

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)



**Como estudar para prova** de forma que seu desempenho nos estudos seja o máximo possível? Aliás, você tem um bom desempenho nos estudos? Vamos ver tudo o que você precisa para se dar bem ok?

Muitos estudantes passam horas e horas debruçados sobre os livros mas ainda assim seu desempenho nos estudos é baixo e os resultados ficam sempre aquém do esperado.

E você sabe por que isso acontece? Esses indivíduos se perguntam o porquê do ciclo vicioso, o porquê do branco na hora da prova, a maioria fica angustiada mas não percebe que algumas mudanças simples na maneira de estudar podem potencializar na concentração e conseqüentemente na retenção do conteúdo na memória.

Você sente que já passou por algum tipo de dificuldade nos estudos? Se você se identificou com o que acabei de dizer então você está no lugar certo! Primeira dica:

**Como Estudar Para Prova - Crie Uma Estratégia de Estudo**

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Ao estudar você já sentiu como se estivesse em um barco remando sem sair do lugar? Sabia que um dos prováveis motivos para essa sensação é que você não está estudando da forma correta?

As pessoas acreditam que já crescemos sabendo estudar mas na verdade a gente não aprendeu a estudar corretamente. Desde cedo aprendemos na escola o que devemos estudar mas se esqueceram de nos ensinar como se estuda.

E é aí que começa o desespero de muitos estudantes frente às demandas acadêmicas... daí surge a pergunta: **como estudar para prova?**

Outro ponto que você deve levar em consideração é o ritmo de aprendizagem.

Cada pessoa tem o seu ritmo, o que faz com que o processo de aquisição de conhecimento também varie. Portanto, não há um melhor jeito de estudar.

Há um jeito mais adequado às suas particularidades cognitivas e é tarefa nossa, minha e sua, descobrir o que funciona para você para maximizar o seu rendimento.

Você deve conhecer o meu livro, o não pergunte se ele estudou, pergunte se ele sabe estudar. Ou seja, um professor não deve perguntar a um aluno se ele já estudou ele tem que ensiná-lo a estudar primeiro antes de perguntar. Por quê?

O que falta pra maioria dos estudantes é o método, é a forma, é o *knowhow*, é o não saber como estudar. Então, vamos ver duas dicas aqui pra você entender a importância da assiduidade nos seus estudos, vamos ver. Bom, não há maneira correta e exclusiva de aprender.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Mas existem técnicas que aceleram o processo de aprendizagem e uma delas é estabelecer uma rotina de estudos. Pra começar, você tem que lembrar que o desempenho nos estudos depende muito da assiduidade.

O que é ser assíduo? Ser assíduo é ter a iniciativa de ser constante. Trabalhar em horários definidos e seguir um planejamento a fim de evitar a postergação das tarefas ou sucumbir à famosa, popular, procrastinação.

Esqueça aquela dinâmica de só estudar para avaliações em cima da hora. Para alcançar o sucesso nos estudos e obter um bom aproveitamento você deve comprometer algumas horas diariamente, adotando um ritmo de estudo constante.

Tenha em mente que o conhecimento é solidificado em seu cérebro aos poucos, camada por camada. Aprender é como escalar uma montanha, dia após dia.

Você vai recomeçar do ponto em que parou. Trata-se de uma construção contínua e seu ritmo de estudo, se ele for errático, a evolução será igualmente problemática.

Esteja certo que não é possível absorver todo conteúdo de uma única vez, essa é a forma errada de **como estudar para prova**.

Então, em vez de virar madrugadas estudando para uma prova, vá acumulando esses saberes pouco a pouco. É importante ser persistente. O estudante, ele não tem que ter pressa. Ele tem que ter planejamento. Então é importante, a segunda dica agora:

### **Como Estudar Para Prova - Elaborar Um Plano de Estudos**

Então, vamos pensar o seguinte olha... pra você não se dissipar ou dissipar os esforços... a força de vontade... não gastar energia... é

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

preciso investir algum tempo na elaboração de um planejamento, de um plano de estudos.

Pense nesse plano como um roteiro detalhado no qual devem constar horários fixos, dias de estudo e dias de revisão, projeção de pausas, distribuição das matérias.

Esse plano, é claro, deve levar em conta outras demandas do seu cotidiano. Por exemplo, não adianta montar um planejamento com a quantidade exorbitante de horas de estudo se você simplesmente não vai conseguir cumprir.

Porque há outras atividades que precisam também da sua atenção, você concorda comigo?

Crie também um roteiro realista que se adapte à sua rotina. Acima de tudo respeite os seus horários de descanso. Só uma mente descansada consegue ser produtiva.

E uma dica importante pra você: lista os seus compromissos dos quais você pode abrir mão e dos quais você não vai poder facilitar o estabelecimento das prioridades e a organização dos seus horários.

Se você tem a possibilidade de estudar, por exemplo, 3 horas por dia, distribua as matérias a partir desse panorama. Projete um tempo máximo de estudos e também os intervalos.

Cada pico de 60 minutos de estudo você poderia descansar 10 minutos. Depois siga o que ficou definido e não se esqueça de reservar sempre um dia para a revisão do que foi estudado pra você reformar as memórias de longa duração.

Então, mantendo a assiduidade, ou seja, sendo constante você perceberá uma melhora considerável nos resultados que você obtém com os estudos. Outra dica:

### **Como Estudar Para Prova - Reserve Um Local Adequado Para Estudar**

O que seria um local adequado? Assim como o estabelecimento de uma rotina de estudos é importante, ter um lugar próprio pra estudar, pra você escrever, digitar, resolver questões, fazer resumos, elaborar textos... tanto o quesito não ser interrompido quanto de funcionalidade, você deve levar em consideração na escolha de um local de estudo.

O ambiente de estudos deve incluir uma mesa ou escrivaninha com espaço suficiente para os seus pertences, os seus livros e cadernos, materiais de apoio, uma cadeira que seja ergonômica.... porque as vezes uma cadeira ruim acaba tirando a nossa concentração... que dê uma boa sustentação para a suas costas e seus braços.

Caso você fique mal posicionado ao estudar sentirá eventualmente os efeitos negativos sobre as suas articulações e seus músculos. E é importante também que o nível de barulho seja mínimo e que o ambiente também seja bem arejado e iluminado.

Especialmente se você estudar à noite depois de uma jornada de trabalho. E presta atenção também na iluminação, ela tem que sempre surgir, se você for destro, a iluminação tem que vir de trás e à esquerda.

Por quê? Se você é destro e essa luz vem de frente ou à direita, a sombra da sua mão será projetada em cima da folha do livro e isso

pode escurecendo a folha gerar um esforço visual que causaria sonolência. Então, até a iluminação é importante.

Outra boa estratégia de **como estudar para prova** é manter um quadro de avisos na parede com a sua programação semanal de horários e matérias. Se você é do tipo desorganizado, esse quadro também será útil pra você pendurar em seus avisos, lembretes, coisas importantes que você tem que fazer.

Resumindo, você não necessariamente precisa de um escritório completo. Mas de um ambiente destinado ao seu aprendizado e o seu corpo e a sua mente precisam processar a informação de uma maneira suave.

Por isso, o local influencia bastante. Outro conselho, evite a tentação de estudar sentado no sofá ou na cama ou deitado. Por quê? O conforto desses lugares pode trazer sonolência. Não me entenda mal.

Seu espaço de estudos deve ser confortável e ergonômico mas apenas o suficiente para mantê-lo centrado e dedicado em suas metas e não um local pra você tirar as férias ou tirar sua soneca. Outra dica:

### **Como Estudar Para Prova - Organize o Ambiente**

Além de ter um espaço projetado para os estudos é importante mantê-lo organizado e limpo. Sabe por quê?

Há estudos que dizem que pessoas mais criativas costumam ser descuidadas com seus pertences, deixando tudo em qualquer lugar, de qualquer jeito, lá no escritório ou no trabalho.

Isso pode ser até verdade em relação à criatividade e à inovação. Mas não se engane.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

O que está em jogo aqui é o rendimento nos seus estudos, sua absorção na memória das matérias que você estudou.

Se a pessoa é desorganizada ela leva mais tempo, essa bagunça acaba gerando mais transtorno do que produtividade. Sujeira e bagunça contribuem para que seu cérebro se sinta perdido, cansado e mais propenso a permanecer disperso.

O asseio do local, a limpeza do local é indispensável para garantir o foco além de funcionar como um elemento motivador nas horas mais desafiadoras.

O seu ambiente de estudos portanto deve ter uma projeção da sua mente que deve ser organizada, silenciosa, focada e limpa. Aliás eu espero sinceramente que a sua mente seja a maior parte do tempo assim.

Outro ponto crucial da organização é que você precisa sentir que tem todos os instrumentos necessários ao seu alcance.

Parece muito óbvio isso tá? Mas não adianta você elaborar um plano de estudos minucioso com as horas contadas, se você for demorar por exemplo 15 minutos pra pegar uma apostila ou pra pegar uma borracha.

O ideal é você organizar todos os seus materiais dentro de um estojo e manter tudo ali próximo de você.

Caso você não tenha esse espaço suficiente, separe todos materiais que serão necessários. Aliás, isso é importante, e deixe de fora aquilo que você não irá precisar.

Crie sempre o hábito também de fazer uma faxina em seu espaço pelo menos uma vez por mês. Eu adoro fazer esses tipos de limpeza.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

E tenha em mente que a organização é uma habilidade necessária na vida de todos os adultos, podendo ser inclusive uma aliada no controle da ansiedade. Porque a organização é uma forma de manter a nossa mente controlada.

Quando a gente vê o ambiente todo caótico, a nossa vida de forma caótica, a ansiedade será sua maior companheira. Então, treine o seu cérebro a se manter organizado também.

Jamais parta para uma tarefa antes de terminar a anterior e tenha disciplina e obedeça sempre a sua listinha de prioridades. Outra dica:

### **Como Estudar Para Prova - Aprenda a se Concentrar**

Entenda que a qualidade do estudo está diretamente ligada à capacidade de se concentrar em alguma coisa. Manter o foco é a chave pra reter o conteúdo estudado.

A concentração é o que acontece quando você está totalmente focado em algo. Como quando você lê um livro e ouve uma música você esquece do mundo ao seu redor.

A sua mente parece que é transportada pra uma outra dimensão onde aquilo que você está fazendo é o que importa. Nos estudos, entretanto, como não há uma narrativa linear para prender a sua atenção, é mais difícil atingir esse estado. Porque no estudo muitas vezes você tem que ficar juntando informações pra poder compreender uma matéria.

Pra falar a verdade, no momento em que você começa a se concentrar seu cérebro parece teimar em se distrair com qualquer coisa. Sabe aqueles momentos em que você se permite checar o facebook ou ver a tv, e quando está... e quando você percebe que já perdeu meia hora?

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)



[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Pois é, perda de tempo é o resultado da falta de foco que leva à procrastinação. Mas como é que você consegue então se concentrar nos estudos?

No livro, O Cérebro Com Foco e Disciplina, que é este livro << [aqui](#) >>, o Professor Renato Alves explica que a concentração é um estado mental que pode ser aprendido. Ou seja, uma habilidade que pode ser desenvolvida e você conseguir ampliar por muito mais tempo.

Assim como qualquer outra tarefa, você só precisa educar a sua mente para se manter focado no momento presente e se dedicar exclusivamente para completar uma tarefa de cada vez. Isso é o jeito certo de **como estudar para prova** que talvez não te ensinaram.

Desligar das coisas, ficar longe de aparelhos que possam roubar sua atenção é importante e isso aos poucos vai conectando seu cérebro com o desafio real que está na sua frente que é o estudo. Se você está estudando, por exemplo, matemática financeira?

Então, respire fundo, faça um acordo consigo mesmo e se dedique inteiramente ao que precisa ser aprendido. No começo, o seu corpo e a sua mente vão oferecer inúmeros obstáculos e desculpas e oportunidades de distração.

É a preguiça mental tentando dar as cartas. Resista! Persista em seu objetivo, siga o seu planejamento e só pause nos intervalos que você definiu lá no seu plano de estudos. Intercale matérias de mais e menos afinidade. Você sabe aqueles assuntos que você treme só de imaginar? Pois bem, por bem ou por mal eles terão que ser estudados.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)

Tanto quanto aqueles que você adora para os quais você já possui alguma habilidade natural. Seu pesadelo é, por exemplo, administração, é direito penal, é contabilidade?

Então, intercale esse tipo de disciplina, desafiadora né, com matérias mais prazerosas. Pense nisso quando você estiver elaborando um plano de estudos e tente achar um equilíbrio.

Depois de uma matéria difícil, estude uma matéria mais fácil. Se você deixar pra estudar todos os assuntos pelos quais você não nutre o menor interesse num dia só, acabará criando uma profunda aversão a eles.

E mesmo sem perceber a sua mente encontrará maneiras de te sabotar.

[>> Curso de Memorização GRÁTIS – Clique Aqui <<](#)