

 10

O que aprendemos?

O que aprendemos nesta aula:

- Procrastinação
- Disciplina e Consistência
- Ralos de Atenção
- Foco
- Etapas-chave para uma rotina de aprendizado efetiva
- Criando uma Rotina e agenda
- Definindo o melhor espaço
- Aproveitando o melhor de cada interação
- Método de Pomodoro
- Atividades físicas e a importância no funcionamento do cérebro
- Dormir é fundamental para recuperar o cérebro e aprender melhor
- Exercícios e Sono ativam o modo difuso do cérebro
- Ferramentas de aprendizagem virtuais
- Ferramentas de memorização: Mapa Mental e Resumos