

11

O que aprendemos?

O que aprendemos nesta aula:

- Zona de conforto e Zona de Aprendizagem
- Importância de sair da zona de estresse
- estado de flow, felicidade, empolgação
- Direção é mais importante que velocidade
- Um pouquinho todo dia gera muitas horas de aprendizado
- Um hábito demora tempo para ser criado, não desista no meio
- Crie bons hábitos
- Dicas de hábitos de um bom aprendiz
- Ralos de Atenção
- Barreiras físicas e emocionais
- Distrações
- Ansiedade
- Celebração