

 02

## Truques para melhorar o foco

Eduardo costuma chegar tarde em sua casa todos os dias. Ele pretende fazer uma viagem para os Estados Unidos para aprender inglês, mas antes disso ele acha importante estudar para melhorar seu vocabulário e conversação. Então ele segue alguns canais no Youtube porque quer estudar todos os dias à noite pelo menos uma hora. Mas em função do cansaço acumulado ao longo do dia ele chega em casa, toma banho e dorme.

De acordo com este cenário e com o que vimos durante este vídeo, quais alternativas abaixo podem ser adotadas para ajudar o Eduardo a conseguir concluir seus planos de estudar à noite?

*Selecionar 3 alternativas*

**A** Mesmo que ele esteja faminto, só vai jantar depois que estudar.

**B** Estabelecer recompensas para quando ele conseguir estudar.

**C** Experimentar outros horários para estudar, já que está difícil manter a rotina à noite.

**D** Criar uma rotina que favoreça seus estudos.