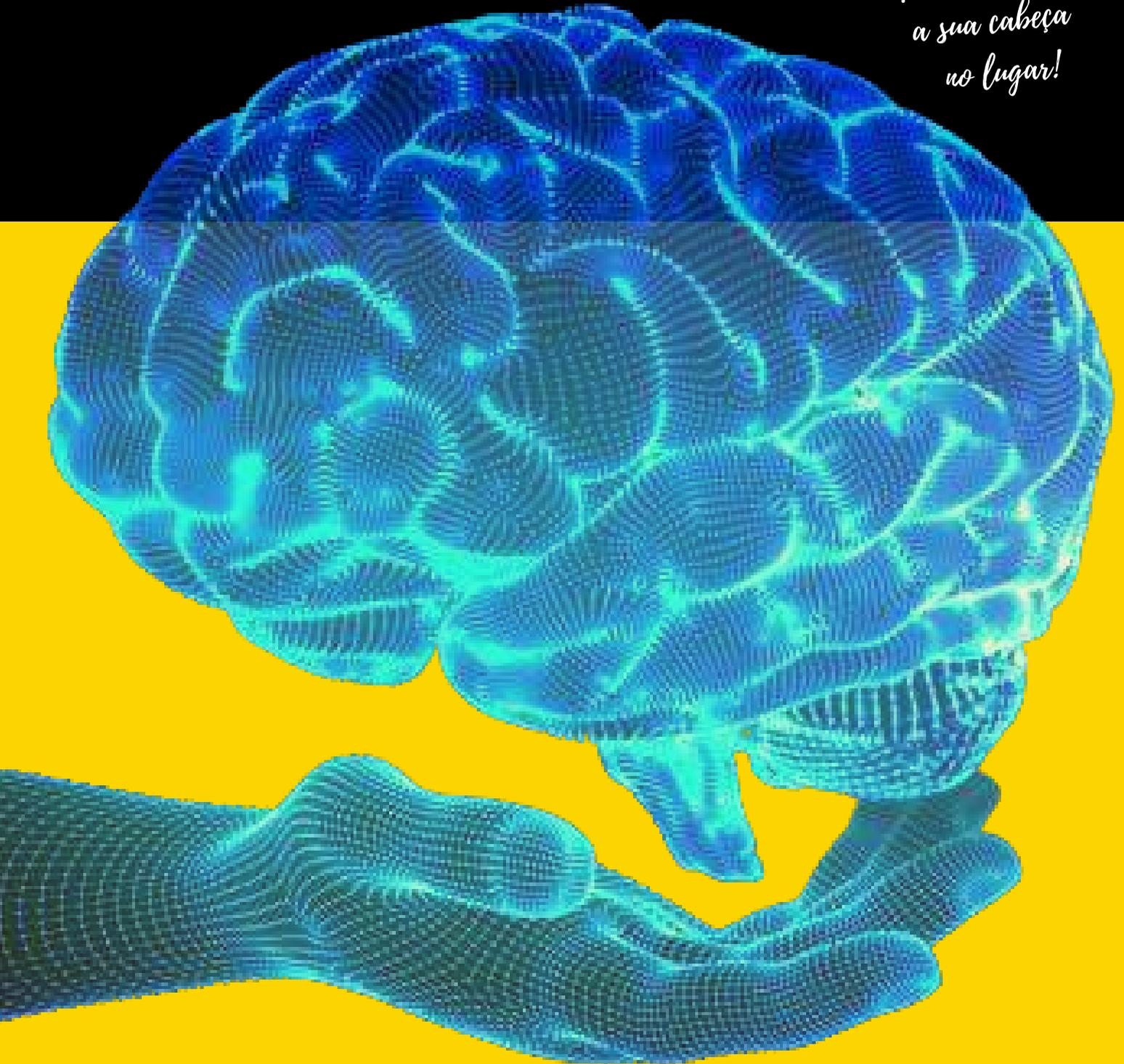


O PODER DA MENTE

quase ninguém fala sobre isso

*Para colocar
a sua cabeça
no lugar!*



Sem Limites

ÍNDICE

04

Capítulo 1 - O que leva você a não saber estudar

06

Capítulo 2 - Criando uma rotina matinal - em pouco tempo

08

Capítulo 3 - O poder da repetição: Mentalidade

10

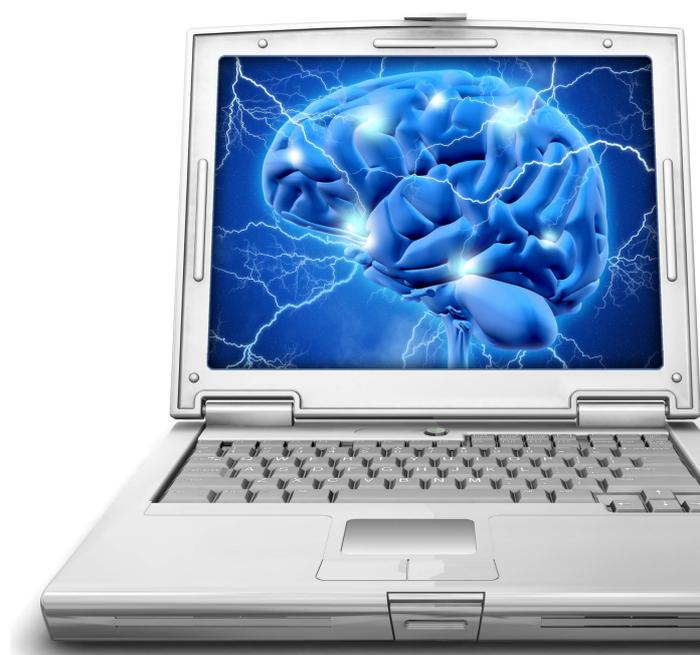
Capítulo 4 - Ataque o seu problema e resolva ele. O incrível poder que a ação contínua vai proporcionar ao seu cérebro

12

Capítulo 5 - Evolução Constante

14

Capítulo 6 - Como estudar e não ficar louco (ou muito louco)





16

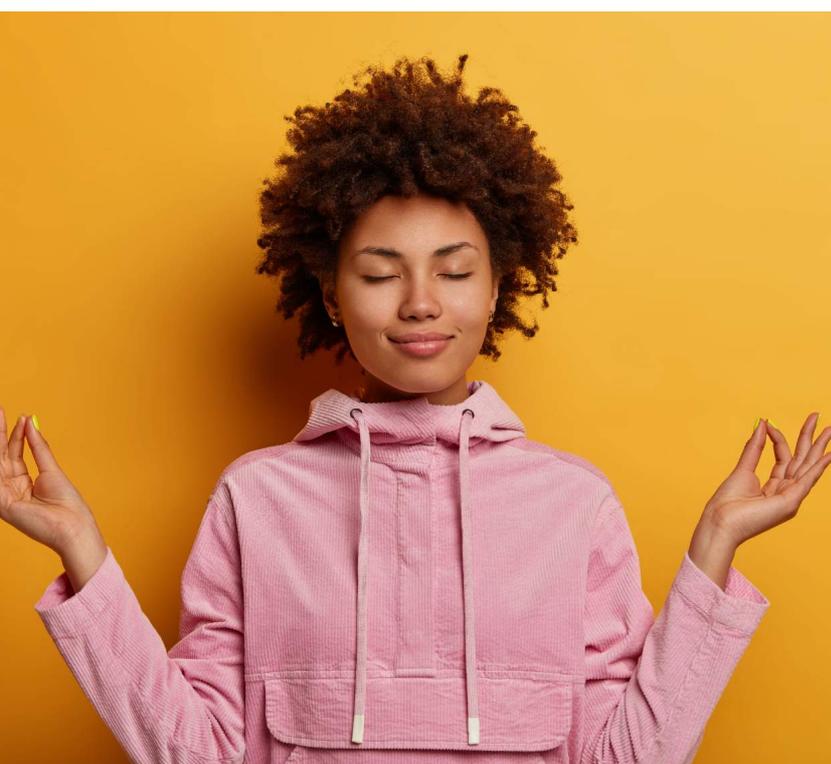
Capítulo 7 - Como trabalhar os dois lados do seu cérebro e realmente fazer aquilo que você quer

19

Capítulo 8 - Como encontrar a verdadeira felicidade (focar em você mesmo e nos seus objetivos)

21

+ 3 Bônus



O PODER DA MENTE

EDITORIAL / SEM LIMITES

REVISÃO/ JESSICA LEAL

ARTE DIGITAL / JESSICA LEAL - @LEALL.JESSICA

CONTRIBUIÇÃO DE IMAGENS / FREEPIK, PIXABAY, UNSPLASH

O PODER DA MENTE

quase ninguém fala sobre isso



CAPITULO 1 - O QUE LEVA VOCÊ A NÃO SABER COMO ESTUDAR

Para diminuir os estudos e a aumentar o seu conhecimento

- Porque estudar demais está te matando lentamente

1- Opa... Neste capítulo, vou te falar quais hábitos que você provavelmente tem e que atrapalham o seu desempenho nos estudos. Assim, você fica voltando várias vezes num determinado assunto. Deve se lembrar de, alguma vez, enquanto estudava e, do nada, você percebeu que não se lembrava de nada.

Então, você teve que ler todo o assunto novamente. Você acabou desistindo de estudar porque acreditou que não é para você. Isso acontece porque, provavelmente, você tem muitas angústias internas, coisas que te atrapalham. Elas podem ser crenças, pensamentos de algo ou problemas não resolvidos.

2- Por mais que doa em você, é importante que tome consciência disso. Quando você toma consciência do problema, 50% dele já foi resolvido. A partir daí, cabe a você criar planos e métodos para resolver esses pro-

blemas e crenças do passado que você mesmo criou. Tenha em mente que o passado já passou e por mais que seja difícil suportar isso, devemos ter em mente que apenas podemos viver o presente e assim, mudar o nosso futuro.

Nós somos os únicos responsáveis pela vida que temos e os únicos que podem mudá-la. Então, deixe essa parte mental de lado e vamos seguir. Quando você estuda demais e sem fazer intervalos, a sua mente vai começar a viajar e pensar em coisas aleatórias, que não vão te ajudar no objetivo dos seus estudos. Por isso, a importância que você deve dar ao intervalo dos seus estudos, além de fazer você memorizar o assunto, pode te fazer descansar adequadamente.

3- Por exemplo, existe a técnica do *Pomodoro*, na qual você estuda por apenas 25 minutos e descansa por 5. Depois de 4 vezes fazendo isso, tire uma pausa de 30 minutos.