

Os 8 Passos

PARA SE TORNAR UM

**ESTUDANTE DE
ALTA PERFORMANCE**

**COMO CONQUISTAR MELHORES
NOTAS E MAIS APROVAÇÕES**



AUGUSTO OLLIVIERI

Este é um eBook gratuito. Conhece alguém que poderia achá-lo útil? Envie o link www.estudantedealtaperformance.com para que possa fazer o download e também entrar na minha lista de conteúdos exclusivos por e-mail.

Se você gosta deste tipo de conteúdo, você encontrará muito mais sobre estudos, carreira, performance, autodesenvolvimento, entrevistas etc. em <http://youtube.com/augustoolivieri/> e no meu site <http://augustoolivieri.com/>.

Direitos Autorais

Este livro está protegido por leis de direitos autorais.
Todos os direitos sobre o livro são reservados.

Fica proibida qualquer divulgação, cessão, empréstimo,
cópia ou qualquer outra forma de difusão não
expressamente autorizada (mesmo que parcial).

Citações poderão ser feitas em outras obras,
desde que citada a fonte.

Copyright 2018 Augusto Ollivieri
Todos os Direitos Reservados.
2ª Versão.

Sobre o Autor

Prazer, sou o **Augusto Ollivieri!** Sou goiano, fascinado por aprender, desenvolver pessoas, empreender e refletir sobre como viver uma vida melhor.

Compartilho aqui alguns aspectos da minha vida que se relacionam com o tema deste livro:

Em âmbito acadêmico, alcancei a melhor média global do meu Ensino Médio, em Goiânia, com 9,85/10. Fui medalhista de Ouro e Bronze na Olimpíada Brasileira de Física e obtive aprovações como 2º lugar em Medicina na UFF, 4º Lugar em Medicina na UFG, 15º Lugar em Medicina na UFRJ, dentre outras, e obtive médias 817,9 e 810,9 em dois ENEMs. Durante a faculdade, alcancei o 1º lugar no Quadro de Honra da FGV EAESP, que reconhece as melhores notas.

Fora da sala de aula, co-fundei e sou Presidente da EDUKAI, uma rede de universitários ao redor do Brasil que já impactou milhares de alunos do Ensino Público (www.edukai.me); larguei Medicina na UFG e mudei para a FGV em SP por conta própria; já dei aulas particulares para mais de 250 alunos vestibulandos e universitários; co-fundei uma empresa de crowdfunding aos 19 anos (e quebrei aos 20: uma mistura de perda de muito dinheiro e lições valiosas); sou autor de um canal no Youtube com cerca de 40 mil assinantes e 1,5 milhão de visualizações e fui um dos 33 aprovados dentre mais de 84 mil inscritos na comunidade de Líderes da Fundação Estudar 2017.

Sucesso

Rir muito e com frequência; ganhar o respeito de pessoas inteligentes e o afeto das crianças; merecer a consideração de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos; apreciar a beleza, encontrar o melhor nos outros; deixar o mundo um pouco melhor, seja por uma saudável criança, um canteiro de jardim ou uma redimida condição social; saber que ao menos uma vida respirou mais fácil porque você viveu. Isso é ter tido sucesso.

Ralph Waldo Emerson

Índice

INTRODUÇÃO	6
CAPÍTULO UM – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	7
CAPÍTULO DOIS - CORPO E ENERGIA.....	25
CAPÍTULO TRÊS – ALAVANCANDO O SEU APRENDIZADO	39
CAPÍTULO QUATRO - OTIMIZANDO O SEU AMBIENTE DE ESTUDO.....	62
CAPÍTULO CINCO - MASTERIZANDO SUA RESOLUÇÃO DE PROVAS.....	66
CAPÍTULO SEIS - HIPERPRODUTIVIDADE.....	73
CAPÍTULO SETE - TEMPO LIVRE E RELACIONAMENTOS	91
CAPÍTULO OITO - O PODER DAS REFERÊNCIAS.....	101
CAPÍTULO NOVE - BÔNUS	104
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	107

INTRODUÇÃO

Por que alguns estudantes ficam anos no cursinho e outros ganham medalhas internacionais - mesmo sendo de mesma condição socioeconômica e tendo estudado a vida toda nos mesmos colégios? Por que alguns profissionais atingem imenso sucesso em suas áreas e outros se sufocam para pagar as contas? Por que algumas empresas faturam bilhões e outras pedem falência meses depois?

Posso ainda não ter descoberto o segredo dos milhões ou do sucesso, mas tenho algumas pistas e uma coisa te afirmo com certeza:

Se você quer se destacar em um processo seletivo concorrido, na sua profissão ou na sua empresa, dificilmente você conseguirá seu objetivo se esforçando por mais horas. Vamos direto ao ponto: todo mundo tem 24 horas e praticamente os seus milhares de concorrentes *qualificados* já estudam ou trabalham praticamente o dia todo!

No fundo o que diferencia as pessoas é a qualidade das decisões e ações que tomam constantemente!

Não me interessa por resultados 10% acima da média. O que me interessa é como que nas mesmas 24 horas, pessoas atingem resultados *astronomicamente* diferentes!

Pense nisso: Se você melhorar 1% a cada dia, após 365 dias você não estará apenas 365% melhor, mas sim 3778,3% ou 37,7 vezes melhor (a magia das taxas compostas) - ainda que de um dia para o outro não fosse evidente nenhuma mudança relevante!

Então, como meus milhões ainda não chegaram (mas estão nos planos), vamos falar de estudos:

Não será estudando na madrugada, não será dormindo menos, ou deixando de fazer exercícios físicos, comendo mais rápido (e pior) ou deixando de namorar que você conquistará a sua tão sonhada aprovação.

O importante é entender como elevar muito a qualidade de cada minuto de estudo e como organizar cada detalhe de diferentes aspectos da sua vida para aprender muito mais e performar em outro nível na sua prova.

Agora imagine se você souber isso e ainda se esforçar pra caramba? UOU! Garanto para você: a constância com qualidade e na direção certa será chamada por algumas pessoas, um dia, de "sucesso do dia para a noite", "milagre" ou "grande sorte".

Como dizia Einstein: a maior loucura do ser humano é fazer as mesmas coisas sempre e esperar resultados diferentes.

Por isso, o que você faz agora, não te leva para o próximo nível. Por que não tentar mudar a estratégia do seu jogo?

Ninguém é mais responsável do que você na construção do seu destino, mas espero poder contribuir para que você vá mais longe em sua jornada!

Para isso, este livro foi escrito direto ao ponto, de estudante para estudante, para que seja acessível a todos alunos que queiram elevar bastante a performance do seu aprendizado e dos seus resultados.

Aqui estão reunidas informações sobre coisas que vivi e que aplico em minha vida, padrões que percebi tendo a oportunidade de conviver com estudantes de destaque nacional e internacional e dando aulas para centenas de alunos; ideias sobre inúmeros livros de aprendizado, produtividade, performance, psicologia etc... Mas quero te convidar a não confiar de olhos fechados no que digo: aplique as ideias que compartilho aqui e sinta os resultados na sua própria vida.

Meu objetivo aqui é ser uma introdução para que você tenha uma noção do mapa e do contexto geral que influencia a sua alta performance nos estudos e que consiga avaliar e tomar melhores decisões rumo aos seus objetivos.

CAPÍTULO UM – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Antes de tudo, as Emoções.

Nossas emoções talvez sejam a área que mais influencia nossas vidas e, por isso, considero realmente triste que praticamente nada disso nos é ensinado na escola.

Você pode saber as melhores técnicas de estudo, de resolução de provas, escrever ótimas redações, mas a forma com que você lida com suas emoções pode fazer da sua jornada de preparação uma experiência agradável e bem-sucedida ou um grande fracasso. Por isso, comece por elas.

Meu objetivo aqui é te ajudar, em poucas páginas, a ter uma noção geral da importância das suas emoções e como elas influenciam sua vida, assim como algumas estratégias para que você aprimore constantemente a sua inteligência emocional.

QI X QE: Razão x Emoção

QI ou QE, qual é mais importante? Gostaria de começar compartilhando estes dois trechos do clássico livro "[Inteligência Emocional](#)", escrito por Daniel Goleman:

“Que fatores estão em jogo, por exemplo, quando as pessoas com alto QI fracassam e as de QI modesto se saem surpreendentemente bem? Eu diria que a diferença muitas vezes reside nas habilidades chamadas de *inteligência emocional (QE)*, que incluem autocontrole, entusiasmo, persistência e a capacidade de se automotivar”.

"Na melhor das hipóteses, o QI contribui com cerca de 20% para os fatores que determinam o sucesso na vida, o que deixa 80% para outras forças...

Até Richard Herrnstein e Charles Murray, cujo livro 'The Bell Curve' atribui uma importância primordial ao QI, reconhecem isso; como eles apontam, 'Talvez seja melhor um calouro com uma pontuação de 500 no SAT (o “ENEM Americano”) não ter seu coração voltado a ser um matemático, mas se ao invés disso ele quiser administrar seu próprio negócio, se tornar um senador dos EUA ou ganhar um milhão de dólares, ele não deve pôr de lado seus sonhos. A ligação entre os resultados dos

testes e as realizações é diminuída pela totalidade de outras características que ele traz à vida'.

Minha preocupação é com um conjunto-chave dessas "outras características", a inteligência emocional: habilidades como ser capaz de se motivar e persistir diante das frustrações; controlar impulsos e adiar gratificações; regular as emoções e evitar que a aflição sobrecarregue sua capacidade de pensar com empatia e esperança".

É impressionante como a sua habilidade de lidar com suas emoções determinará, em grande parte, o sucesso que você alcançará em sua vida.

Mas muito, muito mais impressionante do que isso é como as escolas dedicam tanto tempo ao ciclo das bactérias, equações polinomiais e estequiometria e praticamente nenhum minuto nisso!!!

Apesar disso, infelizmente, acontecer, não é a escola que deve determinar o que você irá ou não aprender - apesar delas às vezes ajudar, às vezes atrapalhar. Em última instância, você é o maior responsável pela sua vida e por guiar o seu aprimoramento pessoal - e saber o que você precisa desenvolver já é um passo muito importante.

Além do sucesso "no longo prazo", suas emoções são essenciais para o seu aprendizado e, por isso, devem ser aprimoradas continuamente para uma jornada de preparação de estudos mais efetiva:

“Estudantes que estão ansiosos, zangados ou deprimidos não aprendem; as pessoas que são apanhadas nesses estados não recebem informações de maneira eficiente, nem lidam bem com elas”, Daniel Goleman.

E para deixar ainda mais claro o maior impacto e importância das suas emoções em relação a lógica e a razão em sua vida, lembre-se do que disse aquele autor:

"Havia um cérebro emocional muito antes de haver um racional".

Centenas de maneiras de se ter sucesso (além do tão aclamado boletim)

“Chegou a hora de ampliar nossa noção do espectro de talentos. A contribuição mais importante que a educação pode dar ao desenvolvimento de uma criança é ajudá-lo a encontrar um campo onde seus talentos são melhores aproveitados, onde ele será satisfeito e competente. Perdemos completamente de vista isso. Em vez disso, nós sujeitamos todos a uma educação onde, se você tiver sucesso, você estará mais preparado para ser um professor universitário. E nós avaliamos

todos ao longo do caminho de acordo com o quão atendem a esse padrão estreito de sucesso. Devemos gastar menos tempo na classificação das crianças e mais tempo ajudando-as a identificar suas competências e dons naturais e cultivá-las. Existem centenas e centenas de maneiras de ter sucesso e muitas, muitas, muitas habilidades diferentes que ajudarão você a chegar lá.” Howard Gardner.

Howard Gardner, professor de Harvard, é o criador da ideia das "inteligências múltiplas", que vão além da simplificação do tão aclamado QI, que são: Lógica, Linguística, Visual/Espacial, Musical/Rítmica, Interpessoal, Naturalista, Intrapessoal e Corporal Cinestésica.

O interessante deste ponto de vista é que uma vez que você entende que o seu potencial não é limitado pelo seu QI, sua busca se torna em encontrar quais são suas melhores habilidades e suas maiores paixões de forma que você consiga criar um caminho único em sua vida.

OBS: Se você deseja alcançar a alta performance nos estudos para cursar uma faculdade no Brasil, você (infelizmente) será avaliado pela sua habilidade de fazer provas. Mas quero enfatizar que você deve sim masterizar essa habilidade se seu grande objetivo requer isso. Do contrário, você será aquela pessoa do cursinho que mais reclama do "sistema" do que estuda, e, por isso, demora muito a ser aprovada na faculdade. Meu objetivo aqui é simplesmente ajudá-lo a entender como suas possibilidades atuais e futuras vão bem além disso e que sua busca por aprender melhor deve ir muito além da sala de aula.

O Poder da Autoconsciência

“A autoconsciência não é uma atenção que se deixa levar pelas emoções, exagerando e ampliando o que é percebido. Pelo contrário, é um modo neutro que mantém a auto-reflexão mesmo em meio a emoções turbulentas”, Daniel Goleman.

"A essência de aceitar suas emoções (e, como você viu, de recuperar sua vontade) é fazer o que você precisa fazer, apesar do que está sentindo. Aceite e aprenda com seus sentimentos, mas não deixe que conduzam sua vida. Mantendo-se produtivo durante episódios emocionais difíceis é mais provável que você melhore seu estado emocional do que se não fizer nada além de ruminar e esperar pelos céus ensolarados”, Dan Millman

A ideia de "*fazer o que você precisa fazer, apesar do que está sentindo*" me fascina.

Isso me faz ainda lembrar sobre qual é a principal diferença entre o mindset do amador e o do profissional: aquele faz porque tem vontade; este faz porque é importante.

Isso sem dúvida não é fácil, e, assim como em qualquer outra habilidade, você se torna melhor quanto mais você a pratica. Por isso, busque ir além da sua vontade e das suas emoções, seja nos seus estudos, seja na vida.

Mestre de si mesmo ou Escravo da Paixão?

“Um senso de autodomínio, de ser capaz de resistir às tempestades emocionais que o golpe da Fortuna traz, em vez de ser 'escravo da paixão', tem sido elogiado como uma virtude desde a época de Platão. [...] O objetivo é o equilíbrio, não a supressão emocional: todo sentimento tem seu valor e significado. Uma vida sem paixão seria um tedioso terreno da neutralidade, separado e isolado da riqueza da própria vida. Mas, como observou Aristóteles, o que se deseja é uma emoção apropriada, sentindo-se proporcional às circunstâncias. Quando as emoções são muito suprimidas, elas criam aridez e distância; quando fora de controle, sendo extremas e persistentes, elas se tornam patológicas, como na depressão imobilizadora, na ansiedade avassaladora, na raiva furiosa, na agitação maníaca”, Daniel Goleman.

Você certamente conhece pessoas que são "escravas da paixão" e sabe o quão isso pode ser prejudicial para nossas vidas. No mínimo, ser reconhecido como alguém "descontrolado" não ajuda muito.

Além disso, suas emoções estão por trás das melhores e das piores decisões que você tomará em sua vida - de decisões financeiras a relacionamentos amorosos.

Por isso, a constante busca por melhorar seu controle sobre elas certamente desempenhará importante papel na qualidade da sua vida.

“Qualquer um pode ficar com raiva - isso é fácil. Mas ficar com raiva da pessoa certa, no grau certo, na hora certa, pelo propósito certo e do jeito certo - isso não é fácil”, Aristóteles.

Por trás do Segredo das 10 mil horas

"O que parecia separar aqueles que estão no topo da alta performance de outros com capacidade aproximadamente igual é o grau em que, começando cedo na vida, eles conseguem seguir uma árdua rotina de prática por anos e anos. E essa obstinação depende de traços emocionais

- entusiasmo e persistência diante de dificuldades - acima de tudo”, Daniel Goleman.

O livro "Fora de Série" do Malcolm Gladwell demonstra a importância das 10 mil horas de prática intensa no desenvolvimento da Maestria em diferentes áreas e que isso, na verdade, leva ao que depois chamamos de "genialidade".

Em palavras mais diretas do professor Leandro Karnal: **"sorte é o nome que todo vagabundo dá ao esforço dos outros"**.

Infelizmente, você não consegue voltar atrás. A única coisa que você consegue é controlar o quão se dedicará a partir de agora. Diante disso, segundo Daniel Goleman, os principais traços emocionais que você deve cultivar na sua busca pela maestria é o "entusiasmo e persistência diante de dificuldades". Lembre-se: se fosse fácil, qualquer um faria.

A Habilidade Mestra

“Na medida em que nossas emoções atrapalham ou aprimoram nossa capacidade de pensar e planejar, de buscar aperfeiçoamento para um objetivo distante, de resolver problemas e afins, elas definem os limites de nossa capacidade de usar nossas habilidades mentais inatas, e assim determinam nosso desempenho na vida. E na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer naquilo que fazemos - ou mesmo por um grau saudável de ansiedade -, eles nos impulsionam para a realização. É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras habilidades, seja facilitando, seja interferindo nelas”, Daniel Goleman.

UOU. "É nesse sentido que a inteligência emocional é uma aptidão mestra, uma capacidade que afeta profundamente todas as outras habilidades".

Portanto, encare a masterização das suas emoções como um ponto de alavanca que melhorará todos os outros aspectos e habilidades em sua vida!

Sobre Impulsos e Distrações

"Talvez não haja habilidade psicológica mais fundamental do que resistir ao impulso" Daniel Goleman.

Nós vivemos na era das distrações baratas, das recompensas imediatas, da superficialidade das informações e das relações. Neste contexto, resistir aos impulsos se torna mais importante do que nunca.

E por que isso é importante para você? Por que se você quer construir qualquer coisa que envolva intensa dedicação e atenção (e já adianto que praticamente o desenvolvimento de qualquer habilidade valiosa ou projeto duradouro envolve isso), você necessariamente precisará resistir a impulsos, sabendo priorizar o que é mais importante a longo prazo, e não mais prazeroso a curto prazo.

Mais uma vez: isso não é fácil, mas como qualquer habilidade, você se torna melhor a cada vez que pratica. Portanto, recomendo uma forma diferente de enxergar essa situação: a cada vez que resistir a uma tentação e redirecionar sua atenção ao que é mais importante para você agora, parabene-se e sinta-se feliz, pois você acabou de ficar um pouco melhor em uma das mais importantes habilidades psicológicas da sua vida!

"Decisões fáceis, vida difícil. Decisões difíceis, vida fácil", Jerzy Gregorek.

Sobre Sofrimento, Ansiedade e Preocupação

"Nós sofremos mais na imaginação do que na realidade", Sêneca.

O **Sêneca** é um gênio e um dos meus autores favoritos. Leia este magnífico trecho de uma de suas cartas, escrita há 2 mil anos, que traduzo aqui, e perceba o quão atual e sábia são suas linhas:

"O medo anda junto com a expectativa. [...]; ambos pertencem a uma mente em suspensão, a uma mente em estado de ansiedade ao olhar para o futuro. Ambos se devem principalmente por projetarmos nossos pensamentos longe de nós, em vez de nos adaptarmos ao presente. Assim a previsão, a maior bênção que a humanidade recebeu, é transformada em maldição. Os animais selvagens fogem dos perigos que eles realmente veem e, uma vez que escapam, não se preocupam mais. Nós, ao contrário, somos atormentados pelo que é passado e pelo que está por vir. Várias de nossas bênçãos nos prejudicam, pois a memória traz de volta a agonia do medo enquanto a previsão a antecipa. Ninguém confina sua infelicidade ao presente."

As ideias contidas neste pequeno trecho, resume a essência de dezenas de livros de psicologia sobre ansiedade, estresse, preocupação etc.

Pense nisso: quantas das suas preocupações não são geradas por coisas que já aconteceram ou que você pensa que podem acontecer (e que talvez jamais aconteçam)?

Se o que você está em sua mente pertence ao passado, já aconteceu e, infelizmente, não há nada que você pode fazer para mudar isso.

Se está no futuro, este pensamento só será útil se te fizer entrar em ação em relação àquilo que você controla para melhorar esta situação. Do contrário, será apenas desperdício de energia, distração negativa e consumirá sua tranquilidade e felicidade.

"Senhor, dai-me a serenidade para aceitar o que não pode ser mudado; a coragem para mudar o que pode ser mudado; e a sabedoria para distinguir uma coisa da outra" Reinhold Kiebuhr

Portanto, buscar focar sempre apenas no que você controla é uma das principais decisões que você pode ter em sua vida. Isso não só ajuda a diminuir a ansiedade em relação ao que está fora do seu controle, mas também te ajuda a entrar em ação onde é possível gerar algum impacto positivo em sua vida. Como todas as outras habilidades, você se tornará melhor quanto mais conscientemente se forçar a aplicar este ensinamento:

- Ao invés de reclamar da concorrência do ENEM, foque em estudar com qualidade e constância;
- Ao invés de reclamar da instabilidade política do Brasil, foque em melhorar o seu negócio;
- Ao invés de reclamar que o "mercado não valoriza a sua profissão", foque em se tornar melhor e em se diferenciar;
- Ao invés de se sentir inseguro em relação ao seu relacionamento amoroso, foque em ser um(a) companheiro(a) melhor;
- Ao invés de reclamar de uns quilinhos a mais, foque em comer melhor e vá para a academia;
- Ao invés de reclamar da falta de compreensão da sua família, busque também compreendê-la e pense em melhores formas de apresentar seu ponto de vista;
- Ao invés de reclamar da "falta de tempo", reveja suas prioridades e se organize melhor;

"A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje." Dale Carnegie.

Nietzsche também diz algo semelhante: **"o estresse não nasce das circunstâncias externas, mas da interpretação que fazemos delas".**

Por favor, PARE DE RECLAMAR: nem você, nem ninguém merece isso!

“O número de reclamações que as pessoas relatam ao fazer um teste prevê diretamente o quão ruim serão seus resultados. Os recursos mentais gastos em uma tarefa cognitiva - a reclamação - simplesmente prejudicam os recursos disponíveis para processar outras informações; se estivermos preocupados de que vamos reprovar na prova que estamos fazendo, teremos muito menos atenção para descobrir as respostas. Nossas preocupações se tornam profecias autorrealizáveis, nos impulsionando para o próprio desastre que elas preveem.”, Daniel Goleman.

Reclamar, além de nos tornar pessoas mais chatas, não ajudam em nada: nem nos estudos, nem em nenhuma outra área importante para sua vida. Por isso, busque utilizar 100% da energia da sua reclamação na procura de respostas e soluções aos seus desafios.

Te convido ainda, pelos próximos 10 dias, a fazer um "detox de reclamações", evitando remoer-se sobre qualquer coisa. Sempre que perceber isto acontecendo, busque parar e mudar o seu foco para soluções. Pense: "qual é a principal coisa que se eu fizer agora me ajudará em relação a isso?". O ponto é que SEMPRE existe uma outra forma de enxergar a mesma situação e a possibilidade de mudar o seu foco para algo mais fortalecedor.

As chances são que você se tornará uma pessoa mais tranquila, alegre e que atrai melhores resultados para sua vida - afinal, ninguém fica mais feliz após várias reclamações.

Mas um alerta: um dos efeitos colaterais da "desintoxicação de reclamações" é que se tornará cada vez mais difícil conviver com pessoas que reclamam... Se seu ouvido se tornar mais sensível ou até "doer" ao ouvir uma reclamação, você está indo no rumo certo. Ao mesmo tempo, você passará a apreciar a conviver com pessoas que possuem o mesmo hábito.

À título de curiosidade, minha namorada e meus melhores amigos têm isso tão internalizado que sempre chamamos atenção um do outro quando ouvimos alguém reclamando. O resultado são relacionamentos muito melhores, focados em soluções e em coisas boas.

“Algumas pessoas reclamam que as rosas têm espinhos; eu sou grato que os espinhos têm rosas”, Jean-Baptiste Alphonse Karr.

Cultivando o otimismo na vida: Pratique, pratique, pratique!

Você conhece algum pessimista vidente? Aquele tipo de pessoa que acredita tanto que vai dar errado, que naturalmente não se esforça tanto quanto deveria - afinal, "vai dar errado!" - e, quando dá errado, ainda diz: "não falei?".

"Nunca conheci pessimista bem-sucedido", Jorge Paulo Lemann.

"Pessimista é aquela pessoa que reclama do barulho quando a oportunidade bate à porta", Michel Levine.

A autora do livro "A Ciência da Felicidade", Sonja Lyubomirsky diz:

“Essencialmente, todas as estratégias de otimismo envolvem o exercício de interpretar o mundo com uma perspectiva mais positiva e caridosa, e muitas implicam considerar o raio de esperança na nuvem, identificando a porta que se abre como resultado de uma que foi fechada. É preciso muito trabalho e muita prática para realizar de forma eficaz, mas se você conseguir persistir nessas estratégias até que se tornem habituais, os benefícios poderão ser imensos. Alguns otimistas podem nascer assim, mas muitos otimistas são feitos com a prática”.

Portanto: pratique, pratique, pratique.

A oportunidade nas pequenas coisas e grandes coisas

“Minha pesquisa demonstrou consistentemente que a recuperação de pequenos desafios que administramos em um experimento, [...] está fortemente correlacionada e é preditiva de como alguém lida com a adversidade da vida real, particularmente com que rapidez elas se recuperam. Resiliência nas pequenas coisas é, portanto, um bom indicador de Resiliência nas maiores... Se elas se recuperam rapidamente dos pequenos contratempos, elas tendem a ser resilientes em face dos grandes, e se ficam paralisadas ou atormentados por pequenas coisas, elas tendem a se colocar para baixo por um longo tempo também pelas grandes coisas.” Richard Davison

Tendo isso em mente, enxergue cada momento como uma oportunidade de você se tornar uma melhor versão de si mesmo. Cada dia de estudo, de trabalho e de vida é uma oportunidade para ser melhor. O seu treinamento nas pequenas coisas representará valiosas habilidades para grandes desafios futuros.

O Poder do Hábito e dos Rituais da Felicidade

Como já dizia Aristóteles: "A excelência não é uma conquista, mas sim um hábito".

Se a vida é vivida um dia após o outro, são nossas ações diárias que compõe o todo. Por isso, mais importante do que grandiosos planos futuros, é refletir (e aplicar) hábitos diários que estão alinhados aos seus grandes objetivos e habilidades que queira desenvolver.

Ben-Shahar, escritor e professor de Harvard, diz: **“Os indivíduos mais criativos - sejam artistas, empresários ou pais - têm rituais que seguem. Paradoxalmente, a rotina os libera para serem criativos e espontâneos”.**

"A rotina os libera para serem mais criativos e espontâneos"!!! Rotinas podem ser associadas a aprisionamento ou tédio. Mas você já pensou em como uma rotina adequada pode na verdade libertar o seu potencial - como pessoa, profissional ou estudante?

Ele ainda complementa: **“Todos da alta performance confiam em rituais para gerenciar sua energia e regular seu comportamento” e “quanto mais exigente o desafio e maior a pressão, mais rigorosos nossos rituais precisam ser”.**

Preciso também repetir isso: *"Quanto maior o desafio e maior a pressão, mais rigorosos nossos rituais precisam ser".*

Por isso, dedicar um tempo para criar melhores rotinas (ao invés de ser aquela pessoa que nada antecipa e apenas reage) pode ser uma ótima maneira de lidar de forma mais eficaz com a pressão rumo a processos seletivos tão concorridos. ("Spoiler": Ao longo deste livro compartilharei com você dicas para aperfeiçoar o seu dia rumo a sua aprovação).

E se nosso objetivo final é ser feliz, por que não também se perguntar:

“Quais rituais te deixariam mais feliz? O que você gostaria de introduzir na sua vida? Poderia ser se exercitar 3 vezes por semana, meditar por 15 minutos todas as manhãs, assistir a dois filmes por mês, sair com sua esposa às terças, uma leitura prazerosa por uma hora a cada dois dias e assim por diante. Não introduza mais do que um ou dois rituais de cada vez, e certifique-se de que eles se tornem hábitos antes de introduzir novos. Como diz Tony Schwartz, 'a mudança incremental é melhor do que o fracasso ambicioso. O sucesso se alimenta de si mesmo’”, Ben Shahaar.

Lembre-se: sua aprovação e conquista te deixará feliz, mas você também merece uma preparação e uma jornada feliz! O que você poderia introduzir na sua vida que traria mais felicidade aos seus dias?

Compartilho neste vídeo no Youtube ["Hábito de 5 min para Dias Mais Felizes e Produtivos"](#) exatamente um dos meus rituais que mudaram minha forma de encarar meus dias e que recomendo que assista (e principalmente que aplique).

E por que não ir além e criar o hábito de fazer o bem a conhecidos e desconhecidos todo dia, semana ou mês? Um sorriso, um elogio sincero, paciência quando normalmente seria rude, um conselho atencioso, voluntariados, doações... O professor Ben-Shahar explica bem o que isso, além de tornar o mundo melhor, tem a ver com sua felicidade:

“Ajudar a si mesmo e ajudar os outros estão inextricavelmente interligados: quanto mais ajudamos os outros, mais felizes nos tornamos e, quanto mais felizes nos tornamos, mais inclinados estamos a ajudar os outros.”

Gratidão, Gratidão, Gratidão...

“A gratidão não é apenas a maior das virtudes, mas é também a mãe de todas as outras.” Cícero

Pense em 5 motivos para você sentir gratidão agora. Pense com calma e aprecie este momento.

Pode ser sua boa saúde, pela família que você tem, por ter pessoas que se preocupam com você, por ter a oportunidade de estudar, por ter bons amigos, por ter comida... Gosto da ideia de que o simples fato de estar vivo já é um grande motivo para que eu sinta gratidão sempre.

"Aproveite as pequenas coisas, pois um dia você pode olhar para trás e perceber que elas é que eram as grandes coisas.", Robert Brault

A gratidão é tão poderosa que 11 a cada 10 especialistas reconhecem esse ser um hábito que eleva a felicidade em nossas vidas. Além disso, a gratidão acalma a alma: quando estiver se sentindo ansioso, dedique alguns poucos minutos a pensar em motivos para ser realmente grato agora. Sinta essa gratidão. Você sentirá sua respiração se acalmando, seu corpo relaxando e sua mente mais clara.

O professor de Harvard, Ben Shahar diz:

“Em pesquisa feita por Robert Emmons e Michael McCullough, aqueles que mantiveram um diário de gratidão - escrevendo pelo menos cinco coisas pelas quais eram gratos - desfrutaram de níveis mais altos de bem-estar emocional e físico. Todas as noites, antes de dormir, anote pelo menos cinco coisas que o fizeram ou o fazem feliz - coisas pelas quais você é grato. Estas podem ser pequenas ou grandes: desde uma refeição que você apreciou, até uma conversa significativa que teve com um amigo, desde um projeto do trabalho, até Deus”.

Você deve aplicar então a gratidão na sua vida por dois motivos: primeiro, é uma das mais poderosas estratégias para elevar sua felicidade e segundo, é muito, muito fácil de implementar =)

“Sentir gratidão e não a expressar é como embrulhar um presente e não o dar.”, William Arthur Ward

Te convido ainda a fazer o seguinte: pegue seu celular e ligue para alguém que você sente gratidão por qualquer motivo - preferencialmente uma pessoa pela qual você ainda não expressou sua gratidão. Diga que ligou apenas porque gostaria de agradecer por " _____ " e que você gostaria que ela soubesse o quão isso foi importante para você. De verdade, faça isso. É incrível o quão você se sentirá bem e o quão alegrará o dia dessa pessoa - que provavelmente não se esquecerá de você e deste telefonema.

Além disso, em uma época com ansiedade, tristeza e depressão crescentes, acredito que esta passagem demonstra algo ainda mais especial na gratidão:

“Em vários estudos, a depressão mostrou-se fortemente inversamente relacionada à gratidão. Quanto mais uma pessoa é grata, menos deprimida ela é. Quanto mais deprimida a pessoa estiver, menor a probabilidade de sentir-se agradecida pela vida.”, Robert Emmons

Faça isso por você e pelo bem da sua vida: cultive a gratidão sempre e ajude outras pessoas a fazerem isso. Por fim, esta frase do Einstein me inspira a ter a gratidão ainda mais presente em minha vida:

"Existem apenas duas maneiras de viver a sua vida. Uma é como se nada fosse um milagre. A outra é como se tudo fosse um milagre."

Por que a Meditação pode Mudar a Sua Vida

“Não conheço nenhuma outra atividade isolada que por si só possa produzir uma melhora tão grande na qualidade de vida.” Bernie Siegel, médico e escritor.

Você pode concordar ou não com essa frase, mas, no mínimo, ela demonstra que a meditação é algo muito mais importante do que normalmente supomos.

Muitas pessoas associam a meditação a religião, tédio, hippies, yoga, algo que não é para elas - sem nunca terem tentando -, ou algo baseado em achismos.

O ponto é que a meditação vai muito além disso. Inúmeros empreendedores, atletas, músicos e profissionais de alta performance em diversas áreas utilizam a meditação como uma ferramenta para terem mais clareza, mais foco, maior controle de suas emoções, para conseguirem tomar melhores decisões e melhorarem assim não só como profissionais, mas também como pessoas - o que se conecta com a ênfase na meditação de várias religiões.

“Meditação não sobre é aceitar o inaceitável. É sobre ver o mundo com maior clareza para que você possa tomar medidas mais sábias e mais ponderadas para mudar as coisas que precisam ser mudadas.” Mark Williams e Danny Penman

Existem muitos estudos e técnicas para uma meditação mais eficaz, mas acredito que o mais relevante é apenas começar: dedique pelo menos alguns minutos do seu dia à meditação. Um guia inicial e bem simplificado: você pode simplesmente parar, fechar os olhos, relaxar e focar na sua própria respiração, buscando trazer de volta sua atenção a ela sempre que perceber que seus pensamentos foram para outro lugar. Não tente os bloquear. Apenas perceba-os e gentilmente, traga-os de novo ao foco.

Entenda seu foco como um músculo. A cada vez que você traz de volta seus pensamentos para onde deseja, você está tornando-o mais forte e mais capaz de resistir a impulsos futuros.

Existem vários tipos de Meditação e, felizmente, há muito conteúdo sobre isso na internet, assim como aplicativos e áudios que te ajudam através de uma Meditação guiada (o que uso é o Headspace).

“A meditação não é sobre se livrar de todos os seus pensamentos; é sobre aprender a não ficar tão perdido neles a ponto que você esquece qual é o seu objetivo. Não se preocupe se o seu foco não estiver perfeito quando meditar. Apenas pratique voltando à respiração, de novo e de novo.”, Kelly McGonigal, professora de Stanford

"Ah, mas minha rotina já é tão corrida e você ainda quer que eu ache tempo para meditar?"

"Se você não tem vinte minutos para mergulhar em si mesmo através da meditação, então isso significa que você precisa de duas horas." Russell Simmons

Se este é o seu caso, é justamente porque você está sem tempo que você precisa meditar. O seu mundo externo nada mais é do que o reflexo do seu mundo interno. Dedique poucos minutos de qualidade a organizar o seu eu interior que sentirá melhoras visíveis na sua vida (digo isso sem qualquer misticismo - na dúvida, teste por si mesmo).

Não compare palcos com bastidores.

"Você é recompensado em público pelo que pratica por anos nos bastidores" Anthony Robbins

"Como todo sucesso do dia para a noite, o meu levou 30 anos", Sam Walton

Por trás de todo resultado admirável, existe muito trabalho e suor nos bastidores que ninguém viu.

O ponto é que nós sabemos qual é o nosso bastidor, o quão é difícil se esforçar todo dia, o quão é complicado aprender certas coisas, o quão erramos, quantos "nãos" tomamos, sabemos todos os nossos defeitos, dificuldades e fraquezas e, também, quantas vezes pensamos em desistir.

Vivemos coisas que jamais outros vão saber e mesmo que soubessem, não entenderiam.

Cada um de nós é assim.

Porém, quando criamos o hábito de comparar nossas vidas com a de outras pessoas, temos uma assimetria muito grande: nós vemos apenas o palco daquela pessoa, que é apenas a ponta do iceberg daquela vida, e conhecemos todo o nosso próprio bastidor que acabei de descrever.

Diante disso, várias pessoas se sentem mal e se desmotivam: só sabem olhar aquilo em que o outro é melhor, esquecendo suas inúmeras dificuldades, fraquezas e problemas ocultos; ao mesmo tempo, supervalorizam suas próprias fraquezas, e esquecem suas várias qualidades.

Por isso, se for olhar para outra pessoa, que seja para se inspirar, que seja para aprender.

Do contrário, mantenha sua mente apenas no seu próprio jogo, no seu próprio bastidor, naquilo que você controla, lembrando-se do que nos disse Dale Carnegie:

"A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje."

Pregue essa frase em seu armário e enxergue cada dia como uma oportunidade única de dar o seu melhor.

Pare de Carregar Pedras

Quando alguém erra ou você erra e não há perdão é como se você estivesse carregando pedras... Sabemos o quão este sentimento pesa. O ponto é que ninguém sobe montanhas carregando pedras.

Mais difícil que perdoar erros dos outros, é perdoar nossos erros. Você tem algo pela qual se culpa e não se perdoou?

Falamos muito sobre compaixão e generosidade em relação aos outros. Quero propor que busque olhar para si mesmo também com mais generosidade e compaixão.

Falando especificamente sobre estudos, muitas pessoas se culpam por não terem aproveitado bem o Ensino Médio ou a Faculdade, por não terem passado no ENEM ou no concurso, pela procrastinação que tiveram ontem... Essa insatisfação é sim muito importante, pois representa que você se importa com isso. Mas por quanto tempo você carrega essa culpa? Ela te trava ou te mobiliza?

Se você estiver disposto a melhorar, a ir mais longe e a fazer muito mais, você tem que estar disposto a deixar todas suas âncoras e pedras para trás, e você só consegue isso perdendo seus erros.

Pare de dirigir olhando no retrovisor. Foque onde quer chegar. Por mais que dê vontade de voltar atrás e mudar, o que está no passado, está no passado. A melhor decisão que você tem é dar seu melhor a partir de agora.

Mais uma vez:

"A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda a imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje."

Crie o seu próprio destino agora!

"É nos momentos de decisão que seu destino é traçado". Anthony Robbins

No livro "Desperte seu Gigante Interior", o Tony Robbins comenta que o que determina nossas vidas são nossas ações sistemáticas - e não algo que fazemos uma vez ou outra. E se você se perguntar o que está por trás de nossas ações sistemáticas, no início está uma decisão!

Seja uma decisão sobre qual carreira escolher, quem casar, em qual país viver, sobre se exercitar ou não semanalmente, sobre decidir ou não fumar... e como Nietzsche tinha dito que **"o estresse não nasce das circunstâncias externas, mas da interpretação que fazemos delas"**, está em nós até a decisão de como vamos nos sentir em relação ao que acontece em nossas vidas.

O ponto é que hoje em dia a ideia de tomar uma decisão é utilizado de forma muito vaga, associando-se às vezes a uma lista de desejo, e muitas pessoas, ao não tomarem decisões de forma consciente, estão, indiretamente, decidindo seguir a vida no piloto automático - o que está longe de ser uma boa estratégia.

Segundo o trecho daquele livro: **"Na verdade, a palavra 'decisão' vem das raízes latinas *de*, que significa origem, e *caedere* que significa 'cortar'. Tomar uma decisão verdadeira significa se comprometer em atingir um resultado, e cortar qualquer outra possibilidade".**

Portanto, está em você o poder de, independentemente do que te aconteça, manter a decisão de viver no mais alto nível e cortar qualquer outra possibilidade que não seja atingir os seus reais objetivos.

"Uma vez que você toma uma decisão, o universo conspira para fazê-la acontecer", Ralph Waldo Emerson.

Diga CHEGA a tudo o que está cansado em sua vida. Realmente se COMPROMETA agora a dar o seu melhor diariamente, e a fazer o que for necessário para alcançar seus objetivos sejam eles quais forem.

"O que nós precisamos se quisermos implementar mudanças em nossas vidas é coragem. E coragem não é não ter medo, mas ter medo e seguir em frente de qualquer maneira", Tal Ben-Shahar.

Isso se complementa de forma magnífica com o que nos disse Thomas Edison:

"Não me desencorajo, porque cada tentativa errada descartada é outro passo à frente".

Isso tudo não é fácil. Mas se fosse fácil, qualquer um faria.

Portanto, desejo a você clareza, para que saiba o que quer, coragem para tomar a real decisão de ir rumo a este objetivo e persistência e garra para superar os obstáculos que vierem a surgir, já que "uma das maiores ironias da vida é nos fazer tropeçar quando estamos a um passo do sucesso".

E te desejo, principalmente, uma jornada feliz.

CAPÍTULO DOIS - CORPO E ENERGIA

Por que se preocupar com seu Corpo e sua Energia?

Imagine que você acabou de comprar um cavalo campeão de U\$1.000.000,00 (um milhão de dólares!). Você daria comidas ruins e pouco nutritivas para ele? Você o deixaria ficar sem se exercitar e sem treinar? Você negligenciaria sua saúde e bem-estar?

Ou você buscaria cuidar dele da melhor forma possível, com comidas nutritivas, exercícios e treinamento adequado, bom sono e com o auxílio de profissionais especializados para manter sua saúde no mais alto nível?

As chances são que se você investiu tanto neste animal, você irá se preocupar bastante com ele.

O interessante deste exemplo, é que nós conseguimos facilmente perceber a importância de cuidar da saúde e bem-estar de um animal que pagamos caro, mas normalmente negligenciamos nossa própria saúde!

Pense nisso: se nós vivemos 100% de nossas vidas com nós mesmos e nossa saúde e energia são recursos extremamente valiosos para conquistarmos nossos maiores objetivos e para aproveitarmos a vida com ainda mais qualidade, porque não cuidar de nós mesmos com muito mais atenção e zelo?

Não podemos de forma alguma negligenciar este aspecto em nenhum contexto, ainda mais se estamos buscando a alta performance em qualquer área. Se você quer alcançar grandes objetivos e não se preocupa com a sua saúde, é como tentar fazer uma longa viagem de freio de mão puxado.

Você quer ser a pessoa que vive a vida com o freio de mão puxado?

Se você chegou até aqui, certamente não.

"Quanto maior o seu nível de energia, mais eficiente é o seu corpo. Quanto mais eficiente for o seu corpo, melhor você se sentirá e mais você utilizará o seu talento para produzir excelentes resultados" Anthony Robbins

Portanto, a minha busca neste módulo é abrir os seus olhos para como você anda cuidando da sua saúde, do seu corpo, da sua energia, apresentando princípios gerais e sendo uma introdução que o ajudará a tomar melhores decisões nesta área.

Os 3 Pilares para Corpo e Energia

"Manter o corpo em boa saúde é uma obrigação... do contrário, não serem capazes de manter nossa mente forte e clara" Buda

Existem inúmeras coisas que você pode fazer para ficar mais saudável - basta pesquisar sobre o tema na internet ou procurar por livrarias que encontrará um mundo de informações.

Só que o excesso de informações, em diferentes contextos, pode nos levar a "paralisia", "confusão" e em alguns casos até a piores decisões, por não sabermos diferenciar o que é de real valor e o que é apenas "ruído".

Além disso, ainda que você saiba qual é a parte que possui "real valor", de nada adianta se você não a colocar em prática. Como diz o Anthony Robbins, **"muitos sabem o que tem que fazer, mas poucos fazem o que sabem que tem que fazer"**.

Portanto, meu objetivo aqui é abordar mais princípios que nos levam a uma boa saúde, do que detalhes e especificidades sobre o assunto. Meu objetivo é ser uma introdução para que você entenda, avalie e tome melhores ações em torno dos 3 pilares para a sua boa saúde: **Sono + Alimentação + Exercícios**.

Antes de avançarmos, quero convidá-lo a não pensar sobre este assunto sobre os pontos de vista de "ah, eu já sei isso", ou "isso é óbvio", mas sim sobre o "eu realmente aplico estas ideias na minha vida?" - essas são perguntas que nos levam a respostas e ações completamente diferentes.

Entender o que fazer é apenas a ponta do iceberg. Os verdadeiros benefícios são colhidos apenas se as ideias forem executadas com qualidade e constância.

"É a saúde que é a real riqueza e não pedaços de ouro e prata" Mahatma Gandhi

O Poder do Sono nos Estudos (e na Vida)

O Círculo Vicioso

Gostaria de compartilhar uma história com você.

Conheci um jovem chamado João que estava no Ensino Médio e tinha aula todos os dias às 7h da manhã.

Ele era do tipo que todos os dias reclamava para algum colega sobre o quão a aula começava cedo e do sono que tinha.

Ao ouvir então sobre o "ciclo das bactérias" e "equações polinomiais" seu sono se tornava irresistível! Seu caderno imediatamente se tornavam um travesseiro e ele descansava tranquilo (e até aprendeu a técnica de utilizar o casaco para deixar mais "fofo").

Mesmo quando nosso querido João tentava prestar atenção, não conseguia reter muita coisa.

Mas ele parecia não se preocupar muito. Já tinha preparado na ponta da língua: "Relaxa, a prova ainda está longe", "Hoje à tarde eu compenso" ou "Prefiro estudar sozinho, não consigo prestar atenção na aula: sou assim".

Como ainda tinha sono, buscava dar aquele cochilo à tarde (que às vezes se estendia por muitas horas) ou tomava muito(!) café para aguentar o dia.

Nosso jovem começava a estudar no meio da tarde (às vezes apenas à noite), fazendo várias pausas, distraído fácil e dizia orgulhoso para quem o via cansado, indisposto, com olheiras: "sabe, é a correria do vestibular!".

Chegando no fim do dia, percebendo a quantidade de matéria que tinha acumulado (e que não tinha como mais adiar), dormia ainda mais tarde para tentar "compensar" o tempo perdido - afinal, é "normal" dormir de madrugada estudando...

Só que como ele estuda às 7h da manhã, ele acordou com ainda mais sono. Adivinha o que aconteceu em seguida? Sim, tudo de novo.

O triste é que João está tão acostumado com isso que acredita que é normal (até porque seus amigos também agem da mesma forma) e nem consegue imaginar como seria ter uma rotina com níveis muito mais elevados de atenção, descanso e energia.

E o que é ainda mais triste é que o João poderia ser Maria ou ter vários outros nomes que a história (infelizmente) continuaria verdadeira!

Por que não dormir bem é uma decisão (muito) estúpida?

Algo interessante (e que me fascina) sobre tomada de decisão é que existem algumas formas inteligentes de se obter pistas sobre qual é a melhor escolha, ainda que não se saiba os detalhes e teorias sobre o assunto (inclusive um dos melhores livros que já li, "Antifrágil", do Nassim Taleb, um dos meus autores preferidos, aborda isso de forma brilhante).

Por exemplo, você não precisa saber quais são os motivos para que o sono seja importante para você. Mas preste atenção nesta evidência: a natureza, ao longo de milhões de anos de evolução, de tentativa e erro para a melhor adaptação e funcionamento do nosso organismo, selecionou cerca de 1/3 do dia para que dormíssemos.

A partir disso, é estupidez do ser humano achar que "dormir menos" para "estudar mais" é positivo, por estar basicamente ignorando todo o benefício oculto que nosso organismo tem com o sono.

Para ser um pouco mais detalhista: o ônus da prova é de quem quer provar que dormir pouco pode ser positivo e não de quem quer seguir a tomada de decisão seguindo a natureza - que é muito mais provável de estar certa neste caso.

OBS: Caso você tenha uma crença religiosa sobre a criação humana, você poderá seguir a mesma lógica e acreditar que a sabedoria divina entende melhor sobre o corpo que criou do que nós mesmos.

Benefícios e Motivos para se Dormir Bem

Agora que você já entende que dormir é a decisão mais inteligente, vou compartilhar com você alguns rápidos benefícios por se dormir bem. Um ponto interessante é que (felizmente) você não precisa entendê-los para colher seus benefícios - basta tomar a decisão certa (viva a superioridade da prática sobre a teoria!).

***Previne Doenças**

A falta de sono por tempo prolongado está associada a uma série de condições desagradáveis. Algumas delas são: dores de cabeça, obesidade, problemas no coração, diabetes e até morrer mais cedo.

***Limpeza de Toxinas no Cérebro, Melhor Raciocínio e Mais Criatividade**

O simples fato de ficarmos acordados faz com que surjam toxinas em nosso cérebro. O interessante é que é justamente durante o sono que o cérebro faz sua limpeza, mantendo-o saudável, melhorando o nosso raciocínio e até nossa criatividade!

Você quer mesmo estudar tanto e reduzir, na prática, a capacidade do seu cérebro de pensar bem?

***Consolidação do Aprendizado e de Memórias**

O sono também é essencial para consolidar as coisas que estamos pensando e aprendendo. Ele faz isso ao consolidar nossas memórias mais importantes e limpar nossas memórias menos importantes (sim, seria absurdo lembrar de cada detalhe das nossas vidas).

Isso deixa ainda mais claro o quão é sem sentido querer estudar mais, perdendo sono, sendo que a consolidação do aprendizado não acontece durante o estudo, mas, na verdade, enquanto dormimos!

***Melhor Controle Emocional, Melhores Decisões, Mais Força de Vontade**

Você já reparou o quão ficamos facilmente irritados e mais estressados quando dormimos pouco? O quão é importante para você ter um melhor humor, menos estresse e mais calma no seu dia a dia?

Além disso, já reparou o quão resistimos menos à procrastinação? E o quão tendemos a tomar piores decisões de forma geral com sono?

Não tente estudar mais, tente estudar melhor (mas talvez você tenha que estudar mais)

Claro que se você estuda pouco, deve buscar estudar mais. Mas se "estudar mais" representar menos horas de sono, ou preocupar-se menos com sua saúde: péssima decisão!

Lembre-se sempre que 1h de estudo focada, com energia e atenção vale muito mais do que 4-6h de estudo com distração e cansaço. Seu objetivo, portanto, deve ser preocupar-se mais com a Qualidade e Constância do que levar cada dia a exaustão: sua jornada de preparação não é uma corrida de 100 metros, mas sim uma maratona!

Qual é o número ideal de horas de sono?

Cada pessoa tem uma necessidade diferente de horas de sono, mas que tende a ser em torno de 8 horas por dia.

Meu objetivo então não é te dar um número específico, se é 7h ou 9h, mas te convidar a testar e sentir o seu corpo para entender o que funciona melhor para você.

Seu objetivo aqui não é se comparar com alguém ou desejar que conseguisse dormir menos horas por dia, mas entender na prática como o seu corpo funciona. Por exemplo: eu me sinto 100% com cerca de 7-8 horas de sono.

Dormir não é apenas sobre horas de sono

Horas ideais de sono são essenciais, mas não são o suficiente. As condições antes e durante o seu sono são também muito importantes para um sono ainda melhor.

Vou compartilhar com você algumas recomendações rápidas para melhor a qualidade do seu sono:

- i)** Evite comer comida pesada, de difícil digestão 2 horas antes do horário de dormir;
- ii)** Evite bebidas com cafeína no período da noite (chás, cafés, refrigerantes...)
- iii)** Faça exercícios físicos - corpo e mente são totalmente conectados e, por isso, os exercícios contribuirão para melhor funcionamento do seu cérebro;
- iv)** Evite exercícios intensos antes de dormir - você acelerará o seu metabolismo prejudicando a qualidade do seu sono;
- v)** Evite aparelhos eletrônicos: eles emitem "luz azul" que inibem a produção de melatonina, já que engana o seu cérebro que achará que "ainda não é hora de dormir", por ser semelhante à luz do dia. Se for realmente necessário, utilize aplicativos que filtrem a luz, como "f.lux" para computador, "nightshift" no iphone ou "twilight" em androids;
- vi)** Quanto mais escuros forem o seu local de sono, melhor será a qualidade dele: evite luz acesa, abajur, luz do banheiro, feche as janelas para que a luz não te atrapalhe.
- vii)** Relaxe antes de dormir: leia um bom livro, tome um banho quente, reflita sobre as coisas pelas quais você é grato em sua vida, planeje seu próximo dia...

viii) Durma em um local confortável: evite dormir em locais que não foram feitos para dormir, como sofás...

ix) Durma em locais silenciosos. Caso não consiga eliminar o som, você pode optar por tampões no ouvido ou por algum aparelho ou aplicativo que emita sons constantes agradáveis da natureza, por exemplo.

x) Não mantenha o hábito de ficar mexendo no computador, celular ou vendo tv na sua cama até dormir: isso deixa o seu cérebro alerta em um ambiente que deve se acostumar a relaxar e dormir. Se você apenas deitar na cama quando for dormir, isso te fará dormir mais rápido e melhor.

Teste e sinta os resultados!

Sim, eu sei que hoje em dia, apesar de tudo o que eu disse, dormir pouco é sinônimo de esforço, dedicação, garra e status. Afinal, se você já está com o dia corrido, como conseguirá fazer ainda mais, dormindo mais? "Dormir mais é luxo", alguns diriam.

Ou provavelmente você sente que está com uma boa qualidade de sono, quando na verdade não está. É comum estarmos tão acostumados a dormir com uma baixa qualidade, que passamos achar "normal" ter o nível de cansaço e indisposição que temos no dia a dia.

Quero deixar claro que por anos acreditei que dormir mais me faria executar menos e acreditava até que o meu sono já era bom. Não podia estar mais longe da verdade.

Por isso, te convido não a acreditar no que eu disse, mas a testar e sentir os resultados na sua própria vida. Por 2 semanas se comprometa a dormir mais horas, aplicando as recomendações que comentei acima. Para isso, organize o seu dia em função do seu sono e não o contrário - encare como um desafio pessoal. Sem dúvida, você apreciará e até se surpreenderá com os resultados!

A Importância da Alimentação

"Um homem muito ocupado para cuidar da sua saúde é como um mecânico muito ocupado para cuidar das suas ferramentas", Autor Desconhecido.

Se você já buscou estudar mais a fundo sobre como se alimentar melhor, você provavelmente percebeu a imensa discrepância que existe entre renomados autores nesta área. Várias de suas ideias são não só diferentes, mas opostas!

Em praticamente todas essas áreas - carboidratos, gorduras, frutas, proteínas, vitaminas, suplementação, biohacking, carne vermelha, leite, ovos, alimentação animal, jejum etc. - existem autores que as "idolotram" e outros que as completamente "rejeitam", sem comentar todas as gradações entre esses extremos.

Isso mostra o quão uma área tão relevante como a alimentação para nossas vidas tem ainda a evoluir como ciência.

Portanto, não tenho a pretensão de ser a pessoa que vai iluminar todos os detalhes de uma alimentação perfeita - não só por não ser especializado na área, quanto pela proposta introdutória deste livro.

Meu objetivo aqui é principalmente ser uma introdução e um convite para que você mude sua consciência e postura em relação ao que você coloca dentro do seu organismo, abordando alguns princípios e ideias relevantes sobre o assunto.

Sobre a Superioridade da Prática e como lidar com Teorias tão conflitantes

Em meio a tantas informações (conflitantes) sobre a dieta ideal, podemos ficar confusos, sem saber o que fazer.

Mas temos uma vantagem imensa em relação às pesquisas teóricas, já que como argumentado pelo genial autor Nassim Taleb, a prática é superior à teoria e devemos nos guiar mais pela primeira do que pela segunda (mas é evidente que não estou dizendo para ignorar pesquisas, ok?).

Como assim? Um exemplo rápido (e simplificado): você não precisa entender exatamente o mecanismo de fortalecimento muscular (que até hoje não é completamente conhecido e, provavelmente, daqui 5 anos terá uma concepção diferente), mas, mesmo sem entender nada, há milhares de anos os seres humanos perceberam a correlação entre exercícios físicos e desenvolvimento muscular e precisavam apenas colocar isso em prática para colher seus benefícios.

(Divagação extra: é possível até dizer que o cientista que mais "entende" teoricamente os benefícios dos exercícios físicos no mundo, mas que não se exercita, está numa situação pior que um analfabeto que se exercita frequentemente - considerando ainda que este colhe todos os benefícios, inclusive aqueles que são desconhecidos ao cientista!)

Resumindo: teste e coloque em prática para saber qual tipo de alimentação se adapta melhor ao seu organismo! Esteja atento e confie nos sinais do seu corpo sobre saúde, disposição e bem-estar e busque ir refinando constantemente a partir disso.

Princípio Básico: Não Coma Porcarias!

"Para usar uma frase do médico do século XVII Thomas Moffett, estamos 'cavando nossas sepulturas com os dentes' quando enchemos nosso corpo de alimentos nutricionalmente vazios, cheios de gorduras, envenenamos nossos organismos com cigarros, álcool e drogas e sentamos passivamente diante de aparelhos de televisão", trecho do livro "Desperte Seu Gigante Interior", Anthony Robbins.

Vamos focar no básico do básico da alimentação que vai representar grande parte do caminho: pare de intoxicar seu corpo com porcarias!

Isso é óbvio, mas repetindo uma frase do Anthony Robbins: **"muitos sabem o que fazer, mas poucos fazem o que sabem que tem que fazer"**.

O simples fato de deixar de comer comidas tão pouco nutritivas, já fará um imenso bem ao seu corpo e a sua disposição!

O que seriam porcarias? Vou listar aqui algumas:

*refrigerantes (todos os tipos) - salgadinhos (fandangos, ruffles etc.) - fast food - açúcar refinado - sucos de caixinha (não, suco de caixinha não é suco de verdade) - sorvetes de massa (à lá casquinha do McDonald's) - alimentos industrializados e processados - frituras - álcool - drogas - ...

"Descasque mais e Desembale Menos!"

"Coma para viver, não viva para comer" Sócrates (469-399 BC)

O mantra "Descasque mais e Desembale Menos" é uma ideia simples que, se seguida, te levará a uma vida muito mais saudável! Vale a pergunta: qual é a proporção de alimentos que você descasca e que você desembala?

Permita-me pegar emprestado a argumentação que utilizei na parte do sono: é muito menos provável que os alimentos criados pela "teoria" dos seres humanos sejam melhores para o organismo do que milhões de anos de efetiva adaptação por "tentativa e erro" da própria natureza.

Portanto, a menos que se prove o contrário através de uma pesquisa empírica rigorosa, a melhor decisão é acreditar que os alimentos naturais serão superiores a qualquer alimento ou pílula feita pelo ser humano (sem comentar que a natureza não tem os mesmos interesses comerciais que a indústria alimentícia, certo?).

A mesma lógica acima pode ser replicada caso você tenha uma crença religiosa sobre a criação humana e da natureza.

"Mas comer de forma saudável é sem graça..."

Concordo que é difícil comparar sorvete de chocolate com ervilha. Mas normalmente consideramos a comida saudável mais "sem graça", por alguns motivos: é imensa a quantidade de substâncias químicas artificiais que colocam nos alimentos para realçar o sabor e até nos viciar e isso "inflaciona" a nossa concepção sobre o que seria uma comida saborosa; além disso, por não estarmos habituados a comer alimentos saudáveis nos esquecemos a imensidão de comidas extremamente saborosas saudáveis que se é possível de fazer; e claro, tudo é questão de hábito.

"Mas comidas saudáveis não me enchem...": MITO.

Indo direto ao ponto: confie em mim, toda comida enche, você só precisa comer o suficiente.

Se você come o mesmo volume de comida saudáveis do que está acostumado a comer de porcarias, certamente sentirá fome, pois estas são muito mais calóricas do que aquelas.

Por isso, ao comer algo saudável, coma em maior volume e assim você certamente se sentirá saciado!

Há ainda um benefício extra: alimentos saudáveis tendem a ter uma digestão mais lenta e, por isso, você sentirá saciedade por muito mais tempo!

A importância da Antecipação e do Planejamento na Alimentação

"Ah, mas os lugares que eu vou não tem comidas nutritivas...". Sim, este é o comum. Sabemos também o quão é difícil resistir a porcarias quando estamos com fome. Justamente por isso a antecipação e o planejamento são tão importantes.

Por exemplo, se todo dia você vai para a escola e sabe que lá só se vende besteiras, você tem a oportunidade de se organizar previamente em casa levando alimentos mais nutritivos na mochila - tendo a possibilidade de utilizar talvez até alguma geladeira e microondas do colégio.

Sim, é verdade que pode dar um pouco mais de trabalho. Mas em primeiro lugar é sua saúde: será que para cuidar de você isso é tanto trabalho assim?

Além disso, com o tempo isto se tornará um hábito, e você economizará dinheiro (tanto no curto prazo, por levar comida de casa, como no longo prazo, em planos de saúde, remédios e hospitais - não, não é exagero).

"A saúde não é valorizada até que a doença chegue" Thomas Fuller

"O Dia do Lixo"

Sei que o ideal é jamais comer alguns tipos de alimentos. Mas reconheço também que na prática, as coisas não são tão simples assim. Além disso, minha busca é muito mais por melhorias reais do que planos perfeitos que não se sustentam.

Por exemplo, pode ser que a ideia de jamais comer certo alimento assuste tanto algumas pessoas, que elas jamais implementem hábitos melhores em suas vidas. Em certo grau, também sou assim. Inclusive aprecio eventualmente comer algumas "besteiras" - o importante neste caso é a frequência.

Então vou compartilhar algo que me ajuda a ter uma melhor alimentação que é o famoso conceito do "dia do lixo" - que me ajuda a seguir a ideia do "antes feito do que perfeito".

Basicamente ao longo de toda a semana você mantém hábitos saudáveis, mas se dá ao direito que comer besteiras no seu dia do lixo, por exemplo, sábado. Ao longo da semana, ao invés de você "bloquear" sua vontade de comer algo, você pode anotar o seu desejo - o que de forma interessante pode até diminuir sua ansiedade por reconhecer que você poderá comer tudo o que quiser em breve. É interessante também que no dia do lixo pode ser que nem tenha vontade de comer várias das coisas que tinha anotado.

Mas para isso, é essencial você se atentar a padrões saudáveis e nutritivos em todos os outros dias, caso contrário, seu dia do lixo será apenas um dia "muito pior" do que os outros.

Agora caso você seja uma pessoa com hábitos excelentes e com extremo autocontrole, talvez você nem precise de ter um dia como esse.

Procure um profissional especializado

Caso você esteja em busca de melhorar ainda mais sua alimentação, lembre-se da importância de se consultar com profissionais especializados.

Mas não espere pela primeira consulta para já colocar em prática o que você já sabe que é melhor pra você!

O Poder dos Exercícios na sua Vida

Mais uma vez, preciso mencionar a frase: **"muitos sabem o que devem fazer, mas poucos fazem o que sabem que devem fazer"**.

Ainda que você não saiba todos os detalhes, sei que você sabe que exercícios físicos são importantes para sua vida. A pergunta que surge então é: você tem feito o que sabe que tem que fazer?

Confie na Natureza

Assim como comentei sobre o sono e sobre a alimentação, você não precisa conhecer todos os benefícios de se fazer exercícios físicos para saber se essa é a decisão correta ou não.

Para isso, basta seguir evidências relevantes: se por milhões de anos nossos corpos foram adaptados e acostumados a se exercitar todos os dias, provavelmente existem malefícios ocultos em rotinas tão sedentárias como as atuais. Até que se prove o contrário, isso deve ser o suficiente para você entender que essa é a melhor decisão.

Confie no seu Corpo

Além disso, você pode e deve "ouvir" o seu próprio corpo: você se sente mais disposto, com mais energia, mais motivação, mais saúde e até mais feliz quando faz exercícios físicos constantemente, certo?

Portanto, você não precisa de evidências científicas, já que consegue perceber os benefícios na prática no seu próprio corpo. Caso você esteja há um tempo sem fazer exercícios, dedique pelo menos poucos minutos a fazer exercícios hoje. Isso é o suficiente para já perceber alguma diferença no seu nível de energia e disposição.

Benefícios dos Exercícios Físicos para a sua Vida

Você já sabe que você não precisa "conhecer" os benefícios para se beneficiar de todos que são conhecidos (e desconhecidos) já que a prática é superior a teoria neste caso.

Mas para sua curiosidade, vou compartilhar uma frase do Dr. John Ratey, professor da Harvard Medical School e autor do livro Spark "The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain" - "A Nova Ciência Revolucionária do Exercício e do Cérebro":

“Para manter nossos cérebros com desempenho máximo, nossos corpos precisam trabalhar duro. Em "Spark", demonstrarei como e por que a atividade física é crucial para a maneira como pensamos e sentimos. Eu explicarei a ciência de como o exercício conecta os blocos de aprendizagem no cérebro; como isso afeta o humor, a ansiedade e a atenção; como ele protege contra o estresse e reverte alguns dos efeitos do envelhecimento no cérebro; e como nas mulheres pode ajudar a evitar os efeitos, por vezes tumultuados, das alterações hormonais. Eu não estou falando sobre uma abstração. Estas são mudanças tangíveis, medidas em ratos de laboratório e identificáveis em pessoas.”, John Ratey, M.D., da Spark

Exercícios, portanto, vão muito, muito além de emagrecimento e disposição. Eles são essenciais para você ter um melhor aprendizado e melhor performance cognitiva, melhor controle emocional, mais atenção e concentração, redução de fatores de risco para diversas doenças, para elevar o seu nível de energia, reverter efeitos de envelhecimento no cérebro e são essenciais para uma vida mais feliz.

“Eu quero enfatizar a ideia de que o exercício tem um profundo impacto nas nossas habilidades cognitivas e saúde mental. É simplesmente um dos melhores tratamentos que nós temos para a maioria dos problemas psiquiátricos.”, John Ratey, M.D.

Ao pensar em todos estes pontos positivos, me lembro de uma frase que gosto muito:

"Se existisse uma droga com todos os benefícios que o exercício físico possui, todo o mundo a estaria tomando", Dr. Bob Butler

Mas é claro que esta droga não existe e você apenas colherá tais benefícios com sua disciplina e dedicação. Não há como você delegar o seu exercício a outra pessoa ou conseguir todos esses benefícios "do nada".

Simplemente comece

Perceba o poder desta ideia apresentada no livro "Spark" sobre uma pesquisa: **"os corredores melhoraram sua velocidade de processamento e flexibilidade cognitiva após apenas um treinamento"**.

Ou seja, exercício físico não é algo que você precisa começar hoje para começar a colher benefícios em meses. Se você se dedicar a se exercitar hoje, ainda hoje você já terá os benefícios para sua saúde e para seu cérebro!

Por isso, antes de buscar o treinamento ideal, preocupe-se em simplesmente começar. Isso é o suficiente para você colher benefícios e te fornecerá energia para continuar adiante.

"O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem", Arthur Schopenhauer.

Desafio dos 21 dias para elevar sua energia a um outro patamar:

Portanto, eu te convido a participar do "Desafio de 21 dias de Mais Energia", em que você elevará bastante sua disposição, energia e saúde de forma geral.

Pelos próximos 21 dias, você se aplicará as ideias que você leu aqui sobre alimentação, sono e exercícios.

Deixe de comer porcarias - descascando mais e desembalando menos -, durma mais e melhor e se exercite com frequência ao longo da semana.

Dê essa oportunidade ao seu corpo para atingir um novo patamar de energia, saúde e disposição e sinta na pele os resultados.

Se comprometa por 21 dias e após isso você poderá escolher se retornará aos hábitos antigos, vivendo com o "freio de mão puxado", ou se passará a cuidar da sua melhor ferramenta, do seu melhor ativo que é você.

CAPÍTULO TRÊS – ALAVANCANDO O SEU APRENDIZADO

Se você já aprendeu a importância das suas emoções e de cuidar melhor do seu corpo e da sua energia, chegou a hora de entender mais sobre como estudar muito melhor. Quero enfatizar mais uma vez que, se aplicadas as ideias dos Capítulos 1 e 2, tudo o que aprender aqui será ainda mais potencializado. Vamos lá!

Qualidade x Quantidade

Nós gastamos tanto dinheiro e tempo com conteúdos e informações ao longo de nossas vidas que me impressiono como as pessoas sabem tão pouco sobre como aproveitar tudo isso da melhor maneira possível e estudar melhor!

Equação do Aprendizado:

(Tempo em sala de aula x Qualidade do Aprendizado) + (Tempo de Estudo x Qualidade do Estudo) = Resultado Desejado
--

Isso torna evidente porque algumas pessoas conseguem aprender em 1 hora mais do que outras em 5 horas. A execução é essencial, assim como a persistência, afinal, também é possível viajar 1000 km a pé. Mas, ao entender como masterizar a qualidade do seu estudo, você poderá fazer o mesmo trajeto de carro, trem ou avião.

Se o seu tempo é a sua variável limitante, encare, portanto, a qualidade de cada minuto de estudo como uma imensa oportunidade de aprendizado, de economizar preciosas horas para suas provas, e como aquilo que poderá ser o seu diferencial para conquistar sua tão sonhada vaga na universidade ou concurso público.

Muito, Muito Cuidado com as Ilusões de Aprendizado!

Se você quer aprender muito melhor, você deve ter muito cuidado (sempre) com as Ilusões de Aprendizado. O que são elas? São basicamente tudo o que faz você ter a sensação de ter aprendido sem ter aprendido de verdade.

Sabe quando você passa horas estudando com determinação e termina o dia cansado? Quero te dar a triste notícia que isso significa muito pouco se você não estiver utilizando as técnicas de estudos certas e tomando os cuidados necessários.

Ao longo deste livro você encontrará várias menções às Ilusões de Aprendizado e como acabar com elas.

Mas desde já quero te apresentar 3 cuidados especiais:

Não confie na sensação de que você entendeu. Quer ter certeza que você aprendeu pra valer? Pratique a Leitura Ativa ou a Técnica de Feynman (que você irá aprender mais a frente) e resolva exercícios sem olhar nenhum tipo de conteúdo. A sua sensação de aprendizado falha mais do que você pode imaginar.

Não acredite que você pode aprender profundamente estando constantemente distraído. Cada pequena interrupção para uma mensagem ou conversa significa que você tem menos Poder Cerebral para dedicar ao aprendizado. Cada instante de atenção interrompida, você perde parte da sua linha de raciocínio e da consolidação que estava acontecendo. Se você quer elevar seu aprendizado para outro nível: elimine distrações.

Não acredite que sua nota na prova significa o seu aprendizado (especialmente se a nota for alta e você tiver estudado muito um dia antes). Vamos ser sinceros: Quem nunca? Mas pense no seguinte: se você fosse para um campeonato de fisiculturismo, você começaria a se exercitar 2 dias antes? Seu cérebro é como um músculo que consegue lidar apenas com uma quantidade limitada de assunto por vez e precisa de tempo para uma verdadeira e profunda consolidação do conteúdo. Muito pior do que sair mal na prova fazendo isso, é fazer isso e sair bem, pois você terá a falsa sensação de que aprendeu e repetirá a dose. A vida, o ENEM e o seu concurso público são maratonas, não corridas de 100 metros. A minha preocupação (e espero que seja a sua também) é se daqui meses ou anos você conseguirá relembrar com qualidade este conteúdo, não amanhã.

Técnicas Ativas de Estudo

Você lê passivamente o seu material? Por favor, muito cuidado com isso!

Isso que vou te falar tinha que fazer parte das primeiras aulas de nossas vidas! É de dar dó o tempo e esforço desperdiçado por pessoas que passam por toda uma vida estudando de uma maneira tão ineficiente.

Como assim? A leitura passiva, que é o clássico "sentar e passar o olho pelas páginas", ou o simples "ler", é uma grande fonte de Ilusão de Aprendizado: você acredita que aprendeu, mas não aprendeu realmente.

Guarde isso para sua vida: Ter boa intenção, passar horas na frente de um material e ficar cansado, NÃO é o suficiente para aprender bem, caso não utilize as técnicas certas.

O Incrível Poder da Leitura Ativa!

Uma das maneiras mais clássicas de estudo é a leitura e acreditamos ainda que quanto mais releitura, melhor. Mas uma pesquisa publicada no Jornal "Science" por "J. D. Karpicke" demonstrou que a "Leitura Ativa" é a chave para a retenção na memória de longo prazo.

Como ele descobriu isso? Basicamente, ao separar dois grupos que tinham que aprender um mesmo texto durante o mesmo tempo, o grupo com Leitura Ativa aprendeu bem mais e de maneira bem mais profunda do que aqueles que releram continuamente ou até grupos que fizeram mapas mentais ou mapa de conceitos (que são mais efetivos quando você está em um estágio mais avançado de compreensão do conteúdo).

Como fazer a Leitura Ativa? É simples (e poderoso): após terminar de ler um parágrafo, página, ou capítulo, feche-o e busque o lembrar com o máximo de detalhes e se explicar tudo o que você aprendeu! Você pode fazer isso em voz alta, na sua mente ou esquematizando tudo em uma folha branca.

Pense com clareza:

i) Quais são os pontos principais do que acabei de ler?

ii) Quais são os principais conceitos?

iii) Como se relaciona ao que eu já sei? etc. etc.

Existem duas coisas interessantes sobre isso: você só realmente aprendeu se você conseguir lembrar do que aprendeu e o processo de relembrar ativamente também é essencial para a consolidação do conteúdo.

A Leitura Ativa te ajuda em 3 pontos principais:

i) A levar o conhecimento para a memória de longo prazo;

ii) A descobrir falhas no seu aprendizado - funcionando com um ótimo termômetro, já que não saberá explicar o que não sabe, podendo então ir revisar exatamente onde está a falha no aprendizado!

iii) A proteger-se contra ilusões de aprendizado - pois não conseguirá fingir uma boa explicação do que não sabe, o que poderia facilmente passar despercebido pela sensação de uma "boa leitura".

Observações:

i) É comum as pessoas no fundo terem a sensação que "vão mais rápido" na leitura passiva e que estão perdendo tempo parando para "relembrar" de tudo. O ponto é: você quer realmente aprender ou ter a sensação que aprendeu? Não precisa confiar cegamente no que digo: teste qual é melhor para você e sinta na pele os resultados.

ii) Lembre-se: as ideias só fazem sentido se colocadas em prática. Não basta saber que exercitar é bom para o corpo: você só colherá os benefícios se passar pela disciplina de ir até a academia e dar o seu melhor!

Dica Final de Coração: Se você se comprometer a tornar o seu estudo ativo (a partir de agora!) e se isso for a única coisa que aplicar deste capítulo, pode ter certeza que isso valerá muito mais que ouro para você no longo prazo. Afinal, quanto vale aprender bem o que é importante para você para o resto da sua vida?

Aprenda Mais Rápido com a Técnica Feynman de Estudo

Antes, uma pergunta: Primeiro temos que ENTENDER algo para só então ENSINAR, certo? Este é o senso mais comum. Mas será que podemos também ENSINAR e então APRENDER?

Sêneca, há 2 mil anos, já tinha a resposta: **“O processo é mútuo: as pessoas aprendem enquanto ensinam”**.

Pois esta técnica é justamente sobre isso e chama-se Técnica Feynman de Estudo!

Breve Contextualizada: Richard Feynman é um dos maiores físicos do século XX e ganhador do Prêmio Nobel pelas suas contribuições na Eletrodinâmica Quântica. Além de ter sido um grande físico, foi apelidado de "The Great Explainer" pela sua incrível capacidade que tinha de explicar conceitos complexos de forma simples e fácil de entender. Você inclusive tem o imenso privilégio tecnológico de assistir a várias de suas aulas e falas no Youtube =)

“Você não aprendeu verdadeiramente algo, a menos que você consiga ensiná-lo aos outros!” Dr. Terrence Sejowski.

Você pode pensar que você realmente tem que entender algo para ensinar, mas pense: Você já ensinou algo para alguém e então percebeu que você passou a entender ainda mais daquele assunto? Repare nisso: Você ficará surpreso ao ver quantas vezes a compreensão e insights surgem como consequência das tentativas de explicar aos outros e a si mesmo, ao invés da explicação que surge de uma compreensão a priori, anterior.

Ensinar, na verdade, é uma das formas mais incríveis e profundas de aprender. Por isso, é muito comum professores falarem que só realmente entenderam determinado conteúdo quando tiveram que ensiná-lo.

Por isso: quer aprender? Ensine!

“Se você não consegue explicar de forma simples, você não entende bem o suficiente.” Einstein

(Curiosidade: até o grande Charles Darwin utilizava esta mesma ideia. Quando tentava entender melhor um conceito, ele imaginava que alguém tinha acabado de entrar em seu escritório e então começava a escrever e explicar da maneira mais simples possível. Inclusive, isso o ajudou a descrever sua teoria de forma mais fácil e eficiente para a imprensa.)

Explicação Passo a Passo da Técnica Feynman

A Técnica se divide em 5 passos:

i) Você escolhe o que você gostaria de aprender. Pesquisa pelos melhores conteúdos no assunto: livros, sites, vídeos. (No caso de vestibulares, provavelmente já o seu material didático).

ii) Explique - de preferência em um papel branco - o conteúdo em questão: escreva, desenhe, faça esquemas sobre sua compreensão sobre o assunto.

iii) Dê uma aula sensacional em voz alta (para você mesmo ou outra pessoa): Desenhe e fale em voz alta, como se fosse uma aula incrível! (Isso te faz melhorar a didática e a ordem da explicação).

iv) Perceba suas falhas e então domine o assunto! Além de consolidar seu conhecimento, explicar em voz alta tornará muito evidente onde estão as falhas no seu aprendizado, já que não conseguirá explicar algumas partes tão bem. Quando acontecer isso, volte, estude e repita o processo até conseguir explicar bem todos os tópicos. Como dizia Feynman: **"O primeiro princípio é que você não deve se enganar e você é a pessoa mais fácil de se enganar"**.

v) Simplifique sua explicação! Nós só realmente entendemos quando conseguimos explicar de forma simples. Você não se admira com aquele(a) professor(a) que transmite um assunto tão complexo de maneira incrivelmente didática? A magia está na simplicidade! Tente acrescentar imagens, metáforas, analogias a sua explicação, simplificando-a ainda mais. Como dizia Da Vinci: "**A simplicidade é a máxima sofisticação**".

Ao final continua achando que sua explicação não está clara ou está prolixa? Provavelmente você ainda não entendeu bem a matéria. Volte e estude novamente o tópico quantas vezes forem necessárias. Assim, ao explicar corretamente o conteúdo que você quer aprender, você terá um aprendizado mais rápido, profundo e por muito mais tempo.

Vá além do seu aprendizado: desenvolva outras pessoas e o mundo! Não guarde só para você o que você sabe de melhor: explique ao mundo tudo o que você sabe e desenvolva as pessoas a sua volta ao mesmo tempo em que você se desenvolve ainda mais!

O Poder dos Exercícios

Erro I: Desconsiderar ler o conteúdo antes de fazer os exercícios

Você mergulharia em uma piscina antes de saber como nadar? Provavelmente não, certo? (Sim, eu sei que não há risco de vida em exercícios acadêmicos... Mas segue o raciocínio...)

O livro texto é como seu instrutor de natação - ele te orienta para as respostas. Muito provavelmente você vai desperdiçar o seu tempo se não buscar ter uma compreensão inicial da teoria, terá erros desnecessários ou criará inúmeras lacunas conceituais relevantes que não necessariamente são abordadas diretamente nos exercícios (e que serão a base para conteúdos futuros).

Confie em mim: é mais fácil aprender a tocar depois de ouvido a música algumas vezes - e resolver os exercícios mais fáceis e entender os principais conceitos teóricos funcionam de forma parecida!

Erro II: Desconsiderar fazer exercícios após ler a teoria

Inúmeros alunos se apegam tanto a teoria, que já querem ir ao próximo capítulo após terminar sua leitura.

Existem aqui alguns erros importantes:

i) Ler teoria não é sinônimo de estudar - faz apenas parte do processo.

ii) Não se aprende a cozinhar lendo cardápios. Se aprende a cozinhar, cozinhando! (Guarde isso para sua vida: a prática é a melhor maneira de você consolidar seus conhecimentos.)

iii) Fazer exercícios, além de consolidar a matéria, é a melhor maneira de revelar falhas na sua compreensão, através dos erros que surgirão - que são oportunidades incríveis de aprendizado! Novamente: não é porque você conhece muito bem a música que você sabe tocá-la.

Erro III: Acreditar que já sabe resolver apenas por olhar a resolução

Sim, é tentador dizer: "isso eu já entendi, vou para o próximo", por parecer óbvio ao ler a resolução. Acredito sinceramente que algumas vezes você conseguirá. Mas cuidado: você só consegue ter certeza que sabe resolver, resolvendo!

Entre nós: quantas vezes viu o professor resolvendo no quadro, pareceu óbvio, você foi tentar e... não deu certo? É a mesma coisa.

Você não quer deixar lacunas no seu aprendizado por bobeira, certo? Por isso: mão na massa!

Erro IV: Resolver os exercícios enquanto olha as resoluções no livro (ou no Google)

Isso também te cheira ilusão de aprendizado? Pois é!

Sabe quando a criança acredita que sabe escrever ou desenhar quando na verdade tem um adulto segurando a sua mão e fazendo os movimentos? Resolver exercícios *enquanto* você dá uma "olhadinha" na resolução pode ter o mesmo efeito em você. No final você verá tudo resolvido, o resultado certo e pensará: "eu que escrevi tudo isso e deu certo, logo eu aprendi".

PÉÉÉÉN!!! Apenas quando você conseguir resolver tudo, sem olhar, você terá aprendido. (Um cuidado extra: verifique que não está resolvendo por memória visual dos passos, testando, por exemplo, algumas horas depois ou depois de exercícios diferentes.)

Erro V: Faz exercícios só da matéria que gosta

Um amador faz só o que gosta. Um profissional faz o que sabe que é importante.

Aqui existem alguns perigos: nós tendemos a gostar mais daquilo que somos bons. Portanto, ao se dedicar mais às matérias que você gosta, você tenderá a ficar ainda melhor nelas, e, conseqüentemente, a se sentir mais seguro e a gostar ainda mais.

Só que em contraposição, por não se dedicar às matérias que você não gosta tanto (por enquanto), você deixará de desenvolvê-las e estará criando imensas lacunas de aprendizado. Com isso, se sentirá ainda menos seguro e gostará cada vez menos. Algumas pessoas chegarão a acreditar que "não conseguem aprender a matéria X" - e essa crença é muito danosa.

Sobre isso já quero fazer um combinado com você. Não diga que não consegue aprender certo conteúdo antes de tê-lo estudado por no mínimo 20 horas com qualidade e com as técnicas que aprendeu neste livro. Duvido que não vai passar a se sentir muito bom na matéria! Confie em mim: o seu cérebro é incrível e consegue aprender qualquer coisa, desde que você tente com persistência e as técnicas certas!

Por isso, tenha cuidado: o importante não é só estudar bastante, mas estudar o que é importante para você. O que você "não gosta" pode ser justamente aquele detalhe entre ser aprovado e repetir o ano. E o que você "não gosta" pode ser muito interessante, se você tentar.

Vá além da "vontade". Faça o que é melhor para você.

Erro VI: Encarar seus erros como algo ruim (quando na verdade tinha que glorificá-los)

Erros durante a prova e durante o vestibular são sim horríveis. Insistir no erro também.

Qual é a melhor maneira de prevenir isso? Errar (muito) antes (e aprender com eles)!

Existem muitas pessoas que inconscientemente tem tanto receio de errar que não se dedicam em exercícios ou matérias que não dominam tanto por medo de cometer erros.

Mas entenda isso: não errar no exercício, não significa que o erro já existe dentro da sua cabeça!!!

Errar significa apenas tornar evidente uma falha conceitual que já existe na sua mente! Por isso, os erros representam oportunidades de melhoria, de entender mais, de prevenir erros na hora H.

A partir de agora entenda os seus erros como "oportunidades incríveis de aprendizado"!

Mas ao descobri-los não pare por aí: vá atrás de entendê-los completamente! Sempre! Leia livros, pergunte aos colegas, aos professores, pesquise na internet, mas não deixe nenhum para trás.

Sem fazer isso, seu conhecimento será como uma parede cheia de buracos. Mas de tijolo em tijolo, você criará uma grande fortaleza (que te renderá um bom trote e boas comemorações)!

Erro VII: Aprender a nadar em um dia, pular em alto mar no outro

Calma! Um passo (ou braçada) de cada vez. Alguns alunos muitas vezes mal aprenderam a matéria e já vão rumo aos exercícios mais difíceis. Com isso, erram por bobearas, perdem muito tempo e pior: se desmotivam. Alguns até passam a acreditar que "não são bons naquela matéria" e desistem.

Então, com calma, constância e inteligência busque primeiro entender os conceitos gerais mais importantes, entender os exercícios resolvidos, em seguida os fáceis, médios, difíceis e muito difíceis.

Lembre-se: se seu conhecimento é como uma fortaleza, você tem que se preocupar em consolidar bem sua base antes de tentar coisas mais avançadas. Assim, você caminhará com passos seguros e constantes.

Erro VIII: Nunca sair da piscina das crianças (ou ser “estudante Nível 1”)

Já dei aulas particulares para centenas de alunos e vi este padrão se repetindo inúmeras vezes: tem estudantes que tem tanta a crença de que não conseguem fazer mais difíceis em determinada matéria, que travam só de ver a classificação de "exercícios nível 2" ou "exercícios difíceis". Com isso, tentam apenas os mais fáceis e param por aí.

Se você fizer isso, deixará de lado imensas oportunidades de aprendizado.

Para entender melhor o porquê disso, você deve entender como a zona de conforto e a prática deliberada se relacionam ao seu desenvolvimento em qualquer área.

Zona de Conforto e Prática Deliberada

“Saia da sua zona de conforto. Você só pode crescer se estiver disposto a se sentir desajeitado e desconfortável quando tentar algo novo.”- Brian Tracy

O desafio é desconfortável para todo mundo. É natural que seja assim. Mas perceba que hoje você faz com tranquilidade inúmeras coisas que um dia lhe foram muito desconfortáveis: olha o quão bem você fala, anda a pé e de bicicleta, talvez fale outra língua e/ou toque um instrumento, imagine também as inúmeras operações matemáticas e conceitos complexos que já sabe... Tudo isso já foi muito difícil para você um dia.

O que há em comum em todas essas áreas? Você foi além do desconforto e tentou continuamente, até conseguir. Por favor e por você: ouse ir além da sua zona de conforto.

O seu potencial cerebral é incrível, mas você tem de dá-lo a oportunidade de tentar coisas difíceis - do contrário, você estará sendo seu principal limitador.

Guarde isso para sua vida: o importante não é o número de horas que você dedica a qualquer coisa, mas sim a qualidade dessas horas e, **principalmente, o quão elas te desafiam.** Isso que puxa a barra do que você faz e te leva para um outro nível.

Como recomenda Robert Greene, autor do livro “Maestria”, nós devemos aprender a cultivar um prazer quase que sádico pela dor da disciplina e pelo desafio. Assim, você ressignificará o desconforto que passará a ser um sinal de que você está avançando na vida.

“Para cada ato de disciplina, há recompensas múltiplas”, Jim Rohn

Mas lembre-se de buscar evoluir seus desafios gradualmente, do contrário, poderá representar desmotivação. Como disse Mihaly Csikszentmihalyi, autor do livro “Flow”:

“Em todas as atividades relatadas pelas pessoas em nosso estudo, o prazer vem em um ponto muito específico: sempre que as oportunidades de ação percebidas pelo indivíduo são iguais às suas capacidades. Jogar tênis, por exemplo, não é agradável se os dois adversários são

incompatíveis. O jogador menos habilidoso se sentirá ansioso, e o melhor jogador se sentirá entediado. O mesmo vale para todas as outras atividades... O prazer aparece na fronteira entre o tédio e a ansiedade, quando os desafios são apenas equilibrados com a capacidade de agir da pessoa”, Mihaly Csikszentmihalyi, autor do livro “Flow”.

Portanto, se muito estresse equivale a sua zona de pânico e muito pouco estresse à zona de conforto, é apenas na quantidade certa de estresse que você encontra a prática deliberada que te levará à zona de crescimento pessoal.

Maximizando Aprendizados Durante a Aula

Vamos direto ao ponto: você está numa aula, com um profissional especialista na matéria pago para te ensinar e à disposição para tirar suas dúvidas. Por que não aproveitar ao máximo desta situação?

Erro I: Não prestar muita atenção nas aulas

Se você já está na aula, preste muita, muita atenção em tudo o que o professor ensina! Focar na aula quando a aula está interessante qualquer um faz. O desafio é focar sempre, buscando entender cada fala, cada anotação ou respiração - especialmente quando você não está com vontade de fazer isso. Vá além da sua vontade.

Se você já leu até aqui, mexer no celular e jogar conversa fora não são mais opções, certo?

Estudar outra matéria também não é uma boa ideia: você não vai conseguir nem estudar, nem prestar atenção com qualidade e no final será uma oportunidade perdida de aprender melhor.

Se você sente que já sabe muito por estar revendo a matéria no cursinho, lembre-se: cuidado, humildade sempre. Se você ainda não foi aprovado, há algum motivo. Ainda que você já saiba muito, há qualquer momento o professor pode dizer aquele que será o diferencial entre conquistar sua vaga ou repetir mais um ano.

DICA: Se você não tem facilidade para concentrar, existem algumas opções: considere sentar na frente, o mais próximo possível do professor (acredito essa ser a mais efetiva); não sente perto de quem você costuma conversar; ou sente perto daqueles que mais prestam atenção, para se inspirar (e porque eles não te atrapalharão).

Erro II: Não tirar (todas!) as dúvidas nas aulas

Tire todas as suas dúvidas sempre. SEMPRE.

Simplesmente é a decisão mais produtiva e inteligente!

Você tem um profissional qualificado para tirar sua dúvida AGORA. Por que deixar para aprender depois? No mínimo levará mais tempo, para não dizer que você pode esquecer de pesquisar depois ou não aprender tão bem.

Há estudantes que têm vergonha, por expor sua dúvida ou "atrapalhar o andamento da aula", e isso é muito, muito normal... Mas quero propor uma visão diferente sobre o assunto: tirar uma dúvida na aula não simboliza "burrice", longe disso. É, na verdade, a decisão mais inteligente a se tomar.

Com certeza fui um dos alunos que mais tirava dúvida em sala de aula, e provavelmente, inúmeras pessoas se incomodavam com isso (até porque sempre existirão pessoas que se incomodam com qualquer coisa).

Mas isso se conecta com o segundo ponto: os vestibulares e concursos públicos são individuais e não coletivos. Então sua principal preocupação tem que ser com o seu cérebro e não com o que irão pensar sobre sua dúvida ou se eles já entenderam ou não a matéria.

Foque no seu jogo!

Erro III: Não fazer os exercícios propostos antes do professor corrigir

É muito comum os professores passarem exercícios para casa e depois corrigi-los em sala. Com isso, muitos alunos não os fazem esperando pela resolução pronta por preguiça, falta de disciplina, ou por pensarem que estão "ganhando tempo".

Na verdade, não fazer os exercícios com seriedade antes da aula é perder uma oportunidade incrível de aprendizado!

Primeiro: existem vários exercícios que você acredita que não conseguiria resolver, mas, na verdade, se tivesse realmente tentado, teria conseguido resolvê-los em casa. Existem outros que supomos serem fáceis, mas descobrimos seus desafios apenas durante a resolução.

Segundo: caso você não consiga, a resolução do professor fará muito mais sentido para seu aprendizado se já tiver se esforçado para entender. É como se seu cérebro já

tivesse entendido quais caminhos de pensamento não funcionam e o apresentado pelo professor torna-se então mais valioso.

DICA: Não deixe as questões que não conseguir em branco. Caso erre, deixe a resolução errada. Caso não consiga fazer nada, esforce-se para escrever o que exatamente você não está entendendo. Com isso, durante a explicação do professor você conseguirá entender exatamente o que errou ou entendeu - já que se apagarmos provavelmente não entenderemos exatamente onde erramos ou qual era a nossa dúvida no momento da resolução.

Erro IV: Faltar aulas

Acredito que ir às aulas é, além de tudo, a decisão mais inteligente e produtiva a se tomar.

Provavelmente você levará muito mais tempo fora da sala de aula para aprender o que o professor ensinou. Além disso, muitas vezes o professor comentará detalhes que não estão no livro, ou de forma bem mais simples, e ele estará à sua disposição para tirar quaisquer dúvidas que vier a ter (no exato momento em que elas surgirem!).

No Ensino Médio eu era tão rigoroso com a frequência que não faltei nenhum dia ou aula, a não ser quando estava muito doente (o que aconteceu pouquíssimas vezes em 3 anos).

Não falte nem quando a primeira aula for fácil, o professor for chato e você estiver com muito sono. Vá sempre.

O Poder da Repetição Espaçada

Você relê (passivamente) várias vezes o mesmo conteúdo no mesmo dia? Se sim, você está perdendo tempo.

Reler várias vezes o mesmo texto é uma boa estratégia? Se você chegou até aqui você já sabe que se a releitura for "passiva", a resposta é não.

Mas vamos além disso: existe alguma frequência em que a releitura é positiva? (Você já sabe que deixar tudo para a última hora não é a melhor opção...)

Analogias não são perfeitas, mas representam bem algumas ideias: entenda o seu cérebro como um músculo que só consegue lidar com uma quantidade limitada de informação e exercícios em cada área por vez.

Você sabe que ficar 10 horas na academia em um dia é menos efetivo (para não dizer que pode ser danoso) do que ficar 1 hora na academia por 10 dias, certo?

O cérebro em relação aos seus estudos funciona de maneira muito semelhante. Se você puder ler somente 3 vezes determinado texto e tiver a opção de ler 3 vezes seguidas ou ler uma vez em dias diferentes da semana, certamente você aprenderá melhor na segunda opção! (Inclusive, este é um conceito bem famoso em aprendizado e vários pesquisadores já demonstraram isso - na dúvida, teste).

Então se você tem duas opções com o mesmo investimento de tempo e uma delas te dá um resultado muito melhor é mais inteligente e produtivo escolhê-la, certo?

Por isso, ao invés de ficar martelando a cabeça em cima do conteúdo repetidamente, reveja determinado conteúdo alguns dias depois, em seguida semanas, meses, semestre ou até anos. Com o tempo, o espaçamento das releituras contribui para a sua fixação!

Elevando a repetição espaçada a outro nível

Se você fizer a repetição espaçada com estudos ativos, melhor ainda!

Então, para aproveitar melhor o seu tempo: estudou uma vez determinado conteúdo? Vá para o próximo! Amanhã reveja-os e aprenderá mais conteúdos em menos tempo!

Lembre-se: a constância com inteligência é muito mais poderosa do que a exaustão em busca de "milagres diários"!

Não use a Calculadora!

Erro: Usar a Calculadora para Estudar (Mesmo quando a Prova não Permite o Uso da Calculadora)

Não, não sou contra o uso de calculadoras. Na verdade, sou a favor de você masterizar o máximo possível as condições reais da prova e acredito que a melhor maneira de alcançar isso é simulando bastante tais condições.

Indo direto ao principal questionamento: *"Ah, mas eu consigo fazer mais exercícios com calculadora e assim estou sendo mais produtivo..."*

O que você tem que treinar não é ser produtivo com a calculadora, mas produtivo nas condições reais da prova!

Inúmeros estudantes que se apegam à calculadora atrofiam suas habilidades de resolver questões "na mão" o que pode simbolizar uma grande perda de tempo na hora H ou até erros (valiosos) por descuido - e se você busca uma vaga em um processo seletivo muito concorrido, sabe que isso pode fazer a diferença entre mais anos de estudo ou sua tão sonhada vaga.

Além disso, em inúmeros vestibulares, como o ENEM, é incrível a quantidade de questões em que é possível fazer mais rápido na mão do que na calculadora.

Como assim? Existem várias questões em que você consegue simplificar os cálculos, "cortando" partes das equações, simplificando divisões ou pegando atalhos e, com isso, economizando contas (e tempo).

Ao se fazer sem a calculadora, você usa a "preguiça ao seu favor": você, automaticamente, estará treinando não só uma execução mais ágil e certa, mas estará mais atento a atalhos e simplificações matemáticas para economizar tempo.

Te garanto: resolvo várias questões do ENEM mais rápidas na mão do que muitos estudantes com calculadora (e mais rápido do que eu mesmo na calculadora) - não por talento, mas porque a prova é feita para isso!

Alterne as Técnicas de Resolução de Exercícios

Cuidado ao praticar por muito tempo os mesmos tipos de exercícios ou a mesma técnica de resolução de problema

Não recomendo que você pratique por muito tempo uma sessão de estudo usando só uma técnica de resolução de problema. Sim, eu sei que a prática leva a perfeição, mas depois de um tempo resolvendo o mesmo tipo de exercício, você vai estar só imitando o que você fez na questão anterior.

Por exemplo: você aprendeu na Física "quantidade de movimento"? Não faça 50 exercícios seguidos de quantidade de movimento. Sempre varie com outros tipos de exercícios ou até de outras matérias. Isso te ensina tanto COMO, quanto QUANDO usar a resolução.

Não te digo quantas vezes já ouvi de alunos(as) vestibulandos, universitários ou mentorados: "Augusto, entender eu entendi, só nunca sei quando usar..."

Livros normalmente vem com centenas de exercícios da mesma matéria, então cabe a você se organizar para misturá-los de tempos em tempos.

Aproveite-se também de provas de vestibulares e simulados nos estudos: são ótimas maneiras de misturar conteúdos e identificar de forma mais rápida o que está sabendo e o que não está sabendo. Depois de cada etapa de exercícios ou testes, se debruce sobre os seus erros, tenha certeza que entendeu todos e refaça-os.

Tenha Intervalos (de Qualidade)

Erro: Não tirar pausas (ou acreditar que elas são perdas de tempo!)

Sim, eu sei que especialmente com matérias atrasadas e chegando o vestibular a vontade que dá é de não parar em nenhum segundo. Mas você e eu sabemos que isso não funciona, certo?

Voltando à analogia do músculo: você não define o seu corpo em uma academia malhando horas diretas sem descanso. Assim como o seu músculo precisa de descanso para em seguida usar sua força com maior potência, o mesmo acontece com seu cérebro para conseguir focar intensamente.

Muitos estudantes se distraem bastante e não reconhecem o quão um estudo verdadeiramente focado cansa. Chega um momento que seu cérebro simplesmente não está performando como antes. A melhor decisão, neste caso, é dar-lhe um descanso para em seguida ir com ainda mais intensidade e qualidade quando voltar.

Existem diferentes tipos de pausas a serem utilizadas.

Pausas em ciclos de estudos: no módulo de Produtividade você entenderá melhor sobre isso na Técnica Pomodoro, mas basicamente você pode descansar 5 minutos a cada 25 minutos de foco intenso (este número é arbitrário e adaptável).

Pausas maiores durante o dia de estudo: elas podem acontecer no meio do período de estudo quando sente que está bem cansado, em que você aproveita para comer, fazer exercícios ou ter boas conversas (sem fugir do tempo), para em seguida voltar a estudar com a cabeça renovada. Por exemplo: todos os dias às 19h eu lanchava em uma panificadora com meus amigos e amigas durante cerca de 1 hora e, em seguida, voltava a biblioteca (e fazia de 1 a 2 lanches rápidos durante a tarde).

Pausas no fim do dia de estudo: o dia de estudo não necessariamente acaba na hora de dormir. Um dia de 5-8 horas de estudo de qualidade pode ser exaustante. Você pode escolher fazer outras atividades de qualidade (exercícios, instrumentos, documentários, namorar etc.) para descansar a cabeça e estar bem para o dia seguinte.

Dica: Definir um horário para começar e terminar de estudar pode ser útil por criar um senso de urgência e fazer você dar o seu melhor durante aquele tempo - e não ser aquela pessoa que se arrasta durante todo o dia com um aprendizado mais ou menos.

Dica Extra: As pausas são uma maneira interessante de resolver questões que não tem conseguido resolver. Não quero me aprofundar no assunto, mas rapidamente: pensar repetidamente na mesma questão que não consegue resolver pode não ser a melhor solução. Ao tirar uma pausa e focar em outras coisas, você acionará o seu pensamento difuso - mais correlacionado com a criatividade - e te permitirá ter uma "ahá" sobre aquilo que não conseguiu entender ou resolver. (Sabe aquele dia que saiu da prova e lembrou da resposta certa? Esse pode ser um dos motivos!).

Como Estudar em Grupo do Jeito Certo

Estudar em grupo pode ser uma ótima oportunidade de aprendizado ou uma grande perda de tempo, com procrastinação, conversas que agregam pouco (ou nada), correria de última hora, além de fonte de conflitos entre colegas... Pelo que já percebi, os grupos de estudo que já vi tendiam muito mais a estar no segundo grupo do que no primeiro.

Sendo sincero, confesso que não tinha e nem tenho o hábito de estudar em grupo - mas isso é uma algo pessoal, apenas.

Como sei que muitos estudantes estudam em grupo, escrevi esta sessão pois pode existir aqui uma grande oportunidade de melhorar o seu aprendizado.

As dicas abaixo podem também ser adaptadas para melhorar bastante a qualidade dos seus trabalhos escolares.

Vamos direto ao ponto:

1ª Dica) Como Escolher os Integrantes?

Antes de tudo, clareza no objetivo: no meu ponto de vista, o objetivo deste grupo não é interagir com pessoas que você gosta, mas tirar a maior nota, com o menor esforço e tempo de trabalho.

Digo isso, pois existem pessoas que são tão amigas que não conseguem trabalhar bem juntas, por não conseguirem separar cada coisa. Caso alguém seja muito sentimental, tente explicar que não estar no mesmo grupo, não quer dizer que não são amigos(as) =)

Dica na escolha dos integrantes: escolha pessoas comprometidas, que queiram estudar matérias afins, e limite o número (ex. 3, 4 pessoas no máximo), pois isso ajuda a diminuir a quantidade de interrupções.

Como otimizo os meus grupos de trabalho? Na faculdade, assim que começam as aulas, busco abordar colegas que sei que são muito dedicados e produtivos e já os convido para montar todos os grupos que forem necessários. É incrível o quão isso me economiza tempo e energia, além de possibilitar trabalhos muito melhores!

2ª Dica) Eleja um Líder e Crie Regras!

Cachorro com muitos donos morre de fome! Há uma sabedoria oculta nos ditados populares!

Eleja o Líder: O Líder eleito será responsável de forma geral pelo bom funcionamento do grupo: de agendar as reuniões, de fazer cobranças, chamar a atenção etc.

Criem um Pacto: Recomendo que criem um acordo na criação do grupo. As regras podem envolver coisas como: comprometimento com os horários das reuniões, com o estudo prévio, com não atrapalhar as reuniões com assuntos desnecessários etc.

OBS: É mais fácil não reunir todos os integrantes para fazer um acordo e ignorar essa parte. Mas confie em mim: garanto que este tempo será recompensado em muitas vezes e, inclusive, irá dar legitimidade às broncas que vier a dar =)

Regra para a vida: Acordos claros são essenciais para um melhor relacionamento entre pessoas! Já dizia Nietzsche: *"Há mais problemas pelo que não é dito do que pelo que é dito"*. E como diz a sabedoria popular: *"O que é acordado, não sai caro"*.

3ª Dica) Não estude com o grupo: estudem ANTES!

Defina um dia na semana para vocês se reunirem: nos outros dias, estudem sozinhos!

Estudar o tempo todo com outras pessoas aumenta muito a distração, o que prejudica muito o aprendizado. O esforço para entender o conteúdo é essencial e quando há alguém do lado o tempo todo, ficamos tentados a tirar dúvidas assim que

surtem - e isso pode encher a paciência da outra pessoa (para não falar que você pode ser a "outra pessoa").

Assim, o estudo em grupo será apenas para tirar dúvidas que ainda não solucionaram sozinhos - e, como provavelmente alguém já terá entendido, o estudo será bem mais eficiente.

4ª DICA) Não só suguem, também ensinam!

Não seja aquela pessoa que só quer "sugar". Agregue valor às outras pessoas: ensine! Como você já sabe, ensinar é uma das melhores formas de aprender!

Dica para Evitar Integrantes "Sugadores" e Motivar o Desenvolvimento de Todos: Sorteio de quem irá ensinar!

No início de cada reunião vocês sorteiam qual membro do grupo irá ensinar o conteúdo. Além disso, em cada sorteio, sempre coloque o nome de todos os membros. "Ah, mas se eu for escolhido duas vezes?" Ótimo, é só ensinar mais!

Vantagens de se fazer este sorteio:

- i) Quando você estuda pensando em ensinar você estuda com ainda mais atenção;
- ii) Todos os integrantes sentirão a pressão de terem que ensinar - acredito que é uma pressão saudável para o desenvolvimento de todos;
- iii) Não ache ruim ser sorteado: provavelmente a pessoa mais beneficiada será a que vai ensinar - lembre-se que isto é um estudo ativo!

Dicas para melhor funcionamento:

- i) Sugiro ter um tempo de, por exemplo, 20-30 minutos de apresentação, seguida de 10-15 minutos de debate corrigindo possíveis erros, compartilhando o que faltou ou ressaltando pontos importantes. Em seguida, pode ser interessante resolverem uma lista do conteúdo ensinado separadamente para em seguida compararem os gabaritos e discutirem possíveis dúvidas.
- ii) Criação de Cultura de Responsabilidade: criem algum tipo punição ou prenda para quem não quiser explicar ou quem nitidamente der uma explicação que não foi previamente estudada. Alguns exemplos: pagar comida ou bebida para todos os membros, alguma prenda ridícula, ser expulso do grupo, pagar uma quantia em reais a todos os membros... (Não subestime o poder que isso tem de criar comportamentos mais alinhados ao que desejam).

Estudo Temático: Há também a possibilidade de estudo temático em que cada um do grupo é responsável por apresentar resumos, aula, mapas mentais, dicas, sacadas etc. de cada conteúdo - que todos já estudaram - para dar uma revisada!

5ª Dica) Objetivo Claro e Tempo Determinados!

i) Cada reunião tem que ter um objetivo claro!

ii) Cada reunião tem que ter um tempo pré-determinado durante o qual vocês irão se esforçar para serem a máxima produtividade possível. Isso ajuda a criar um senso de urgência e um parâmetro para evitar prolongamentos indefinidos.

Checklist para Saber Se Seu Grupo Está Performando Bem:

i) As reuniões começam na hora?

ii) A conversa diverge para assuntos pouco importantes?

iii) As pessoas estudam antes da reunião para tornar a conversa mais produtiva e já chegam com suas dúvidas?

iv) As pessoas se distraem bastante?

v) Cada reunião tem um objetivo claro e conseguimos concluí-lo?

vi) Cada reunião tem um tempo pré-determinado que é respeitado?

ATENÇÃO: Se seu grupo não está alinhado ou determinado, pode compensar criar regras ou até procurar outro grupo em que você se encaixe melhor.

Por que e como sublinhar o mais importante pode te atrapalhar

Erro: Sublinhar o Texto sem Critério (e Superestimar a Importância de Fazer Isso).

A regra é simples: Leu e achou importante, sublinhe! Quanto mais colorido, melhor! Certo?

Errado! (Mas confesso que já fiz (muito!) isso - e que até hoje tenho que me policiar para não repetir o erro). Existem alguns detalhes em meio a isso que se você não se atentar, pode perder muita qualidade nos estudos e cair na armadilha das ilusões de aprendizado!

Primeiro, sublinhar é interessante para sinalizar pontos importantes, mas se você usa isso como ferramenta de memória, cuidado! Sublinhar pode gerar uma falsa sensação de que tudo o que estamos sublinhando, estamos colocando na cabeça - o que sabemos que na prática não acontece.

Segundo, acredito que superestimamos o quão nós "voltamos" ao conteúdo - especialmente quando a quantidade de conteúdos é gigante (a vontade de avançar tende a superar a disciplina de voltar para consolidar).

Com isso, quando terminamos a leitura e vemos aquilo tudo marcado, temos uma sensação de orgulho: "Nossa, estudei isso tudo! Sensacional! Como sou estudioso!", certo?

Há ainda outra armadilha, ainda que você seja disciplinado e volte ao conteúdo: os estudantes tendem a acreditar tanto que sublinhar é importante no aprendizado que isso gera um efeito colateral negativo na releitura: acabam dedicando pouca atenção ao que está marcado, por acreditarem, incorretamente, que aquilo já foi colocado na cabeça. Isso pode ser reforçado pelo fato de que a segunda leitura tende a ser mais fácil, o que causa a impressão de que está sabendo mais...

Como Sublinhar da Maneira Certa?

Como regra principal: busque marcar pouco e o mais importante. Como referência: uma frase ou menos por parágrafo que represente o conceito principal (no máximo).

Para fazer isso, ao terminar de ler o parágrafo ou a página, faça uma breve reflexão sobre o que foi mais importante e então marque - não coloque sua mão no automático!

Isso parece simples, mas exigirá maior atenção, raciocínio e reflexão sobre o conteúdo para achar a ideia principal, contribuindo para maior fixação por tornar o estudo mais ativo!

Dica Extra

Busque fazer anotações ao lado do parágrafo sobre qual é a sua ideia principal, em poucas palavras. Isso é positivo, pois também exige reflexão sobre o conteúdo, contribuindo para uma fixação mais efetiva.

"Ah, mas marcando pouco tenho medo de deixar alguma coisa importante para trás..."

Essa é um questionamento muito comum. Mas lembre-se:

- i) Mesmo marcando tudo, você pode estar deixando muito para trás - pois isso contribui para a ilusão de aprendizado que comentei;
- ii) Se você marca tudo ou a maior parte do que lê isso implica que você não está sabendo diferenciar o que é mais importante ou no mínimo não está refletindo sobre isso. (Afinal, não tem como tudo ser importante, certo?)

Ou seja: quando estiver marcando pra caramba... Cuidado! Marque menos e reflita mais!

A Importância do Contexto Geral Antes de Começar

Erro: Começar sem conhecer o contexto geral e se apegar muito a detalhes

Pense nisso: É possível montar um quebra-cabeça sem ter uma noção da imagem final que se deve conseguir? Sim! Mas é mais difícil, concorda?

Isso representa bem uma ação simples que você pode ter para melhorar a compreensão de um novo conteúdo.

Antes de começar a ler um capítulo novo, dedique alguns poucos minutos para folhear o capítulo com calma: leia os títulos, os subtítulos, veja as imagens, leia as legendas das imagens...

Isso é muito especial para dar ao seu cérebro um conceito geral do que irá aprender - assim como a noção da imagem do quebra-cabeça - de forma que aquilo que irá ler, fará mais sentido dentro de um contexto geral e te permitirá decidir melhor em que irá aprofundar.

Mais uma analogia interessante: *Você consegue reconhecer qual é a imagem geral de um quebra cabeça ainda que algumas poucas peças no meio estejam faltando, certo?*

Da mesma forma, você não precisa entender todos os detalhes de uma matéria para entender do que se trata, seus pontos principais e acertar inúmeras questões a partir disso.

Muitos alunos gastam muito tempo tentando entender muitos detalhes (muitas vezes pouco relevantes), sem reconhecer que poderiam dedicar aquele mesmo tempo para aprender o contexto geral de outras matérias importantes que ainda não domina - e que representaria uma quantidade muito maior de possíveis questões!

Dica Simples para Guiar o Estudo de Detalhes

Busque aprender os detalhes na medida em que isso representar erros em questões de exercícios ou dos vestibulares e provas que deseja ser aprovado. Além de ajudar na retenção maior destes detalhes, eles tenderão a ser detalhes mais importantes!

Lembre-se: você sempre deixará de saber algo, seja em vestibulares, na sua profissão ou na vida. Isso é normal. Lembre-se do Princípio de Pareto: invista o seu tempo no que te trará mais retorno de resultado.

CAPÍTULO QUATRO - OTIMIZANDO O SEU AMBIENTE DE ESTUDO

“O homem não é criatura das circunstâncias; as circunstâncias é que são criaturas do homem” Benjamin Disraeli

Além de saber técnicas para um estudo mais eficiente, é essencial otimizar o seu ambiente de estudos para um melhor aprendizado. Afinal, ele pode ser um grande amigo ou inimigo na sua busca de aprender muito mais.

1º Existe um ambiente de estudos ideal?

Indo direto ao ponto: se você consegue se manter focado por longos períodos de tempo, como por exemplo, por 30 minutos sem interrupções - para permitir que tenha um aprendizado mais profundo -, então qualquer lugar serve.

A sua capacidade de focar com qualidade é muito mais importante do que o ambiente em si.

Portanto, se você consegue fazer isso em sua escrivaninha, no sofá, em um parque, na biblioteca... e se sente bem onde escolheu, boa sorte. (Mas lembre-se: sentir-se bem não é ser tão confortável a ponto de dar preguiça, sono etc.).

Por isso, **preocupe-se mais em estudar corretamente do que onde você vai estudar.**

2º Qual o nível de distrações aceitável?

Se você estuda em um local em que você constantemente conversa com amigos(as), ou em que sempre passam pessoas que podem te interromper, em que você para frequentemente para comer, ou ouvindo TV, recebendo notificação no celular ou no computador etc. você terá uma grande quantidade de distrações a resistir!

Por quê isso não é bom? Por dois motivos:

Primeiro: este é o ambiente perfeito para a procrastinação - já que quanto mais distrações, mais fácil encontrar algum "motivo" para procrastinar.

Segundo: ainda que você resista as distrações, essa não é uma boa estratégia. Por quê?

A Força de Vontade é um recurso mental muito valioso e finito, que se renova a cada dia. Isso quer dizer que a cada instante em que você resiste a uma distração, conversa ou barulho, você está DRENANDO a sua Força de Vontade. Na verdade, ela deve ser guardada em momentos mais valiosos, como por exemplo, nos próprios estudos, dedicando-se por mais tempo, mais focado, com mais energia.

Portanto: Quanto menos distrações você tiver, melhor, já que livrar-se delas é muito mais inteligente, efetivo e fácil do que resistir. Portanto, procure um lugar mais isolado, desligue o celular e o computador (ou as notificações) e se comprometa em não ir rumo às distrações.

3º Onde se sente mais à vontade e é mais provável que você estude?

Pensar nisso é importante porque facilitar com que você COMECE a estudar já é grande parte do caminho e sentir-se à vontade é importante para continuar o processo com qualidade.

Alguns lugares são mais fáceis e práticos - como uma escrivaninha ao lado da cama - outros podem ser mais confortáveis ou estimulantes. Eu, por exemplo, gosto bastante estudar e trabalhar em cafés, bibliotecas e na mesa do meu quarto.

4º Contexto: Específico ou Variado?

Primeiro, uma abordagem específica:

Alguns pesquisadores fizeram testes que se você estudar, por exemplo, escutando Jazz, você alcança nota melhor na prova quando está tocando Jazz do que quando não toca Jazz. Tendo isso em mente, pode ser interessante você estudar em um ambiente semelhante ao da sua prova para que você possa aproveitar este "gatilho" da especificidade do ambiente.

Abordagem de Variações de Contexto:

Já outros pesquisadores, como demonstrado no livro do Benedict Carey - How We Learn, apontam que estudar em uma gama bem variada de ambientes é positivo.

O autor se baseia em uma pesquisa em que quis ver qual seria a diferença de um único ponto na memória dos estudantes: o ambiente.

Os pesquisadores notaram que estudantes que estudaram em locais diferentes tiveram um desempenho melhor em testes de memória em relação aos que estudaram em um só local - considerando uma prova em um local independente.

Por que isso aconteceria?

Isso acontece, pois o local que você estuda pode dar pistas inconscientes que ajudam a recuperar o que você estudou. Estudar e Recordar em diferentes lugares fazem com que seu conhecimento se torne independente do seu ambiente. Isso seria como se você criasse diferentes caminhos neurais para o mesmo conhecimento.

Portanto, busque variar nos seus estudos. Além de representar uma melhora no seu aprendizado, pode ser também bom para tornar a rotina mais diversificada e até menos entediante. Estude em diferentes lugares da mesma biblioteca, em diferentes ambientes do colégio, no seu quarto, na sua sala; um dia estude mais em silêncio e depois com alguma música, em pé, sentado, fazendo caminhada, no parque...

Faça isso seja para provas de vestibulares ou concursos, para aprender línguas ou instrumentos...

Prova com Condições Variáveis: Isso também é importante, pois o local da sua prova será diferente do seu ambiente de estudos: quanto a disposição dos móveis, a luminosidade, o barulho, o calor etc. Assim, você se prepara ainda melhor.

(Por exemplo, no meu ENEM ocorreu um apagão em minha sala, que ficou muito escura devido às janelas fechadas e péssima iluminação natural e também bem quente, levando alguns minutos até tudo se arrumar. Este é mais um motivo para, principalmente, treinar sua mente e suas emoções a lidar com adversidades. Com certeza, várias pessoas se desconcentraram ou ficaram muito nervosas, afetando bastante seus desempenhos e talvez até a conquista de suas vagas em um concorrido curso).

No fundo isso tem muito a ver com o que é "aprender" e "saber": sua capacidade de conseguir acessar os conhecimentos que estão na sua cabeça independente do ambiente.

O que eu acho sobre a abordagem Específica e Variada?

Busquei dar uma visão mais ampla sobre o assunto, mas não acho que este seja um assunto que estudantes devam gastar muita energia e criatividade.

Os principais pilares do ambiente de estudos são: sem distrações, com praticidade e com conforto.

Pessoalmente, gosto da abordagem diversificada por ajudar a dar variedade em uma rotina de estudos que pode ser maçante; por apreciar a ideia de tornar meu conhecimento independente do local e de conseguir acessá-lo de forma mais fácil e também variada; caso me dê vontade de mudar o meu ambiente de estudo para um parque ou café, por exemplo, ao invés de refletir demais sobre isso ou pesar a minha consciência, encararia como uma oportunidade interessante.

Dicas Extras:

Como Lidar com Barulhos Externos? Seguem alternativas:

i) Procure um lugar silencioso ou com barulhos que não te atrapalhem;

ii) Compre fones ou tampões de ouvido que isolem o som externo. (OBS: frequentemente estou com fones de ouvido, mas sem ouvir música, pois percebi que as pessoas resistem mais a nos interromper nesta situação.)

iii) Escute músicas (sem letras) para bloquear o som externo. OBS: Ao se escutar músicas com letras tendemos a nos distrair frequentemente, ainda que seja ligeiramente, e isso não contribui para um melhor aprendizado. Por isso, recomendo músicas instrumentais ou "white noise", em que fazem ruídos aleatório que tendem a ser bastante agradáveis, por exemplo, simulando sons da natureza.

"Mise en Place" ou "Tudo em seu lugar"

"Mise en Place" é um termo francês que significa "por tudo em ordem" e é utilizado por chefs ao preparar a cozinha antes de começarem a cozinhar.

Recomendo que faça o mesmo com seus estudos: antes de começar a estudar, já pegue tudo o que irá precisar: fichário, caderno, lápis, caneta, borracha, livros, notebook, cronômetro etc.

Além disso, busque **RETIRAR** tudo o que não vai precisar a sua volta. Não seria efetivo ter várias abas de Youtube abertas, whatsapp, facebook, ou coisas que te distraem na sua mesa.

CAPÍTULO CINCO - MASTERIZANDO SUA RESOLUÇÃO DE PROVAS

A Importância de Resolver Provas da Forma Certa

Como muitos estudantes estão buscando não só aprender a aprender melhor para a vida, mas efetivamente conseguir uma vaga na faculdade ou no concurso que deseja, a habilidade de resolver provas é essencial.

Inclusive, conheço pessoas que estudam com qualidade, mas por diferentes motivos possuem um desempenho em provas muito aquém do que poderiam ter - seja por motivos emocionais, falta de prática, estratégia errada para a prova... E isso pode representar notas baixas no Ensino Médio, Faculdade, recuperações, reprovações em vestibulares e muita frustração.

Portanto, vou compartilhar com você formas de elevar a qualidade da sua resolução de provas. Como você já sabe e já comentei: não espere por fórmulas mágicas. O segredo quase sempre está em uma execução com qualidade e constância de ideias simples de entender, mas não tão fáceis de serem aplicadas (por envolver disciplina).

Gostaria de enfatizar que a parte mais importante deste processo é estudar com qualidade o que é mais importante, já que é muito mais fácil aprender a resolver provas do que a aprender realmente todos os conteúdos.

Para Cada Prova, uma Estratégia

Não existe uma estratégia ideal para qualquer prova. Antes de buscar criar uma estratégia, busque entender muito bem como é a sua prova - seja do ENEM, olimpíadas científicas, faculdade ou concurso.

Alguns pontos interessantes sobre a prova são: Quantas questões? Quanto tempo? Como as questões são divididas? Quantas são objetivas e discursivas? Terei alguma redação para fazer e se sim, quais são as características exigidas? Qual é o peso de cada tipo de questão? Tenho direito a pausas? Posso usar calculadoras? Terei direito a papel rascunho? Tenho que passar para o gabarito e se sim, terei tempo extra? É obrigatoriamente a caneta? Existe alguma atividade prática? Posso comer durante a prova?

A resposta para cada uma dessas perguntas pode afetar a sua estratégia e os cuidados que você terá durante a prova. Sim, incluí a pergunta "posso comer durante a prova?"

porque até o tipo de comida que você come pode ajudar ou atrapalhar a sua execução na prova.

Modelando a Estratégia da Prova

Em praticamente qualquer área da vida existem pessoas que alcançaram o sucesso naquilo que buscamos. A modelagem, de forma resumida, é a busca por adotar ações, hábitos, pensamentos e estratégias de pessoas referências a fim de acelerar a nossa curva de aprendizado e conquista de resultado.

Portanto, uma estratégia simples, mas eficaz é: procure pessoas que tiveram sucesso na prova que você irá fazer e busque entender em detalhes como foi que a pessoa se organizou no pré-prova e durante a prova.

Isso é uma maneira interessante de aproveitar a experiência desta pessoa a seu favor e economizar muito tempo, tentativa e erro e paciência. Mas claro, lembre-se de testar bastante e que para conquistar a sua melhor estratégia pode ser necessário fazer algumas (ou várias) modificações.

Você pode encontrar essas pessoas dando dicas em vídeos, sites, livros ou usando a "cara de pau" e mandando uma mensagem direta no Facebook.

Erro I: Não saber o Peso de cada Conteúdo na sua Nota Final

Um erro muito comum que inúmeros estudantes cometem é não serem absolutamente claros sobre quais matérias cairão nas provas e, principalmente, quais, dentre essas matérias, representam a maior parte da nota.

Isso é uma ideia simples e óbvia, mas é surpreendente a quantidade de estudantes que ignoram ou fazem esta etapa mal feita.

Saber o peso de cada conteúdo na nota final é, além de tudo, algo muito produtivo: ao estudá-las você estará tornando cada minuto de estudo muito mais valioso para elevar a sua nota final!

Erro II: Atenção Excessiva a Detalhes (com pouco peso na nota final)

Muitos estudantes sentem que só poderão ir para a próxima matéria quando tiverem entendido "todos os detalhes". Isso é ruim por alguns motivos:

i) Você não vai conseguir entender todos os detalhes de qualquer matéria (é quase certeza que algo ficará de fora);

ii) Todos os detalhes e conteúdos não são igualmente importantes para sua nota, e dedicar a eles da mesma forma é não ter clareza do seu objetivo e não saber priorizar;

iii) Esses alunos provavelmente estão deixando de estudar e entender o contexto geral de várias outras matérias que são importantes;

Portanto, preocupe-se com detalhes na medida que eles forem a causa de erros em exercícios do vestibular, ENEM ou concurso, aprofunde nos que são mais importantes, e garanta que está entendendo o contexto geral de outras matérias relevantes antes.

Erro III: Estudar o que mais agrada, não o mais importante (para a Prova)

É obviamente mais fácil estudar o que agrada mais. Mas pensando em resultados excelentes em provas concorridas, o mais fácil não é equivalente ao que é mais importante para você.

Muitos estudantes, ao focar no que mais os agrada, deixam de lado matérias que compõe uma parte relevante da nota final, por não sentirem a mesma vontade de estudar.

Lembre-se: o mindset do amador é "fazer porque tem vontade" e o do profissional é "fazer porque é importante".

Vou dar um exemplo do ENEM, por envolver a maior parte dos leitores: de forma geral, as matérias que mais pesam no ENEM são Redação e Matemática (e esta possui ainda um benefício colateral de melhorar seu desempenho em Física e Química).

Portanto, se você ainda não está muito bom nestas duas áreas, pode valer a pena deixar de estudar detalhes tão aprofundados de, por exemplo, português, história ou geografia, e aproveitar este tempo para masterizar Redação e as Exatas.

Isso é especialmente importante, pois a nota do ENEM, além dos pesos, é analisada por desvio padrão (ou seja, é comparativa) e como a maior parte dos estudantes não vão bem em Exatas, o seu desempenho é muito mais valorizado do que em Linguagens, por exemplo.

Erro IV: Seguir o Cronograma, não o que é importante (para você e para a prova)

Este erro é especialmente importante quando você não terá tempo de finalizar todo o cronograma antes do ENEM (o que normalmente acontece); quando você não tem a oportunidade de estudar em um ótimo colégio ou quando você está no Cursinho.

Por quê?

Vários estudantes seguem cronogramas que criaram para si mesmos ou de seus colégios e ficam tão presos a isso que esquecem que o mais importante é focar no mais importante, e não numa "ordem específica". Isso é principalmente perigoso quando seguir exatamente o cronograma poderá te fazer ver muito rapidamente e com baixa qualidade várias matérias, ou até nem as estudar, por não ter tempo.

Portanto, se for para estudar rapidamente, com baixa qualidade, ou deixar de estudar, que sejam as matérias que pesam menos na nota final.

Lembre-se: independente do colégio que você estude, você é o responsável final pelo seu aprendizado. Digo isso, pois pode acontecer do colégio não organizar bem o cronograma, não ensinar bem matérias importantes ou até não ensinar nada de alguns temas. No final é sua responsabilidade fazer algo a respeito: indo atrás de livros, vídeos, colegas ou outros professores.

Caso você esteja no cursinho e tenha tido uma boa base no Ensino Médio, é bem provável que esteja entendendo muito melhor algumas matérias do que outras. Seguir "cegamente" o cronograma pode te impedir de dedicar muito mais tempo naquilo que são suas deficiências e que são importantes pesos para a nota final.

Erro V: Não fazer provas (ou acreditar que fazer exercícios é equivalente a resolver provas)

Como qualquer habilidade, a prática leva a perfeição. Portanto, para resolver melhor provas, resolva mais provas.

Por mais que a prática de exercícios possua intersecções com a resolução de provas, existem vários detalhes que você só aprenderá realmente resolvendo-as - especialmente em relação ao cansaço, controle do tempo e estratégias de qual ordem resolvê-la.

A resolução de provas te deixará mais confiante e familiar com o formato do teste; são uma forma de estudo ativo; te permite revisar dezenas de matérias em pouco

tempo e são uma ótima forma de diagnóstico em relação ao que você sabe ou não - guiando futuros estudos.

Para processos seletivos: idealmente eu faria todas as provas do ENEM, vestibular ou concurso que encontrasse na internet e também faria simulados inspirados em tais provas.

No caso de provas da faculdade ou Ensino Médio: se você tiver a oportunidade de ter acesso a provas de anos anteriores (seja pelo colégio ou veteranos), é uma forma muito eficaz de economizar tempo indo direto ao ponto. Mas cuidado, apesar de raro (especialmente na faculdade), algumas vezes os professores inovam na elaboração de provas, então a use como um guia e não como um molde.

Erro VI: Fazer Provas em condições muito diferentes das oficiais

Fazer provas é essencial, mas resolvê-las como uma lista de exercícios qualquer, em condições muito diferentes das oficiais possui alguns malefícios (ocultos).

Enquanto atletas de alto rendimento criam condições mais difíceis em seus treinos do que as da competição, para que tenham uma performance ainda melhor, nós fazemos exatamente o contrário: nos condicionamos a situações mais fáceis, o que é basicamente se treinar para achar a prova mais difícil.

Isso acontece sempre que você:

- não respeita exatamente o tempo limite da prova (estou me referindo a não continuar nem por um minuto a mais, por mais que dê vontade);
- pausa o tempo para ir ao banheiro, beber água ou comer;
- conversa durante a prova;
- faz a prova com calculadora quando não é permitido;
- para a prova no meio para continuar depois (especialmente por ter se cansado);
- abre livros, cadernos ou pesquisa na internet durante a prova;
- não reserva tempo para preencher o gabarito (reconheço que essa não é tão comum, mas se você quer ser ainda mais rigoroso, é uma etapa essencial. Várias pessoas não se acostumam a reservar o tempo do gabarito, ou tendem a preencher errado ou de forma lenta - e nada melhor do que treinar isso na prática, à caneta).

Vá para o outro nível: não só simule as condições da prova, como também crie condições mais difíceis. Ao invés de fazer a prova em 5 horas, treine em 4,5h. Ao invés de cronometrar 1h para a Redação, treine 50 minutos.

Erro VII: Inovar no Dia da Prova

Toda e qualquer técnica de resolução de provas deve ser treinada várias vezes antes do dia oficial, já que normalmente o especial não está na técnica em si, mas no quão bom e acostumado você está em aplicá-la.

Uma analogia simples: no UFC, há lutadores que são melhores em Karatê, outros em Muay Thai, Jiu Jitsu etc e cada técnica tem suas vantagens e desvantagens. O diferencial, portanto, está no quão masterizaram sua própria técnica.

Assim, seria uma péssima decisão tentar inovar no dia da luta porque “ouviu” sobre várias coisas boas de uma outra arte marcial.

O mesmo se aplica a você: teste e treine tudo o que quiser ANTES do dia oficial da prova - e é interessante que experimente diferentes ideias. Mas na prova, aplique apenas aquilo que você se sente mais acostumado e confiante em fazer.

Erro VIII: Não se inscrever em vestibulares ou ENEM antes do "Oficial": Alguns detalhes nenhum treinamento ensina.

Fazer vestibular, ENEM ou concurso é algo estressante e vai bem além da prova: é dormir mal no dia anterior pela ansiedade; é acordar tenso pela prova que começará em breve; é comer mais cedo porque durante o almoço estará na prova; é aprender a não esquecer comida e documentos antes de sair de casa; é pegar trânsito e sentir o nervosismo que é quase atrasar; é não saber exatamente onde é a sala; passar por detectores de metal; salas mal iluminadas e quentes; fiscais de provas estressados e mal educados; caneta que falha durante a prova; é marcar questão errada no gabarito (e se estressar com isso); é não ter ideia do que escrever na redação; é sentir o tempo voar; fazer prova mesmo com cansaço e fome...

Alguns desses fatores são externos, como o trânsito e fiscais irritados. Outros são internos, como a tensão pré e durante a prova, o cansaço e/ou a fome.

Mas independente de qual seja o fator, está em você a responsabilidade e a capacidade de treinar previamente para se acostumar, por exemplo, com cansaço, fome, tensão pré-prova etc. ou de treinar sua mente para lidar melhor com adversidades que você não controla, como fiscais estressados, trânsito ou gabarito preenchido errado que não dá para voltar atrás.

Espero mesmo que você não passe por essas coisas. Mas espero também que se acontecer, você já tenha se preparado bastante para lidar com a situação e que tenha controle e sabedoria emocional para lidar com calma com as adversidades.

Dito tudo isso, uma das melhores formas de se preparar é passar por algumas dessas experiências ANTES.

Como eu já tinha feito inúmeros vestibulares e também ENEM antes dos meus oficiais (além de inúmeros simulados opcionais aos domingos de manhã no meu colégio), eu tive a **oportunidade** de passar por diversos tipos de problemas, entender que eles podem acontecer, que não são o fim do mundo e me deram a oportunidade de pensar como poderia lidar com eles, eliminá-los ou minimizá-los, caso acontecessem comigo no dia oficial.

OBS: Quero deixar claro que é óbvio que é possível passar no vestibular sem ter feito um vestibular oficial antes e há inúmeros exemplos disso. Mas meu objetivo aqui é te ajudar com as tomadas de decisão que irão aumentar as suas chances de sucesso e acredito que esperar para ter a completa experiência do que é fazer um vestibular apenas quando for o dia mais importante, não é a decisão mais inteligente a se tomar.

OBS.2: Mas é preciso reconhecer que se você irá fazer um vestibular antes do dia oficial, você estará bem menos preparado do que quando for realmente necessário e, por isso, você tenderá a ter um resultado ruim - e isso é muito normal. Mas você deve encarar essa situação como fortalecedora e não se desesperar ou se desmotivar como acontece com algumas pessoas. Se você é uma pessoa que não lidaria bem com isso, pode ser interessante trabalhar antecipadamente com as possíveis ajudas que teria no colégio ou até de psicólogos.

CAPÍTULO SEIS - HIPERPRODUTIVIDADE

Por que ser produtivo é uma das habilidades mais importantes da sua vida?

O seu recurso mais valioso, mais escasso e o único que não se recupera depois de perdê-lo é o seu TEMPO.

O tempo é necessário para amar, viver, aproveitar a família, ganhar dinheiro, viajar, ajudar outras pessoas e deixar sua marca no mundo.

Você tem cuidado do seu tempo, de cada dia com carinho?

“Tempo? O tempo é o nosso bem mais insubstituível - não podemos comprar mais. Não podemos ter um segundo disso de volta. Só podemos esperar perder o mínimo possível, enquanto temos. No entanto, de alguma forma, tratamos como mais renovável de todos os recursos.”,
Ryan Holiday

"Minhas coisas favoritas na vida não custam dinheiro. É muito claro que o recurso mais precioso que todos nós temos é o tempo", Steve Jobs.

Neste contexto que surge a produtividade, que é simplesmente uma ferramenta para você aproveitar melhor este recurso tão valioso para você.

Quero deixar claro que acredito que o importante da produtividade não é para se fazer mais coisas em menos tempo. Afinal, há tantas pessoas que desperdiçam seus dias fazendo tantas coisas que importam pouco: para sua felicidade pessoal, para sua família, para seu trabalho, para o mundo...

"Sem dúvida não há nada tão inútil quanto fazer com grande eficiência o que não devia ser feito de modo algum" Peter Drucker.

O principal motivo por que busco ser mais produtivo é para aproveitar mais e melhor o que é mais importante para a minha vida.

Essas frases do Steve Jobs também ressoam com o que você acredita?

"Não temos uma chance para fazer muitas coisas, então cada uma tem que ser excelente. Porque isso é a nossa vida. A vida é curta, e então você morre, você sabe? E todos nós escolhemos o que fazer das nossas vidas. Então é melhor que seja algo muito bom. É melhor que valha a pena", e:

"Seu tempo é limitado, não o gaste vivendo a vida de outra pessoa. Não fique preso aos dogmas, que é viver do que as outras pessoas pensam. Não deixe que o barulho de opiniões alheias afogue sua própria voz interior. E, mais importante, tenha a coragem de seguir seu coração e sua intuição, que de alguma forma sabem o que você realmente quer se tornar".

Se sim, espero que nas próximas páginas eu consiga te ajudar a acrescentar mais valor a sua vida através de ferramentas práticas, simples, mas poderosas - se aplicadas com constância e intenção.

O Mito da Falta de Tempo

"Estou sem tempo" é uma expressão imensamente banalizada e muito utilizada como desculpa para a nossa incapacidade de lidar de forma eficiente com o precioso tempo que nos foi dado.

Sejamos diretos: do mais rico ao mais pobre, dos 4 cantos do mundo, do ganhador do Nobel àquele que não alcançou nada, todos têm as mesmas 24 horas - todos os dias.

Portanto, se você se sente assim, o que você precisa, com certeza, não é de mais tempo, mas de mais sabedoria para lidar com ele.

O trecho a seguir é um dos que mais gosto e mais li em minha vida. Perceba o quão essas linhas, escritas há 2 mil anos pelo Sêneca, poderiam ter sido escritas há 2 semanas:

"Não é que tenhamos pouco tempo para viver, mas sim que desperdiçamos muito disso. A vida é longa o suficiente, e uma quantidade suficientemente generosa nos foi dada para as mais altas realizações, se tudo fosse bem investido. Mas quando é desperdiçado em um luxo desatento e gasto em atividades fúteis, somos forçados, finalmente, pela restrição final da morte, a perceber que a vida passou sem antes sabermos o que estava se passando. Então é assim: não nos é dada uma vida curta, nós é que a fazemos curta, e não estamos mal-supridos de tempo, nós que o desperdiçamos... A vida é longa, se você souber usá-la."

Essa linha realmente me arrepia: *"A vida é longa, se você souber usá-la"*.

Produtividade é sobre Clareza

De que adianta correr se você está no caminho errado?

De que adianta ser a pessoa mais persistente se o que busca não é realmente importante para você?

"Clareza é o conceito mais importante em desenvolvimento pessoal. A RAZÃO NÚMERO UM para algumas pessoas terem o trabalho feito mais rápido e melhor é porque são absolutamente claros em relação a seus objetivos e onde querem chegar e porque não desviam disso", Brian Tracy.

Por isso, te faço essas perguntas que devem ser sempre as primeiras a se fazer:

Quais são os seus principais objetivos?

O que você quer realmente alcançar?

Por que esses objetivos são importantes para a sua vida?

"A verdade é que, uma vez que você decidiu sua tarefa número um, todo o resto é distração", Brian Tracy.

Definir bons objetivos é também uma das formas mais efetivas para se combater a procrastinação. Afinal, ao saber claramente onde você quer chegar, você também vai saber o que está deixando de alcançar quando deixa de fazer o que é importante para você.

Algumas dicas rápidas para criar melhores objetivos.

i) Torne-os desafiadores e relevantes para você. Isso contribuirá para maior motivação e se conecta com a frase que gosto bastante: "para atingir as nuvens, mire nas estrelas".

ii) Seja específico. O que exatamente você quer alcançar? Quando exatamente quer alcançá-lo? Como vai medir o seu progresso? É surpreendente a quantidade de pessoas que não sabem dizer exatamente o que estão buscando.

iii) Quebre seus longos objetivos em atividade menores para que esteja sempre em direção àquilo. Pense: O que precisa fazer para chegar lá? Se não sabe o que precisa, com quem pode conversar ou onde pode procurar para conhecer melhor os passos que te levarão ao que quer alcançar?

iv) Quebre suas atividades menores em hábitos. Hábitos nada mais são do que ações que tomamos consistentemente. Se você puder escolher como seria o seu dia, quais hábitos te colocariam consistentemente mais próximo do que quer alcançar?

Produtividade é saber (e ter coragem) de dizer NÃO

Priorizar com qualidade é uma das ações mais valiosas para tornar sua vida imensamente mais produtiva.

E qual é o principal passo para priorizar bem? Ter clareza plena do que você busca.

Só que, infelizmente, apenas clareza não basta. Por quê? É necessária também uma habilidade fundamental para priorizar qualquer coisa: Coragem de dizer NÃO!

Dizer NÃO ao que? A tudo que não é o mais importante para você naquele momento. De distrações momentâneas, a convites ou projetos interessantes, mas que tirariam sua energia do que é mais valioso para você agora.

Com certeza dizer NÃO é difícil. Dizer NÃO dói. Dizer NÃO incomoda - às vezes você, às vezes os outros.

Mas você não está aqui para fazer o que é fácil. Você está aqui para fazer o que é importante e valioso para o que você busca. Se fosse fácil, qualquer um faria e não seria tão importante:

"A diferença entre as pessoas bem-sucedidas e as extremamente bem-sucedidas, é que as pessoas extremamente bem-sucedidas dizem "NÃO" pra quase tudo", Warren Buffett, um dos maiores investidores de todos os tempos.

Muitas pessoas têm dificuldade de dizer "NÃO", por não gostarem de "abrir mão" das coisas. Mas há uma ideia interessante sobre isso: na verdade é essencial entender que a todo momento estamos "abrindo mão" de algo, ainda que inconscientemente.

Pense nisso: se seu tempo é limitado, você tem uma quantidade limitada de escolhas e ações a se tomar na vida. Com isso, cada escolha implica, necessariamente, em uma "não-escolha", em um "descarte".

Por isso: a cada livro lido, é um livro não lido; viajar é dizer não a ficar em casa; escolher a faculdade A é dizer não ao resto do alfabeto (pelo menos por enquanto);

escolher assistir TV é dizer não a uma série de outras coisas que você poderia fazer naquele exato (e insubstituível) tempo...

Isso acontece a todo instante e ignorar é a pior opção: as consequências são reais, quer você feche os olhos para isso ou não.

Isso pode parecer ruim. Mas, na verdade, apesar de difícil, é algo MARAVILHOSO!

"Desenvolva o hábito de deixar pequenas coisas ruins acontecerem. Se você não fizer isso, você nunca encontrará tempo para as grandes coisas que mudam a vida", Tim Ferriss.

Pense da seguinte forma: dizer NÃO é a ferramenta que você tem para preencher sua vida com o máximo de valor e coisas importantes para você! É assumir o controle do seu recurso mais valioso, o seu tempo, e, conseqüentemente do seu destino!

Algo tão poderoso não poderia ser fácil, concorda?

"Decisões fáceis, vida difícil. Decisões difíceis, vida fácil." Jerzy Gregorek

Isso nos leva a uma pergunta crítica que devemos nos fazer sempre: "O que estou fazendo agora é o uso mais importante e significativo do meu tempo?".

Ou como a frase pregada na porta do meu quarto: "Estou inventando coisas para fazer para evitar o importante?".

Esta coisa que está fazendo é a coisa que te trará os melhores resultados, que te trará sua maior contribuição, ou que te deixará mais próximo ao impacto que quer gerar ou que te deixará mais próximo da melhor versão de você mesmo?

Se não, você está em uma distração, uma tentação, a prioridade de outra pessoa ou qualquer outra coisa, mas não SUA prioridade.

"Eu tenho tanto orgulho das coisas que não fizemos quanto das coisas que fizemos. Inovação é dizer 'não' a milhares de coisas", Steve Jobs.

E mais uma vez: **"Sem dúvida não há nada tão inútil quanto fazer com grande eficiência o que não devia ser feito de modo algum" Peter Drucker.**

O Mito do Multitarefa

"A capacidade de se concentrar de forma única em sua tarefa mais importante, fazê-la bem e terminá-la completamente é a chave para um grande sucesso, conquista, respeito, status e felicidade na vida." Brian Tracy

Sim, eu tenho uma tendência a fazer várias coisas ao mesmo tempo... Confesso também que por um bom tempo acreditei que isso era algo produtivo: afinal, estou fazendo "mais coisas durante o mesmo período de tempo".

Mas se você chegou até aqui já sabe que a "Qualidade" do que você faz é imensamente superior à "Quantidade".

Vou direto ao ponto com você: ser multitarefa é uma das melhores formas de jogar a sua produtividade no lixo! Este é um "princípio ouro" citado por inúmeros autores nesta área e basta aplicar em sua vida para sentir na pele o poder do seu efeito.

Fazer muitas coisas ao mesmo tempo quase sempre é uma desculpa para não focar ou priorizar o que é mais importante para você agora.

"A todo momento ou você está em uma prioridade ou em uma distração. E até que você tenha completado sua maior prioridade, todo o resto é distração." Rory Vaden

Na verdade, as várias atividades que conseguimos fazer ao mesmo tempo são quase sempre rasas, superficiais e fáceis - atividades de pouco valor.

As atividades que realmente agregam valor às nossas vidas e carreiras tendem a ser tarefas difíceis, complexas e exigentes que merecem 100% da qualidade da nossa atenção.

Ser multitarefa é uma ótima forma de deixar as coisas pela metade e, repetindo o William James, **"A procrastinação é o assassino natural da atitude e não há nada que fatiga tanto quanto uma tarefa incompleta"**.

Por isso, quando você começa algo, você ACABA? Ou você se distrai, faz outras coisas e para no meio?

Segundo o Piers Steel, autor do livro "The Procrastination Equation", nos permitir distrair é a principal maneira de destruir a sua produtividade! Ele estima ainda que simplesmente a remoção de notificações de e-mail (ou whatsapp) aumentaria a sua

produtividade em 10% o que, de forma chocante, equivale a UM MÊS EXTRA de produtividade a cada ano!

"Toda grande conquista da humanidade foi precedida por um longo período de trabalho árduo e concentrado até o trabalho ter sido feito. O trabalho focado exige que, uma vez que você comece a tarefa, você continua insistindo em si mesmo, repetindo as palavras "Volte ao trabalho!" repetidamente sempre que você for tentado a parar ou a fazer outra coisa", Brian Tracy.

Resumindo:

Se você está com a sua família, esteja 100% presente (sem celular). Se for namorar, namore 100%. Se for estudar, a mesma coisa! Entregue-se com qualidade e 100% ao que você vai fazer. Não desperdice a qualidade da sua vida acreditando que você consegue fazer várias coisas ao mesmo tempo (muito bem feitas).

Como ser altamente produtivo: Método ABCDE

"Uma pessoa média que estabelece o hábito de estabelecer prioridades claras e obter tarefas importantes concluídas rapidamente superará um gênio que fala muito, faz planos maravilhosos, mas faz muito pouco.", Brian Tracy.

Imagine duas situações:

Situação A: ao fim do dia eu completei 9 das 10 coisas da minha lista de coisas para fazer.

Situação B: ao fim do dia eu completei apenas 1 das 10 coisas da mesma lista da situação A.

Qual dos dois dias foi mais produtivo? A situação A, certo?

Errado! Na verdade... depende!

O ponto é: qual é o grau de importância de cada tarefa? O problema de avaliar a qualidade do dia pela "quantidade" de coisas feitas, é que você ignora a importância de cada uma delas.

Algumas atividades são dezenas, centenas ou até milhares de vezes mais importantes do que outras. Por isso, as atividades deveriam ser priorizadas e classificadas de forma diferente!

Muito, muito cuidado para não se viciar em dar "checks" ou riscar as atividades da sua lista de coisas para fazer. Isso pode fazer você começar pelo que é mais fácil e deixar o mais difícil, mas mais importante de lado.

Ok, você entendeu o ponto. A pergunta que surge então é: como organizar o seu dia em torno daquilo que é mais importante para você?

"Nunca há tempo para fazer todas as coisas, mas sempre há tempo para fazer as coisas mais importantes. Quais são elas?" Brian Tracy.

Conheça o Método ABCDE - que tornou os meus dias muito melhores desde que o passei a aplicar

O que estou na verdade perguntando é "como PRIORIZAR melhor minhas atividades?".

Como comentei, priorizar tarefas é uma arte e está nela o segredo da hiperprodutividade, já que decidir em que você irá focar é a principal decisão para ser mais produtivo.

A boa notícia é que o Método ABCDE te ajuda justamente nisso.

Ele se baseia no seguinte: sempre que você tiver uma lista de coisas para fazer, você irá colocar na frente de cada tarefa uma letra A-B-C-D ou E. Você só poderá fazer uma letra B depois que TODAS as letras A's tiverem sido COMPLETAMENTE finalizadas e assim sucessivamente.

Como classificar as atividades?

As atividades A são aquelas muito importantes que possuem consequências mais sérias, positivas ou negativas, se você cumpri-las ou não. É importante ressaltar que nem todas as consequências serão imediatas.

Exemplos: um trabalho importante para entregar nos próximos dias; caso estivesse me preparando para o vestibular, a minha meta de Redações semanais a serem feitas seriam "A" dado o grande peso que a redação tem na nota final.

"O que fazer se tenho várias atividades A?" Neste caso, você as enumera em A1, A2, A3 etc. e só comece a A2 após terminar a A1, também em ordem de prioridade. O mesmo deve ser feito para todas as outras letras.

As atividades Bs possuem alguma consequência negativa se não fizer, mas bem menor que as As. Pode acontecer algo de chato ou inconveniente se não fizer, mas não são nem de perto tão importantes quanto as atividades As.

Por exemplo: tarefa e trabalhos com prazos mais distantes, checar seus e-mails, almoçar com alguém do trabalho... Elas certamente não são tarefas principais.

As atividades Cs são atividades que não tem qualquer consequência se não fizer, mas que pode trazer algo bacana se fizer.

Exemplos: Ligar para um amigo, ler ou assistir ao jornal, tomar um café com alguém, terminar alguma coisa pessoal durante o trabalho ou estudo.

As atividades Ds são atividades delegáveis. Qualquer atividade que pode ser feita por outra pessoa que não você, deve ser delegada para que sobre mais tempo livre para as atividades mais importantes que só você pode fazer.

As atividades Es são atividades que você pode eliminar e que não farão nenhuma real diferença! Elas podem ser coisas que já foram importantes, mas não são mais ou que você continua fazendo por ser um hábito ou por gostar. Mas a cada segundo dedicado nas atividades Es são segundos desperdiçados que poderiam ser usados em coisas que poderiam fazer uma real diferença na sua vida.

Exemplos: eu estava acompanhando algumas séries nas férias que sentia que tinha que terminar, mas as eliminei do meu dia-a-dia, afinal não eram tão importantes assim. Além disso, a televisão há um bom tempo já foi retirada das minhas listas.

***O que é A para mim, pode ser qualquer letra para você:** não há nenhuma atividade que seja naturalmente A, B, C, D ou E. No fundo, tudo dependerá da importância que cada coisa tem para você, no seu momento de vida =)

Garanto para você: o Método ABCDE é uma atividade simples, mas que se aplicada corretamente gerará resultados incríveis na sua vida!

A Procrastinação funciona como uma Droga

"A cada sonho que você deixa para trás, um pedaço do seu futuro deixa de existir." Steve Jobs.

Eu complementaria: A cada momento que você procrastina, um pedaço do seu futuro deixa de existir.

"Procrastinação é o assassino natural da Atitude. E não há nada que fadiga tanto quanto uma tarefa incompleta". William James, um dos fundadores da Psicologia Moderna.

Sim, todos nós procrastinamos: alguns mais ou menos em diferentes formas.

A procrastinação tem um efeito semelhante a drogas: ela é um escape da realidade que não nos agrada e pode fazer você de besta fazendo-o achar que é a melhor coisa a se fazer naquele momento, ainda que não seja.

Na procrastinação nós sentimos uma certa ansiedade, peso na consciência ou até um desconforto por não estarmos fazendo o que tínhamos que fazer ou por antecipar o que teremos que fazer.

Nosso cérebro, ao identificar que algo assim nos deixa triste, busca nos afastar do sofrimento redirecionando - de forma natural (e imperceptível) - nossa atenção para outro local, como mídias sociais, Facebook, Youtube, por exemplo. Isto nos traz algum prazer, mas apenas temporário.

Você e eu sabemos que isto não é sustentável. Além dos claros efeitos danosos a longo prazo, quando lembramos do que tínhamos que fazer, ficamos ainda mais agoniados do que antes (por termos adiado ainda mais) - e ainda mais propensos a procrastinar para evitar a dor ainda maior!

Você mente para você mesmo? Provavelmente sim...

A procrastinação tem uma capacidade incrível de nos fazer contar histórias mentirosas, poucos convincentes e superficiais para justificar fazer o que não é importante.

- *"Sabe, posso terminar isso depois..."*
- *"São só 5 minutos, que mal isso tem?"*
- *"Depois me dedicarei muito mais e 'compensarei' este tempo..."*
- *"Ah, eu não sou bom em Exatas mesmo e nunca aprendo, não vai ser agora que vou aprender..."*
- *"Se estudar muito antes vou esquecer..."*
- *"No final sempre dou meu jeito e consigo passar..."*
- *"Ninguém é de ferro, já me esforço tanto, porque não só um pouquinho?"*
- *"Na segunda, em janeiro, quando fizer sol, depois do Carnaval começo pra valer!"*
- *"Sabe, o ENEM já já está aí e com certeza não passarei... Ano que vem começo a me dedicar para valer!"*

BULLSHIT, BULLSHIT, BULLSHIT!

Você pode tentar mentir para você mesmo, mas lembre-se que você sempre tem o poder de escolher acreditar ou não nestas histórias e em como agir a partir disso!

Não use a Força de Vontade para Combater a Procrastinação

Sua Força de Vontade é um recurso muito valioso e finito, que se renova diariamente. É realmente um desperdício utilizá-la como principal forma de combater sua procrastinação.

É muito mais inteligente atacar os pontos chave da Procrastinação do que resistir sempre.

Para deixar mais claro: é mais fácil não comprar doces, do que resistir a uma geladeira cheia de chocolate sempre que abri-la. É mais fácil desligar o celular e eliminar possíveis distrações, do que se segurar para não ver todas as mensagens e notificações que recebe.

Pense e analise sempre: quais são os principais gatilhos que me fazem procrastinar? Como posso agir antecipadamente para anulá-los ou minimizá-los?

Ao subir de nível, os desafios também evoluem

O que você faz hoje, não te leva para o próximo nível. Além disso, os desafios do próximo nível são diferentes do que enfrenta hoje.

Quanto mais avançar nos estudos, mais importante é saber lidar com a procrastinação, pois as estratégias que você utilizava antes podem não funcionar na próxima etapa e o nível do jogo torna-se outro.

Para deixar mais claro: muitos estudantes sentem um baque ao tentar replicar estratégias que tinha no Ensino Fundamental no Ensino Médio, ou deste na Faculdade.

Ou seja, essa é uma arte a ser refinada sempre. Um processo contínuo: esteja sempre atento.

Focar no Processo ou no Produto: o que é mais efetivo para combater sua Procrastinação?

É completamente normal sentirmos uma sensação ruim quando estamos começando a estudar - ainda que seja uma matéria que gostamos... Sim, eu também (frequentemente) sinto isso.

O problema é que muitas pessoas "travam" com essa sensação, evitam a tarefa que tem que fazer e procrastinam até que não há mais prazo ou possibilidade de adiar!

Mas se você se encontra evitando tarefas porque elas o fazem sentir-se desconfortável, existe uma ótima maneira de encarar as coisas de forma diferente: Foque sempre no Processo, não no Produto!

Como assim?

Processo se refere ao passar do tempo e aos hábitos e ações associados ao passar do tempo, como em "Vou me dedicar por 20 minutos a esta Redação".

Produto: é um resultado, por exemplo, uma tarefa que você tem que concluir. Exemplo: "tenho que terminar esta redação sobre a Redução da Maioridade Penal".

Para se prevenir da Procrastinação, você tem que evitar se concentrar no Resultado em si. Ao invés disso, você deve focar sua atenção nos processos, hábitos, ações que te ajudarão a passar pela tarefa que necessita ser feita - e que estão conectados aos resultados que você deseja alcançar.

Exemplo de como aplicar

Supondo que você tem a Redação modelo ENEM sobre a "Redução da Maioridade Penal". Pensar na necessidade de ter a redação pronta pode gerar uma maior ansiedade, já que você pode não saber exatamente por onde começar, quais argumentos colocar ou quais passos seguir para finalizá-la.

Muito mais fácil e efetivo, porém, é decidir se dedicar com foco a sua Redação por 30 minutos ou 1 hora - e neste tempo, dê o seu melhor! Você vai perceber que é muito mais fácil, afinal, é só sentar e se dedicar e, em algum momento o tempo acabará, e, se você quiser parar, é só parar. Simples assim. (Mas não pare antes do tempo que você estabeleceu, ok?).

A ideia do foco no Processo NÃO é você julgar se vai conseguir terminar ou não no tempo determinado. Se você entrar no FLOW e quiser continuar, ótimo. Se o tempo acabar e você não tiver finalizado, tudo certo. A ideia era você entrar em ação e você

conseguiu - sem dúvida você estará mais próximo de alcançar o seu objetivo do que antes! Para finalizar, basta se dedicar a outro processo como esse, quando ficar melhor para você.

O perigo da Autossabotagem ao se Focar no Produto

Quem foca no resultado, pode além de procrastinar, se autossabotar!

Por exemplo: supondo que você quer emagrecer ou ficar mais forte. Se cada vez que você for à academia você focar em perceber alguma diferença, você quase que certamente se desmotivará (especialmente se você se comparar com todos a sua volta).

De forma diferente, se você se preocupar apenas em ir na academia por 3 vezes na semana, aconteça o que acontecer, por 1 ano, sem dúvida você se surpreenderá com o resultado.

Seja melhorar suas notas, emagrecer, construir um canal no Youtube ou um negócio... Algumas coisas simplesmente levam tempo. Foque no que é mais importante você fazer e faça isso com disciplina. O resultado virá.

“Ah, mas é para eu não preocupar com o resultado?”

Não, não estou falando para você não se preocupar com o resultado. Claro que não. É essencial você sempre ter em mente onde você quer chegar. Quero dizer que, tendo isso em mente, é mais efetivo descrever os melhores processos e hábitos para chegar lá e buscar cumpri-los consistentemente. De tempos em tempos, analise o seu progresso rumo ao seu objetivo e refine o seu processo.

Afinal, o que você faz consistentemente é a principal coisa que está sob o seu controle, certo?

"Muito do que é impossível, na verdade, é só progressão" Stephen Cotler

Ansiedade, Antecipação e Começar... O que um tem a ver com o outro?

Você já sabe que na Procrastinação nosso cérebro desvia nossa atenção para algo mais agradável devido ao sentimento ruim que surge ao lembrarmos o que temos que fazer.

Em relação a isso, a Dra. Barbara Oakley, especialista em aprendizado, apresenta que “Não-Procrastinadores” tendem a colocar o sentimento ruim de lado pensando coisas

como: **"Pare de perder tempo e comece. Você sabe que quando começar vai se sentir melhor..."**

Mas por que isso acontece?

Pesquisadores descobriram que uma pessoa com Ansiedade em Matemática prevê uma antecipação na ativação de circuitos de dor no cérebro antes de fazer a atividade de Matemática - como se fosse uma dor física!

Ou seja, aquela dor que sentimos "não é frescura", ela realmente acontece e por isso seu cérebro quer te ajudar desviando sua atenção.

Mas tenho uma BOA NOTÍCIA: cientistas descobriram que **pouco depois de começar** a atividade que antes nos agoniava e que não gostávamos, **há uma desativação dos circuitos da dor e o sentimento ruim desaparece.**

No fundo, todos nós já passamos por isso: não queríamos de forma alguma estudar determinada matéria ou terminar certo trabalho e isso nos gerava um desconforto interno. Mas ao começarmos a fazer, aquilo sumia, percebíamos que não era tão ruim assim ou até passávamos a gostar.

Ou seja, uma ótima maneira de acabar com o sentimento ruim é ir para AÇÃO. Sim, é simples, mas também muito efetivo! **Arregace as mangas e enfrente seu desafio.**

(Sim, este é mais um motivo para o Foco no Processo ser eficiente.)

É importante você lembrar que você pode "só ter que começar" várias vezes ao dia (ainda que na mesma tarefa). O ponto é: nós nos distraímos, imprevistos surgem e procrastinamos. Não perca tempo se culpando. Pense no que é mais importante e comece de novo, de novo e de novo - quantas vezes for necessário!

Estratégia "5 Minutos para Decolar" ou Como "Só Começar" mais Facilmente

Você simplesmente escolherá alguma atividade que você tem que fazer ou que você está deixando de fazer faz tempo e irá focar e se envolver por 5 minutos, apenas!

Se não aguentar continuar depois deste tempo, não continue, você está livre.

"Ah, mas o que eu consigo fazer em 5 Minutos?". Cuidado, esta é a sua voz procrastinadora, não dê ouvidos a ela.

Simplesmente foque em fazer por 5 minutos: apenas isso. Você irá perceber que é muito mais fácil e tranquilo continuar depois de se comprometer por apenas 5 minutos e que isso, na verdade, será apenas a decolagem do seu voo.

Se levar 2 minutos, pode. Mas se for "só 1 minutinho", não.

Existe uma regra interessante para ser mais produtivo que é: Se uma coisa levar menos de 2 minutos para ser feita, faça-a agora. Não deixe para depois, pois assim você será efetivo e, provavelmente, você levaria mais tempo para agendá-la ou pensando nisso do que resolvendo de uma vez.

"1 minutinho" não é só "1 minutinho".

Mas muito cuidado com o pensamento: "Vai levar só um minutinho" e usar a lógica anterior para justificar que faça o que vai ser "rapidinho".

Geralmente essa frase é uma desculpa para procrastinar. Pode ser para dar uma "olhadinha" no Youtube, E-mail, Face, Whatsapp ou em coisas que são bem menos importantes do que achamos. Com isso, perdemos muito tempo: muito, muito mais do que "1 minutinho", sem contar a perda da linha de raciocínio e do ritmo precioso que tínhamos adquirido.

Quer ver a vista do topo da montanha? Continue subindo.

Imagine que há uma montanha em que o topo é a sua excelência.

A mediocridade é quando as pessoas chegam ao meio e querem continuar ali, sem progredir, na zona de conforto.

Quando você está trabalhando focado, com qualidade, você está subindo rumo ao topo.

Porém, em cada desviada de "1 minuto" é como você não só deixasse de avançar, mas regredisse bastante. Lembre-se disso: vale a pena regredir tanto, só por 1 minutinho? Deixe isso para depois - agora você está rumo ao topo.

Por isso, sempre que tiver fazendo alguma coisa importante e pensar nisso, volte a focar! Distraiu? Volte a focar. E de novo e de novo e de novo...

Não se autossabote com desculpas e não deixe que essas distrações te tirem do que é mais importante para você e seu futuro.

Técnica Pomodoro de Produtividade

(Viva a metalinguagem: sou tão acostumado com a Técnica Pomodoro, que acabei de começar a utilizá-la para escrever sobre ela... Não só isso, mas todo este livro foi escrito utilizando-a.)

Se você ainda não conhece a Técnica Pomodoro, recomendo bastante que a conheça. Vou explicar aqui o que é esta técnica (que é uma das principais que me ajudam a não procrastinar e a focar no processo), como funciona, porque é importante que a aplique no seu dia-a-dia e algumas dicas extras sobre o tema, como sites e aplicativos!

Explicação sobre a Técnica Pomodoro

Breve Contextualizada: A Técnica Pomodoro é uma técnica desenvolvida para te ajudar a focar sua atenção durante um curto período de tempo. Ela foi criada por Francesco Cirillo, na década de 1980, e ele utilizava um cronômetro com formato de tomate - e daí vem o nome da técnica, já que "Pomodoro" significa "tomate" em italiano!

Passo a passo da Técnica Pomodoro:

i) Escolher apenas uma atividade em que irá focar. Nada de várias. Apenas uma.

ii) 25 Minutos de Foco: Em seguida, você **cronometra** 25 minutos em que você terá foco absoluto nesta atividade - neste tempo você deixará seu celular de lado - desligado, sem notificações ou no modo avião - e foca totalmente nesta tarefa. Durante este tempo, você não parará por nada, nem banheiro, nem conversa, para nada!

iii) 5 Minutos de Descanso + Repete: Após isso, você pode se dar 5 minutos de descanso e repetir isso: Ciclos de 25 minutos de Foco e 5 Minutos de Descanso.

iv) Pausa Longa: Ao fim do quarto ciclo, você pode se permitir uma Long Break de 10 minutos e repetir tudo isso, caso queira.

Lembrete: Os tempos que comentei são os mais comuns nesta Técnica e são arbitrários. Ou seja, você pode adaptar da maneira que você preferir. De início, recomendo que utilize o que disse para seguir algum parâmetro.

Exemplo de uma adaptação pessoal: Eu uso 25 minutos principalmente para começar uma atividade, mas geralmente não tiro a pausa logo em seguida, pois gosto do ritmo que atinjo.

Como dizer de forma aos seus amigos e familiares para te deixarem em paz para estudar (de forma amigável)?

Sabe quando você está estudando perto de amigos e familiares e parece que todo mundo decide te interromper? Dizer que não pode conversar, já que está estudando, pode parecer rude, concorda? Afinal, "é rapidinho..."

Surge aí uma boa estratégia: antes de começar a estudar, explique a eles brevemente sobre esta técnica e diga, por exemplo, que enquanto estiver de fone de ouvido estará se dedicando ao Pomodoro e estará, portanto, inacessível.

Então, se algum amigo ou familiar aparecer para conversar, você poderá dizer que está "fazendo um Pomodoro" e isso será um motivo muito amigável para que eles deixem você paz =)

Dica Simples que Economiza Minutos ou Horas de Distração:

Sim, eu sei que durante o período de Foco do Pomodoro surgem curiosidades sobre os assuntos mais bizarros e desnecessários possíveis ou podemos até lembrar de algo importante para fazer.

Por isso, tenha ao seu lado uma folha em branco para que você anote tudo o que passar pela sua cabeça para que fique tranquilo que terá a oportunidade de ver depois e de não esquecer.

Ao colocar o que você está na cabeça em um "local seguro", você deixa sua cabeça mais livre para focar realmente no que importa e não fica com aquela sensação de algo aparecendo na sua mente o tempo todo.

Além disso, te ajuda a diminuir a ansiedade de pesquisar, ver ou fazer o que veio a sua mente, aumentando a sua produtividade.

Escrever também separa a vontade em si da ação da sua procrastinação. A cada momento que você resiste a uma divagação, é como se estivesse fortalecendo seu músculo mental de foco o que lhe ajudará no futuro!

Por que a Técnica Pomodoro Funciona?

i) Foco no Processo e não no Produto: como você já sabe pela sessão anterior, o Foco no Processo é muito mais efetivo contra a procrastinação do que no Resultado em si e a Técnica Pomodoro é justamente sobre isso!

ii) Externaliza o processo de "por quanto tempo vou trabalhar nisso" por utilizar um cronômetro: Quando você tenta ficar avaliando isso na sua cabeça, por experiência própria, você divaga mais e fica menos produtivo do quando usa o cronômetro. (Na dúvida, teste você mesmo).

Além disso, quando você faz uma **ação concreta** (como escrever o que irá fazer ou utilizar um cronômetro) fica mais fácil de agir de acordo com sua decisão;

Tempo de Descanso, Recompensas e Cuidados:

i) Dê a você uma recompensa quando acabar o seu ciclo de foco no Pomodoro! Pode ser conversar com os amigos, dar uma volta, comer algo, beber, comer chocolate, tomar café, ir ao banheiro... O importante é ser uma troca agradável nos modos de sua atenção.

ii) Seja rigoroso em não prolongar o tempo de pausa que você estabeleceu! Durante o seu período de pausa, eu recomendo fortemente que você **NÃO** use redes sociais. Lembre-se: elas são totalmente otimizadas com muito dinheiro e equipes geniais para sugar sua atenção: a coisa mais fácil é fazer os "5 minutinhos" de pausas virarem 20-40 minutos de divagação...

iii) Realmente faça os ciclos. Entenda isso como uma academia. Durante 25 minutos você fará um esforço mental intenso e depois naturalmente sua mente deve relaxar para aguentar outro sprint de foco intenso!

Sites e aplicativos para cronometrar:

No computador: sou bastante habituado a utilizar o www.tomato-timer.com

No celular: você pode utilizar o cronômetro, despertador ou o aplicativo TIDE, que é o melhor que conheço para o Pomodoro (que tem inclusive sons ambientes de fundo que gosto bastante).

CAPÍTULO SETE - TEMPO LIVRE E RELACIONAMENTOS

O que você faz quando não está estudando?

Se você tem o objetivo de ser um estudante de alta performance e conquistar sua vaga em concorridos processos seletivos é essencial entender que o que você faz quando não está estudando também impacta muito sua jornada rumo a sua aprovação!

Por isso, meu objetivo neste capítulo é te ajudar a avaliar melhor o que você faz quando não está estudando e a tomar melhores decisões nesta área.

Para fins didáticos, juntei neste capítulo "Tempo Livre e Relacionamentos", pois em seu tempo livre ou você está fazendo atividades sozinho ou se relacionando com pessoas. Em ambos os casos há ótimas oportunidades de crescimento, assim como armadilhas para sua evolução!

Como Você Aproveita o seu Tempo Livre?

Assim como é essencial você aprender a aproveitar ao máximo o seu tempo durante o estudo ou trabalho, também é essencial aprender a aproveitar ao máximo o seu tempo livre!

Digo "aprender", pois me surpreendo como muitas pessoas aceitam atividades de tão baixo valor em suas rotinas, sem questionar o sentido daquilo que estão fazendo, se estão crescendo, melhorando ou vivendo uma vida mais completa.

Afinal, o seu tempo, que é seu recurso mais valioso e escasso, não está aqui para ser usado de qualquer maneira, certo?

Mas não estou aqui para falar para você o que você deve fazer ou não.

Meu objetivo é ajudá-lo a levantar questionamentos para que, fora do piloto automático, você possa tomar decisões que acredita que são melhores para a sua vida.

O seu Tempo Livre é de Baixo Valor ou Alto Valor?

Primeiro, como diferenciar um tempo livre de alto valor e de baixo valor? Ter consciência de suas diferenças é o primeiro passo para tomar melhores decisões sobre o que fazer ou não. E sendo "valor" algo subjetivo, cada pessoa terá que chegar a sua própria conclusão sobre isso.

Porém, tenho algumas pistas que o ajudarão a chegar nesta conclusão. A partir delas, seu desafio é buscar o máximo possível elevar o valor do seu tempo como um todo.

Provavelmente, o seu tempo será de alto valor se ele se encaixar em alguma dessas perguntas:

- *Estou aprendendo algo de valioso?*
- *Estou me conectando de maneira significativa com pessoas importantes para mim?*
- *Estou evoluindo como pessoa (mental, espiritual, emocional ou fisicamente)?*
- *Estou contribuindo para a vida de outra pessoa?*
- *Estou realmente me divertindo?*

Se você não está tendo um tempo valioso para aprendizado, conexão, evolução, contribuição ou diversão dificilmente o seu tempo livre é de real valor para sua vida.

Mas é importante aqui entendermos que existem gradações sobre o que é aprender, se divertir etc. e que estas perguntas são bastante subjetivas.

Com isso, seu outro (e importante) desafio é buscar constantemente subir a barra do padrão que você aceita a sua vida e questionar sempre se há alguma maneira de criar hábitos melhores.

Exemplos de Atividades de Baixo Valor

Em cada pergunta que apresentei acima, vou buscar dar alguns exemplos do que EU, de forma geral, NÃO considero ser uma atividade de alto valor.

Três rápidas observações:

1. meu objetivo aqui é apenas exemplificar o meu ponto de vista atual e talvez te ajudar a enxergar de forma diferente algo que tem feito com frequência para que tome suas próprias decisões;
2. a lista a seguir representa alguns dos padrões que busco para minha vida nessas áreas, mas não quer dizer que não faça algumas dessas atividades às vezes (apesar de que busco minimizá-las ao máximo);
3. é evidente que existem exceções dentro de cada exemplo.

****Estou aprendendo algo de valioso?*** Não considero como aprendizado valioso: TV (incluindo canais de notícias), Netflix, Filmes (de forma geral), Séries, Site de Notícias...

****Estou me conectando de maneira significativa com pessoas importantes para mim?*** Não considero me conectar de maneira significativa: conversar pelo whatsapp ou redes sociais; conversar com celular na mão (dando leves pausas para mensagens); sentar com a família no sofá para ver TV...

****Estou evoluindo como pessoa (mental, espiritual, emocional ou fisicamente)?*** Um exemplo de cada área do que não considero evolução: mental - sites de notícias ou um livro qualquer; espiritual - quando não sou justo ou honesto com alguém; emocional - quando perco a paciência e sou desrespeitoso; físico: quando como porcarias...

****Estou contribuindo para a vida de outra pessoa?*** Não considero contribuição quando dou uma "esmola" por conveniência; quando escuto o problema de alguém com má vontade; ou se fizesse algum voluntariado "pela experiência" ou pelo currículo e não pela ajuda;

****Estou realmente me divertindo?*** Não considero como real diversão: TV, Netflix, Filmes (de forma geral), Redes Sociais, Whatsapp, jogos no celular, jogar conversa fora com qualquer pessoa que aparece, bebidas alcoólicas, usar qualquer tipo de droga ou comer porcarias...

Exemplos de Atividades de Alto Valor

Da mesma forma, darei alguns exemplos do que EU, de forma geral, considero ser uma atividade de alto valor.

Meu principal objetivo aqui é te ajudar a enxergar algumas novas possibilidades nas mesmas perguntas:

***Estou aprendendo algo de valioso?** Principalmente livros incríveis; cursos online; aulas de instrumentos, línguas, artes marciais, esportes, dança; mentoria; coaching; filmes ou documentários que preferencialmente mudem a minha forma de enxergar algum assunto; quando ensino algo de valor para alguém; quando realizo algum desafio pessoal...

***Estou me conectando de maneira significativa com pessoas importantes para mim?** Estar 100% presente na conversa, olho no olho, sem celular - podendo envolver família, namorada, amigos(as), mentorados ou mentores...

***Estou evoluindo como pessoa (mental, espiritual, emocional ou fisicamente)?** Um exemplo de cada área do que considero evolução: mental - livros incríveis; espiritual - quando me conecto com o que acredito, rezo ou tomo uma decisão que não é fácil, mas sei que é a certa; emocional - meditação e prática da gratidão; físico: quando como comidas nutritivas e faço exercícios físicos...

***Estou contribuindo para a vida de outra pessoa?** Quando doo algo que me faria falta; quando faço um grande esforço e dedico tempo para ajudar alguém; quando escuto um problema com empatia e busco ajudar com um conselho, abraço ou de outra forma; quando me voluntario em projetos que possuem causas que acredito...

***Estou realmente me divertindo?** Quando tenho uma refeição alegre com toda a família; quando saio com minha namorada; quando converso (100% presente) com grandes amigos ou pessoas que admiro bastante; quando pratico esportes (especialmente coletivos); atividades, brincadeiras, festas ou eventos com pessoas que gosto...

Desafio de 14 Dias: Resignificando seu Tempo Livre

Quero te convidar anotar quais são as atividades que você considera de alto valor e quais atividades você considera de baixo valor, em cada uma dessas áreas: aprendizado, conexão, evolução, contribuição e diversão.

Em seguida, pelos próximos 10 dias, busque conscientemente encher os seus dias de atividades de alto valor em todas essas áreas, mas também recusar tudo aquilo que para você é de baixo valor. Encare isso como um desafio e/ou um experimento.

Acredito que você se surpreenderá em como isso influenciará positivamente sua vida em diversas áreas.

OBS: O interessante de realmente anotar é que eleva a sua criticidade sobre as atividades, te ajuda a pensar de maneira estruturada, a sair do piloto automático e até a se comprometer mais. Com o tempo, busque ainda refinar a sua lista, elevando o padrão que você aceita em cada uma dessas áreas.

SOBRE RELACIONAMENTOS

Se “**nenhum homem é uma ilha**” (John Donne), não há como ignorar que nossos relacionamentos são uma das principais influências positivas ou negativas em quaisquer áreas da nossa vida. Bons relacionamentos podem nos elevar, nos dar garra e nos inspirar a ser o melhor que podemos ser, enquanto maus relacionamentos podem ser uma das principais fontes de dor e problemas na vida de uma pessoa.

Portanto, a forma com que você lida com seus relacionamentos amorosos, familiares, sociais e profissionais influenciarão toda a sua vida.

Compartilharei com você algumas ideias que espero que o ajudem a cultivar melhores relacionamentos, assim como a tomar melhores decisões nesta área.

Qual é a Média das Pessoas que Você Mais Convive?

Se fosse para eu escolher o mais importante conceito envolvendo relacionamento e desenvolvimento pessoal, seria a frase do Jim Rohn, “**Você é a média das 5 pessoas com quem mais convive**”, que também se conecta a sábia frase “**diga-me com quem anda que direi quem tu és**”.

Nós tendemos não só a nos aproximar de pessoas semelhantes a nós, mas também a nos tornar semelhantes de quem nos aproximamos.

Refleta sobre sua vida: provavelmente você tem renda, ambições, notas, saúde, opiniões e hábitos muito semelhantes àqueles com quem você convive.

Entender isso é essencial, pois se conectar com pessoas que possuem resultados, habilidades e virtudes que você admira é uma das formas mais eficazes de se desenvolver - e muito mais eficaz do que o aprendizado através de conceitos:

“Associe-se a pessoas que possam melhorar você. Receba aqueles que você é capaz de melhorar. O processo é mútuo: as pessoas aprendem enquanto ensinam”, Sêneca.

“A conversa pessoal e a convivência diária são mais proveitosas para você do que qualquer discurso. [...] em primeiro lugar, porque as

“Pessoas acreditam mais nos seus olhos do que nos seus ouvidos e, em segundo lugar, porque a estrada é longa, se a pessoa segue por meio de ensinamentos, mas é curta e eficaz se por meio de exemplo pessoal.”
Sêneca.

À título de curiosidade - e como forma de reconhecimento e gratidão -, a rede Líderes Estudar, da Fundação Estudar, é o grupo onde se concentra o maior número de pessoas incríveis que já conheci. Além de muito aprendizado e inspiração, isso elevou enormemente a régua de como encaro meus desafios. Se você quiser conhecer mais sobre essa oportunidade, sobre o processo seletivo e curiosidades, compartilho neste vídeo: [“Como Fui Entrevistado pelo Homem Mais Rico do Brasil, o Jorge Paulo Lemann? | Líderes Estudar”](#).

Ao mesmo tempo, você deve tomar muito(!!!) cuidado ao permitir pessoas negativas, que só reclamam e com hábitos e valores que você não admira entrarem na sua vida. Isso é algo tóxico, que suga nossas energias e também contagioso. Essas pessoas poderão não só retardar o seu desenvolvimento, mas também te levar para caminhos que não deseja. O simples hábito de ser extremamente seletivo em relação a isso fará imenso bem a sua vida. O mundo está cheio de pessoas boas para você passar o seu precioso tempo com quem só te trará problemas.

Escrevo ou Não sobre Namoro no Ensino Médio? Eis a Questão.

Eu realmente pensei bastante se escreveria ou não sobre namoro no Ensino Médio - tanto pela especificidade do assunto, quanto por não pretender ser ou parecer um conselheiro amoroso.

Mas como já fui tão perguntado sobre isso e tenho inúmeros amigos e conhecidos que melhoraram ou “se perderam” completamente em sua preparação, devido aos seus relacionamentos amorosos, percebi que sim, essa é uma decisão difícil para várias pessoas e que influencia diretamente a sua preparação de estudos.

Ignorar este tema, portanto, seria fechar os olhos para uma realidade e dilema bastante presentes.

E já que todo mundo dá uma opinião neste assunto, compartilharei aqui a minha. Escrevo esta sessão tendo em mente o que vi na vida de inúmeros colegas e o que vivi como estudante, tendo namorado durante todo o Ensino Médio. (Curiosamente, daqui uma semana (enquanto escrevo isso, claro) completamos 8 anos de namoro - mas será o 1º em que não estaremos juntos, pois estou em Praga, na República Tcheca, e ela no Brasil. Para deixar esta sessão mais romântica, deixo aqui marcada minha saudade.)

Namorar ou Não Namorar? Eis outra Questão!

Muitas pessoas dizem que você não deve namorar durante sua preparação para o vestibular - por representar uma distração, possíveis problemas etc.

Quero deixar claro que entendo o valor deste ponto de vista, mas que discordo por alguns motivos.

Primeiro, quem sou eu para dizer se você deve ou não se relacionar com alguém que você gosta? Acredito que esta é uma área muito especial em nossas vidas para uma recomendação tão simplista como essa. Afinal, concordo com Blaise Pascal que disse que **"o coração tem razões que a própria razão desconhece"**.

Segundo, eu namorei durante todo o Ensino Médio e, por isso, não poderia te recomendar o contrário, já que estaria sendo incoerente com o que vivi. Pessoalmente não deixaria de viver este momento que foi muito especial para mim por uma "recomendação externa" de não me relacionar com ninguém. Além disso, eu e a Nicole fomos aprovados para Medicina no 3º ano do Ensino Médio e realmente creio que o meu namoro me ajudou a me desenvolver como estudante e como pessoa nesta jornada.

Terceiro, a pergunta certa não é "Namorar ou não Namorar?", mas sim, com quem e como se relacionar de uma maneira saudável e fortalecedora - já que você pode namorar 100 pessoas e cada namoro será bastante diferente um do outro.

Mas muita atenção: Problemas acontecem!

Não quero dar a entender que tudo são mil maravilhas em namoros - longe disso. Na verdade, eu e você sabemos que vários problemas podem acontecer.

Como comentei, tive inúmeros amigos e alunos que realmente se atrapalharam durante sua preparação do vestibular por problemas em seus relacionamentos como brigas, ciúmes, discussões, traição, separação etc. chegando ao ponto de perderem a disciplina que tinham de estudo, alcançando resultados bem aquém do que poderiam ter conquistado.

Um dos casos mais extremos que presenciei foi de uma aluna que namorava há mais de 6 anos, estava tentando Medicina no cursinho há mais de 5 anos e seu namoro terminou com ela na semana do ENEM, para ficar com sua melhor amiga (sim, parece coisa de novela). Infelizmente ela, que estava bem preparada, não lidou bem com isso (o que é bem compreensível) e obteve um péssimo resultado.

São justamente por esses e outros casos que as pessoas que nos querem bem nos recomendam ter cuidado com namoros - e se você pretende começar algum é essencial ter consciência de que essas coisas podem acontecer.

Talvez seja melhor dizer NÃO

Indo direto ao ponto: não é porque você gosta de alguém que seja a melhor decisão namorar com ela. Uma pergunta que pode te ajudar a tomar uma melhor decisão é pensar: "essa é uma pessoa que me engrandece? Que me faz sentir bem? Que eu sinto que seria um importante apoio nesta minha jornada de estudos?"

Como disse o Pascal, o coração quase nunca é lógico e pessoas acabam gostando de pessoas que mais trazem problemas do que coisas boas. Neste caso, a melhor decisão pode ser criar coragem e dizer NÃO a um relacionamento que tenderia a gerar vários problemas futuros.

Neste ponto, considero que realmente tive sorte por ter tido um namoro tão especial em uma época tão importante - mas reconheço que é algo que não é fácil, nem tão comum.

Como construir um dos principais pilares de qualquer bom relacionamento

Considerando que você já fez um bom filtro de quem se relacionar, surge a pergunta:

Qual é um dos principais pilares que devemos buscar em qualquer bom relacionamento?

O pilar da CONFIANÇA. Sim, isto pode parecer óbvio. Mas surge então a segunda pergunta, menos óbvia: qual é uma das principais formas de criar confiança em um relacionamento?

Amor? Certamente não é o suficiente. Aposto que você conhece várias pessoas que amam outras, mas que no fundo, não confiam. Da mesma forma, você pode detestar alguém, mas confiar, por saber que se ele disse, vai cumprir.

Ok, o que seria então? São duas etapas principais: **a Criação de Acordos Claros + o Cumprimento com o que foi acordado de forma consistente.**

Provavelmente você tem alguém que você gosta, mas infelizmente não confia tanto. As chances são que essa pessoa já te deixou na mão, após ter combinado algo; sempre fala, mas não faz, ou, algum dia, quebrou algum acordo muito importante entre vocês.

Como você sabe, sendo um dos principais pilares, nenhum relacionamento se sustenta bem sem ele.

Por que é tão importante criar acordos claros e o que Nietzsche tem a ver com isso

Em relacionamentos é muito comum supormos que a outra pessoa pensa como nós - especialmente em áreas que são muito "óbvias" ou comuns para nós.

Só que temos sempre que lembrar que a outra pessoa pensa de forma diferente, foi criada por outra família, em outras condições, com dificuldades e oportunidades diferentes, e com outra visão e crença sobre diferentes coisas e sobre o mundo.

Por isso, ao deixar as coisas "subentendidas", estamos apenas criando condições para discussões, mal entendidos e brigas. (Se tivesse que apostar, diria que 80% das brigas acontecem nesta área).

Parafraseando Nietzsche, existem muito mais problemas pelo que não é dito, do que pelo que é dito.

Por isso, se for para "errar", que seja pelo excesso de clareza.

Busque sempre deixar claro quais são suas expectativas e entender quais são as expectativas da outra pessoa. A partir disso, busquem chegar a acordos em que ambos se comprometam - reconhecendo que para isso, concessões podem ser necessárias (da outra parte, mas também suas!).

Tenha conversas claras e faça acordos em todas as áreas que acharem necessárias, das mais abrangentes às mais simples: a expectativa que possuem sobre quando vão se ver na semana; sobre sair com seus próprios amigos e amigas; como gostariam que seu horário de estudo fosse respeitado; expectativa sobre disponibilidade no whatsapp (algumas pessoas não se sentem amadas se não forem imediatamente respondidas, outras se sentem sufocadas se tiverem que fazer isso); envolvendo ciúmes etc. etc. etc.

Não espere o problema crescer: sempre que surgir qualquer tipo de atrito, combinem de imediatamente serem transparentes sobre isso e busquem criar algum acordo claro ou resolução. Não espere o problema crescer na cabeça de cada um, por dias, meses ou anos. Eu e minha namorada, por exemplo, temos o acordo de não dormimos antes de resolvermos qualquer tipo de discussão. Simplesmente não tenho ideia de quantas discussões e brigas futuras esses hábitos nos economizam, ao

colocarmos nossas energias para efetivamente resolvermos problemas e mal entendidos enquanto estão pequenos.

Segunda parte: Cumprimento dos Acordos

Se você já foi criterioso com quem vai se relacionar, criou acordos claros em diferentes áreas que podem surgir atritos, então a próxima principal ação para manter a confiança é efetivamente cumprir os acordos.

E cumprir acordos de forma consistente em última instância tem a ver com caráter.

Antes de fazer algum tipo de bobeira ou buscar algum atalho a curto prazo, lembre-se desta regra de ouro:

“Decisões fáceis, vida difícil. Decisões difíceis, vida fácil.”, Jerzy Gregorek

Por último, mas não menos importante:

“A felicidade só é real quando compartilhada!”, Into The Wild

Espero que você aproveite muito essa experiência, ame bastante, cresça como pessoa e seja feliz =)

CAPÍTULO OITO - O PODER DAS REFERÊNCIAS

O Poder das Convicções

Acredito profundamente que as convicções e referências que possuímos em nossas vidas são influências poderosas para o futuro que queremos construir, tanto para o bem, quanto para o mal. Por isso, este é um assunto que influencia bastante sua busca pela alta performance e até sua qualidade de vida de forma geral.

Um breve adendo: este é um assunto bem extenso, e, por isso, meu objetivo é ser uma introdução e um convite a refletir melhor sobre estes pontos, ok?

Nossas convicções são essenciais para determinar o que iremos alcançar ou não em nossas vidas. Se você não tem convicção de que é possível, por exemplo, passar em Medicina, ser um Juiz Federal, abrir uma empresa de sucesso, ou qualquer outra coisa, você não vai reunir toda a sua energia e capacidade para entrar em ação com consistência e garra rumo a estes objetivos.

Da mesma forma, você provavelmente conhece a história de alguém que apesar das dificuldades tinha tanta convicção na possibilidade de realizar o seu sonho, que utilizou toda sua garra e capacidade até conseguir o que queria.

Se você quiser conhecer uma história como essa, recomendo a entrevista que gravei com minha amiga Dayane, ["De 6 Anos de Cursinho à Medicina UFRJ: História de Superação!"](#). Quantas pessoas na mesma situação não desistiriam e escolheriam cursos ou faculdades mais fáceis? A convicção de que Medicina era o seu sonho e que isso era possível, apesar de todas as críticas, dúvidas e dificuldades, fizeram toda a diferença em sua história.

Além disso, por trás de nossas ações, hábitos e objetivos que a gente busca (ou não) estão uma série de convicções que temos sobre a vida, sobre as pessoas, sobre o nosso potencial e sobre o que é possível ou não alcançar.

O que uma corrida tem a ver com convicções?

Você conhece a história da milha em 4 minutos? Eu a conheci através do livro *Desperte seu Gigante Interior*, do Tony Robbins, e quero compartilhar com você.

Ao longo de milhares de anos, as pessoas acreditaram que era impossível correr uma milha (aprox. 1,6 km) em menos de 4 minutos.

Porém, em 1954, Roger Bannister, acreditou que este feito era sim possível e rompeu então essa barreira da convicção. A partir disso, ele colocou tanta energia e vontade no treinamento para este objetivo, conseguiu mentalizar tantas vezes quebrando este resultado, que conseguiu ter este feito pela primeira vez na história!

Mas sabe o que é mais interessante? Foi o que ele fez para os outros: no ano seguinte 37 novos corredores realizaram a milha em menos de 4 minutos e no outro ano mais de 300!

O Poder das Referências

Pense nisso: até um ano antes ninguém tinha feito. Após a 1ª referência, não uma ou duas, mas milhares de pessoas conseguiram o que antes era considerado impossível nos anos seguintes.

Essa história demonstra de forma clara o poder que as referências têm em nossas vidas.

Mas por que as referências são tão poderosas? Por que elas são uma das maneiras mais efetivas que temos de alterar nossas convicções, já que ver um ser humano fazer algo já é evidência o suficiente para quebrar qualquer convicção sobre ser "impossível".

O interessante é que independente do que você queira alcançar (emagrecer, passar para Medicina, entrar em Harvard, ganhar o 1º milhão antes dos 30, criar uma ONG, se tornar escritor, aprender outra língua...), existe, no mundo, alguém mais pobre, menos inteligente e com muito mais dificuldades que atingiu o que você deseja ou até mais! Isso acontece, pois o potencial do ser humano é muito maior do que você imagina. Portanto, você pode e deve utilizar essas referências ao seu favor!

Escolhendo as referências certas

Consciente ou inconscientemente as pessoas tendem a ter referências positivas ou negativas sobre diferentes assuntos.

Estar atento a isso e buscar ativamente criar referências fortalecedoras são etapas essenciais ao longo do seu caminho.

Essas referências serão essenciais para você ter mais garra e crença que é possível quando os momentos de dificuldade surgirem e até para que crie melhores estratégias rumo ao seu objetivo.

Como encontrar referências fortalecedoras?

Em primeiro lugar, as chances são que existam pessoas na sua família, em seus ciclos de amigos ou em sua comunidade que alcançaram objetivos inspiradores apesar das dificuldades.

O interessante das referências que conhecemos pessoalmente é que tendem a ser mais poderosas, não só por parecerem mais "reais e palpáveis", mas também por ser possível acessá-las diretamente para entender diferentes aspectos e tirar dúvidas.

Mas pode ser que você não conheça ninguém que seja uma referência em algo que você queira alcançar. Neste caso, você muito provavelmente encontrará sobre essas pessoas através do Google, entrevistas, revistas, livros, reportagens, Youtube etc. (Spoiler: você encontrará algo interessante sobre isso no capítulo Bônus).

Por exemplo, considero biografias uma ferramenta incrível de entender melhor sobre figuras históricas e renomadas que não teria acesso pessoal, mas que são referências para mim de alguma forma.

Modelagem das Referências

As referências são poderosas não só por alterar nossas convicções e como fonte de motivação, mas também por representarem ótimas oportunidades para modelagem.

Como assim? Basicamente, essa pessoa em que você se inspira ao longo de muitos anos criou (consciente ou inconscientemente) estratégias, hábitos e formas de pensar que foram essenciais para ela chegar onde está hoje.

A partir disso, você tem a incrível oportunidade de modelá-la, que se baseia não só em entender em detalhes como ela pensa, como se comporta, quais são suas crenças, quais são seus hábitos, etc. mas também em aplicar tais ideias em sua própria vida!

A modelagem de suas referências é um assunto que me fascina e que busco aplicar constantemente em minha vida: é uma fonte incrível de aprendizagem acelerada e uma ferramenta extremamente poderosa para você alcançar seus objetivos em menos tempo.

CAPÍTULO NOVE - BÔNUS

Bônus 1: 29 Livros Recomendados: Leituras que abrem a mente!

"A biblioteca não é um luxo, mas uma das necessidades da vida!" Henry Ward

Livros são algumas das maneiras mais incríveis que temos de aprender conteúdos valiosos. Por isso, para contribuir ainda mais com seu desenvolvimento, vou compartilhar aqui algumas das minhas indicações de livros sobre diversos temas, como: Desenvolvimento Pessoal, Alta Performance, Carreira, Inteligência Financeira, Biografias, Empreendedorismo e breves doses de Filosofia, Psicologia e Comunicação.

(Dica para maior conveniência: se o seu leitor de PDF não abrir os links em uma nova aba, tente clicar com o botão direito e, em seguida, "Abrir em nova guia" ou mantenha pressionado o CTRL ao clicar).

1. **Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes - Lições Poderosas para a Transformação Pessoal - Stephen Covey:** <https://amzn.to/2xKJXNl>
2. **Maestria - Robert Greene:** <https://amzn.to/2QS9Cwq>
3. **So Good They Can't Ignore You - Why Skills Trump Passion in the Quest for Work you Love - Cal Newport:** <https://amzn.to/2MZ1k2z>
4. **O Poder dos Inquietos - Transforme sua energia em uma poderosa ferramenta de realizações - Chris Guillebeau:** <https://amzn.to/2QTl5fb>
5. **O Poder do Hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios - Charles Duhigg:** <https://amzn.to/2xNupsf>
6. **As Armas da Persuasão - Como Influenciar e Não se Deixar Influenciar - Robert Cialdini:** <https://amzn.to/2DsvVpK>
7. **Como fazer amigos e influenciar pessoas - Dale Carnegie:** <https://amzn.to/2xP8fFU>
8. **Pai Rico, Pai Pobre - O que os ricos ensinam aos seus filhos sobre dinheiro, Robert Kiyosaki:** <https://amzn.to/2QTpZZw>
9. **O Homem mais Rico da Babilônia - George S. Clason:** <https://amzn.to/2NO5qr8>
10. **Quem Pensa Enriquece - Napoleon Hill:** <https://amzn.to/2DsLn5k>

11. **Os Segredos da Mente Milionária - Aprenda a enriquecer mudando os seus conceitos sobre dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas - T. Harv Eker:** <https://amzn.to/2DsEOQg>
12. **Elon Musk - Como o CEO Bilionário da Space X e da Tesla está moldando o nosso futuro - Ashle Vance:** <https://amzn.to/2xzUHix>
13. **Steve Jobs - Walter Isaacson:** <https://amzn.to/2Dof6wh>
14. **Einstein - Walter Isaacson:** <https://amzn.to/2QTpcbo>
15. **Sonho Grande - Como Jorge Paulo Lemann, Marcel Telles e Beto Sicupira revolucionaram o capitalismo brasileiro e conquistaram o mundo - Cristiane Correa:** <https://amzn.to/2I9ttTK>
16. **A Loja de Tudo - Jeff Bezos e a Era da Amazon:** <https://amzn.to/2xKChLi>
17. **A Startup Enxuta - Como os empreendedores atuais utilizam a inovação contínua para criar empresas extremamente bem-sucedidas - Eric Ries:** <https://amzn.to/2IczlvN>
18. **Nada Easy - O passo a passo de como gestão, inovação e criatividade para levar minha empresa a 35 países em 4 anos - Tallis Gomes:** <https://amzn.to/2zq1P2j>
19. **Empresas feitas para Vencer - Por que algumas empresas alcançam a excelência... e outras não - Jim Collins:** <https://amzn.to/2xyZlgO>
20. **Criatividade SA - Superando as forças invisíveis que ficam no caminho da verdadeira inspiração - Ed Catmull:** <https://amzn.to/2MV18By>
21. **Trabalhe 4 Horas por Semana - Fuja da Rotina, Viva onde Quiser e Fique Rico - Tim Ferriss:** <https://amzn.to/2IcPwsS>
22. **O Lado Difícil das Situações Difíceis - Como construir um negócio quando não existem respostas prontas - Ben Horowitz:** <https://amzn.to/2NDiRmg>
23. **A Startup de \$100 - Abra o negócio dos seus sonhos e reinvente a forma de ganhar a vida - Chris Guillebeau:** <https://amzn.to/2xMzhoT>
24. **A Lógica do Cisne Negro - O Impacto do Altamente Improvável, Gerenciando o Desconhecido - Nassim Taleb:** <https://amzn.to/2IcQc1o>
25. **Antifrágil - Coisas que se Beneficiam com o Caos - Nassim Taleb:** <https://amzn.to/2MZ6Mmj>
26. **Justiça - O que é fazer a coisa certa, Michael Sandel:** <https://amzn.to/2QSexxj>
27. **O que o Dinheiro Não Compra - Os limites morais do mercado - Michael Sandel:** <https://amzn.to/2xUWNZN>
28. **Rápido e Devagar - Duas formas de pensar - Daniel Kahneman, Prêmio Nobel de Economia:** <https://amzn.to/2NElCDV>
29. **Ressonância - Apresente histórias visuais que encantem o público - Nancy Duarte:** <https://amzn.to/2NzLEIu>

Bônus 2: Histórias inspiradoras para você criar mais referências fortalecedoras

Um dos principais motivos pelo qual gravo entrevistas com pessoas que me inspiram é por acreditar no potencial que isso também tem de gerar referências a mais pessoas que normalmente não teriam a oportunidade de ter as mesmas conversas.

Por isso, vou compartilhar aqui algumas dessas entrevistas para você crie mais referências fortalecedoras em sua jornada. Espero que as aproveite:

1. **De 6 Anos de Cursinho à Medicina UFRJ: História de Superação | Dayane Ataíde:** <https://bit.ly/2QXQU6P>
2. **Da Favela a Forbes | com Edu Lyra:** <https://bit.ly/2MXQdqQ>
3. **Da periferia à Harvard e de volta para mudar o Brasil | com Tábata Amaral:** <https://bit.ly/2N1ACXn>
4. **Do Capão Redondo a Stanford | com Gustavo Torres:** <https://bit.ly/2ORWdDm>
5. **Como ele se formou com 19 anos no MIT e passou 3x no ITA? | com Gustavo Haddad:** <https://bit.ly/2xMXEeS>
6. **De Vendedor de Picolé a Líder Estudante | com Wellington Vitorino:** <https://bit.ly/2I96yId>
7. **Como ele fundou um banco com só 24 anos? | com Pedro Conrade:** <https://bit.ly/2Q1PuXv>
8. **Campeão 15x de Paraquedismo e CEO da iFly | com Fábio Diniz:** <https://bit.ly/2xzDrdh>
9. **Como ele largou Medicina, fez Stanford e faturou milhões? | com Gabriel Benarrós:** <https://bit.ly/2QVYyi2>
10. **Por que ele largou Medicina na USP? | com Douglas Gouveia:** <https://bit.ly/2NFgwr6>
11. **Por que ele largou Medicina em Harvard? | com Daniel Branco:** <https://bit.ly/2xB08O1>
12. **Formado em Medicina na USP + 2 PhDs com só 28 anos | com Gabriel Liguori:** <https://bit.ly/2zroOdc>

GRATIDÃO.

Espero, de verdade, que este livro tenha agregado valor a sua vida.

Se você acredita que este livro também pode ajudar alguém que você conhece, encaminhe o link www.estudantedealtaperformance.com para que possa fazer o download e também receber mais conteúdos exclusivos por e-mail.

Se você tiver qualquer feedback, dúvida, reclamação, elogio é só enviar um e-mail para contato@augustoollivieri.com.

Caso queira se beneficiar de mais conteúdos, você pode visitar os links abaixo:

SITE

<http://www.augustoollivieri.com/>

CANAL NO YOUTUBE

<https://www.youtube.com/augustoollivieri>

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/augusto.ollivieri/>

PARCERIAS, CONVITES, PALESTRAS

contato@augustoollivieri.com

MENTORIA DE CARREIRA, ESTUDOS E PERFORMANCE

<http://mentoria.augustoollivieri.com/>

*Um grande abraço,
Augusto Ollivieri.*