

HACKEANDO SEU CÉREBRO (EM 60 SEGUNDOS)



10 ESTRATÉGIAS PARA ATIVAR A
CONCENTRAÇÃO E
MEMORIZAÇÃO
SEMPRE QUE PRECISAR

INTRODUÇÃO

Seja muito bem-vindo.

Pronto para “hackear” seu cérebro e, com isso, atingir uma alta performance em sua concentração, memorização e aprendizado?

Preparei este material especialmente para você, que precisa:

- **Ter mais foco e concentração;**
- **Aprender mais rápido e com melhor qualidade;**
- **Aumentar seu poder de memorização.**

Meu objetivo é apresentar **hacks de rápida implementação** para você aplicar hoje mesmo e já sentir melhoras em sua memorização, aprendizado e concentração.

Algo bem prático e direto ao ponto.

Os *hacks* são aplicáveis para qualquer pessoa, esteja você estudando para a faculdade, para sua pós-graduação, estudando para passar em um concurso público ou que precisa estar em constante estudo para evoluir em seu trabalho e na vida.

Afinal, estamos na era do conhecimento e o processo de aprendizado é primordial para atingir os maiores objetivos.

Recado importante: O que vamos ver neste ebook não é nenhuma fórmula mágica, **exige empenho e ação.**

Você irá colher resultados rápidos? Sim.

Mas lembre-se do processo, que precisa ser seguido, para colher resultados em seu aprendizado, memorização e concentração.

Então vamos em frente e boa leitura!



Prof. Filipe Iorio, especialista em Neurociências e Comportamento pela PUCRS e **autor do livro Aprendizado Eficaz.**

Já treinou mais de 40 mil alunos com seus treinamentos e mentorias.

Siga nas redes sociais:



POR QUE 60 SEGUNDOS?

Já se perguntou por que frequentemente adiamos tarefas, deixando para depois aquilo que deveria ser feito agora?

A resposta é mais simples do que parece:

Falta de disciplina.

Sim, aquela tendência que temos de procrastinar, de enrolar ao invés de agir. Uma estratégia eficaz para superar esse impasse é tomar decisões de forma ágil, cortando espaço para as desculpas antes mesmo que elas surjam.

O conceito de "**deadline**" pode não ser, ou não, uma novidade para você.

Estabelecer prazos claros para iniciar e concluir tarefas é um dos alicerces para alcançar uma produtividade elevada. Isso se aplica não apenas ao trabalho, mas também ao processo de aprendizado, ajudando-nos a aprender de forma mais rápida, focada e com melhor retenção de informações.

Portanto, a primeira meta temporal que você vai definir é a aplicação das técnicas que discutiremos aqui, tudo dentro de 60 segundos.

Você pode se perguntar:

"É possível demorar mais ou menos que isso?"

A resposta é dupla: **sim e não.**

Algumas dessas estratégias, de fato, podem exigir um pouco mais de tempo. No entanto, é crucial manter-se atento à essência do "deadline", evitando estender demasiadamente o prazo a ponto de permitir que o cérebro comece a fabricar desculpas, levando à procrastinação.

Vale destacar que várias dessas técnicas se baseiam mais em **tomar uma decisão** do que em elaborar um plano minucioso, o que significa que muitas delas podem, sim, ser **executadas em menos de 60 segundos**. Mas, independentemente do tempo que levem, o crucial é a ação: colocá-las em prática é o que realmente importa.

RECOMENDAÇÕES

Imagine que você tenha uma caixa de ferramentas para utilizar aquela que julgar necessária, no momento oportuno.

Esse é meu objetivo com este material.

Você verá que os *hacks* são simples de serem utilizados e colocados em prática, mas você não precisa utilizar todos de uma vez.

Então, escolha o que fizer mais sentido para você no momento e coloque em prática.

Com o tempo, ficará tão natural, que você utilizará vários de uma vez, sem perceber, será automático.

HACK #1

GERAR INTERESSE PELO QUE PRECISA ESTUDAR

A jornada para dominar um novo assunto pode se transformar em uma aventura fascinante, onde cada descoberta impulsiona seu entusiasmo e curiosidade. Imagine desvendar os mistérios da química orgânica, conquistar a fluência em um novo idioma, ou dominar uma habilidade crucial para sua carreira. O segredo? Cultivar uma profunda curiosidade pelo assunto.

Quando seu interesse é genuíno, o estudo deixa de ser uma tarefa e se torna uma exploração apaixonante. A chave para esse tesouro é simples: a curiosidade. Ela é a bússola que guia você por territórios desconhecidos com entusiasmo, tornando cada desafio uma oportunidade de crescimento.

Uma estratégia eficaz que adotei e que pode transformar completamente sua experiência de aprendizado envolve mergulhar no universo do YouTube em busca de especialistas no assunto.

Esta abordagem me permitiu, por diversas vezes, encontrar conteúdos que não apenas explicavam os conceitos de maneira clara, mas também me mostravam aplicativos

práticos que nunca havia considerado. Ver um especialista em ação, compartilhando paixão e conhecimento, pode acender uma centelha de interesse em você, que talvez não soubesse que existia.

Não importa o quão árido ou complexo o tema pareça inicialmente; sempre há uma perspectiva ou um ângulo que pode capturar sua imaginação. Pode ser a história por trás da química orgânica, as culturas que falam o idioma que você deseja aprender, ou os casos de sucesso na área da habilidade que você está desenvolvendo para o trabalho. Quando você encontra esse ângulo, o estudo se transforma em uma jornada emocionante de descobertas.

Convido você a experimentar essa abordagem. Selecione um tópico que precisa estudar, mas que até agora não conseguiu despertar seu interesse. Em seguida, procure no YouTube por especialistas que compartilhem sua paixão e conhecimento sobre o assunto. Observe como uma nova perspectiva pode renovar seu entusiasmo pelo aprendizado.

Transformar o estudo em uma jornada de descoberta não é apenas mais divertido; é uma maneira de garantir que você se mantenha engajado, absorva mais informações e, finalmente, alcance os resultados que deseja com maior satisfação. Aprender a aprender é uma habilidade valiosa por si só - uma que pode abrir novos horizontes e oportunidades em sua vida pessoal e profissional.

Colocando em prática:

Descobrir o segredo de se apaixonar pelo que precisa estudar é mais simples e fascinante do que você imagina. Já se perguntou como alguns especialistas conseguem falar sobre seus temas com tamanha paixão? Há uma luz que brilha nos olhos deles, uma faísca de entusiasmo que faz com que cada palavra desperte curiosidade e admiração. Isso não é apenas inspirador; é contagioso.

Explore o Mundo Online: Inicie sua jornada no Google, YouTube ou Facebook, buscando especialistas no assunto de seu interesse. Pode ser qualquer coisa: desde a complexidade da química orgânica até o desafio de aprender um novo idioma.

Observe a Paixão: Ao assistir ou ler conteúdo desses especialistas, perceba a energia com que falam sobre o tema. Essa paixão tem o poder incrível de gerar interesse e despertar curiosidade onde antes havia indiferença.

Deixe-se contagiar: Permita-se ser influenciado por essa energia. A paixão deles pode se tornar sua. Faça o teste. Você verá que o interesse genuíno pelo que está aprendendo transforma completamente a experiência de estudo.

HACK 2:

PAUSAS ESTRATÉGICAS

Incorporar pausas estratégicas em sua rotina de estudos pode transformar completamente sua experiência de aprendizado.

A chave? Saber exatamente quando dar uma pausa.

Isso é possível, começando com um **planejamento prévio**, seja por uma necessidade de descanso, uma refeição ou qualquer outro motivo, antecipe e planeje essas interrupções.

Feito isso, é importante já definir os **momentos de pausas estratégicos**. Faça suas pausas durante segmentos do estudo que sejam leves ou particularmente envolventes. Pausar em momentos de contentamento ou empolgação instiga um desejo natural de querer voltar, aumentando sua antecipação e entusiasmo para continuar.

Refleta sobre como nos sentimos relutantes em pausar a leitura de um livro ou mesmo de assistir uma série que nos cativa. O desejo de descobrir o que acontece a seguir nos mantém ansiosos e motivados. Esse mesmo princípio pode ser aplicado aos estudos.

Colocando em Prática:

Quando estiver estudando algum material, identifique áreas que capturam seu interesse ou curiosidade de maneira mais intensa.

Use esses pontos como marcos para suas pausas. Ao programar seu intervalo antes de um segmento particularmente atraente, você cria uma âncora emocional que facilita o retorno.

HACK 3:

MOLDANDO SEU ESPAÇO DE APRENDIZAGEM

Criar um ambiente dedicado ao estudo é mais do que uma simples recomendação; é uma estratégia comprovada para aprimorar a absorção de conhecimento. A configuração do seu espaço de estudo pode ter um impacto profundo em como você assimila e retém informações.

A Ciência por Trás da Postura e do Ambiente

Estudos revelam que até mesmo nossa postura pode influenciar diretamente na capacidade de reter informações. Por exemplo, estudar deitado pode sinalizar ao seu cérebro que é hora de descansar, não de concentrar, resultando em uma menor retenção de conhecimento.

Construa Seu Ninho de Conhecimento

1. **Escolha o Local Ideal:** Identifique um espaço tranquilo e confortável, distante de distrações, que será exclusivamente seu para estudar. Este local deve ser sinônimo de aprendizado e foco.

2. **Conforto e Funcionalidade:** Certifique-se de que sua área de estudo esteja equipada com uma cadeira confortável e uma mesa de altura adequada. A ergonomia é fundamental para manter a concentração e evitar o cansaço físico.
3. **Ambiente Inspirador:** Um espaço de estudo agradável não significa apenas conforto físico, mas também um ambiente que inspire e motive. Personalize seu espaço com itens que elevem seu ânimo e o estimulem a estudar.

Criar um ambiente de estudo não apenas melhora a retenção de conhecimento, mas também **umenta a motivação**, pois cria-se um espaço dedicado pode ajudar a estabelecer uma rotina de estudo, aumentando a motivação.

Além de **fortalece o foco**, pois ajuda a liminar distrações físicas e visuais em seu espaço de estudo ajuda a manter o foco nos materiais de aprendizagem.

E, por fim, auxilia na **disciplina**, por meio do ato de se sentar nesse espaço se torna um gatilho para o modo de estudo.

Colocando em prática:

1. Escolha o Seu Espaço: Identifique um cantinho em sua casa onde você se sinta completamente à vontade para mergulhar nos estudos. Este local deve ser associado exclusivamente ao aprendizado, servindo como um sinal claro para o seu cérebro de que é hora de focar.

2. Comunique Sua Família: A chave para manter a integridade do seu espaço de estudo é a comunicação. Informe aos membros da sua casa que, quando estiver nesse local específico, você estará dedicado aos estudos e, portanto, indisponível para distrações. Isso ajuda a estabelecer limites claros e respeito mútuo pelo seu tempo de aprendizado.

3. Entenda o Impacto das Interrupções: Reconheça que cada vez que você é desviado de sua concentração, o esforço para reconquistá-la é substancial. A mente humana requer energia considerável para reestabelecer o foco após cada interrupção. Ao compartilhar esse entendimento com sua família, você reforça a importância de manter seu espaço de estudo livre de distrações.

HACK 4:

GERENCIE SEU TEMPO COM EFICIÊNCIA

Ao estabelecer um cronograma de estudos, é crucial que ele seja realista e adaptável à sua rotina diária. Não faz sentido planejar sessões de estudo na madrugada se você tem o compromisso de acordar às 6h00 para trabalhar.

Essa abordagem não só é impraticável como pode prejudicar seu desempenho tanto nos estudos quanto no trabalho, devido ao cansaço acumulado.

Da mesma forma, contar com "um tempinho" aqui e ali para estudar é uma estratégia que raramente traz bons resultados. A vida cotidiana tem uma maneira de preencher cada brecha com tarefas e compromissos inesperados, fazendo com que esse "tempinho" idealizado nunca se materialize.

A melhor maneira de garantir que o estudo receba a atenção que merece é tratá-lo como um compromisso sério, inadiável, da mesma forma que você trata seus compromissos de trabalho ou reuniões importantes.

Colocando em Prática:

Uma dica valiosa é planejar sua agenda na noite anterior. Reserve um momento antes de dormir para listar as tarefas do dia seguinte, incluindo seus horários de estudo como partes inegociáveis da sua rotina. Ao acordar, você terá um plano claro para o dia, sabendo exatamente o que precisa ser feito e quando.

Essa abordagem não só otimiza sua organização e produtividade, mas também ajuda a cultivar o hábito de estudar regularmente, reforçando o estudo como um pilar central da sua rotina diária.

HACK 5:

TENHA UM CHECKLIST

Elaborar uma lista de tarefas é uma técnica extremamente eficaz no aprimoramento dos seus estudos. Isso acontece porque o nosso cérebro possui uma inclinação natural para completar os ciclos que iniciamos.

Quando marcamos uma tarefa como concluída, somos recompensados com uma gratificante sensação de realização, o que, por sua vez, alimenta nosso entusiasmo e disposição para continuar avançando.

Além disso, listas de tarefas bem estruturadas têm o poder de direcionar nosso foco e energia para as atividades que realmente importam, minimizando as chances de cairmos na armadilha da procrastinação.

No vasto universo das ferramentas de produtividade, existe uma variedade de aplicativos dedicados à gestão de listas de tarefas, sendo o Todoist um dos que mais aprecio e recomendo por sua simplicidade e eficácia. No entanto, a escolha entre o tradicional papel e caneta ou uma solução digital depende inteiramente das suas preferências pessoais.

O fundamental é desenvolver um sistema de checklist que seja prático e que você possa consultar facilmente durante seus períodos de estudo.

Colocando em Prática:

Para implementar essa estratégia de maneira efetiva, comece definindo as tarefas específicas que precisa realizar em cada sessão de estudo. Isso pode variar desde a preparação do material de estudo até a criação e revisão de mapas mentais do conteúdo abordado.

O segredo está em manter sua lista clara, concisa e direcionada, permitindo que você visualize rapidamente o progresso e ajuste o foco conforme necessário.

Essa prática simples, mas poderosa, não só otimiza sua organização como também eleva sua motivação e eficiência nos estudos.

HACK 6:

SEUS DIAS EM CICLOS DE ALTA PRODUTIVIDADE

Uma técnica de administração do tempo e de tarefas muito simples de ser aplicada e que gera um ganho significativo de produtividade.

A técnica Pomodoro é um método extremamente eficaz e surpreendentemente simples para melhorar a gestão do tempo e a produtividade. Ideal para quem busca maximizar a concentração e a eficiência nos estudos, esta técnica é um verdadeiro divisor de águas na maneira como organizamos nossas atividades diárias.

Com uma abordagem direta, ela promove períodos intensos de foco seguidos por breves intervalos de descanso, permitindo assim uma melhor assimilação do conteúdo e prevenindo o esgotamento mental.

Para colocar a técnica Pomodoro em prática, você não precisa de muito. O procedimento é simples: dedique-se ininterruptamente aos seus estudos por 25 minutos. Após este período, faça uma pausa de 5 minutos. Esses intervalos curtos são essenciais para descansar a mente, permitindo que você retorne às suas tarefas com renovada energia e foco. Repita este ciclo ao longo da sua sessão de estudos,

ajustando conforme necessário para se adequar ao seu cronograma pessoal.

Embora a estrutura básica da técnica Pomodoro seja bastante simples, ela é incrivelmente eficaz. Para gerenciar seus ciclos de estudo e descanso, você pode utilizar um simples timer de cozinha, o relógio do seu celular ou até mesmo aplicativos desenvolvidos especificamente para este método. Um aplicativo que eu recomendo para este propósito é o Tomato Timer, disponível tanto online quanto para smartphones. Ele é uma ferramenta intuitiva que pode ajudar significativamente na aderência e na efetividade desta técnica.

Implementar a técnica Pomodoro na sua rotina de estudos não apenas aumentará sua produtividade, mas também transformará a qualidade do seu aprendizado, tornando-o mais sustentável e agradável a longo prazo.

Colocando em prática:

Crie ciclos de 25 minutos e 5 minutos de descanso durante sua rotina de estudos e aprendizado. Você pode utilizar seu próprio celular ou utilizar um APP para se organizar nestes ciclos. Existem diversos APPs online e também para celular. Um que recomendo é o [Tomato Timer](#).

HACK 7:

CRIE RECOMPENSAS PELO SEU ESFORÇO

Transformar as distrações em ferramentas de produtividade pode parecer contra-intuitivo à primeira vista, mas esta estratégia pode revolucionar a maneira como você aborda seus estudos.

Considere aquela série da Netflix pela qual você está ansioso, ou qualquer outra atividade que normalmente o distrairia do estudo. Ao invés de lutar contra o desejo de se entregar a essas atividades, utilize-as como recompensas.

Permita-se desfrutar desses momentos de lazer apenas após completar o cronograma de estudos do dia.

Este simples ajuste na perspectiva transforma o prazer em um incentivo poderoso, alinhando suas distrações favoritas aos seus objetivos de estudo.

Essa abordagem não apenas torna o processo de estudo mais agradável como também infunde um senso de propósito e prioridade em suas atividades acadêmicas.

Ao estabelecer metas claras e recompensas atraentes para si mesmo, você descobrirá que seus estudos começam a se encaixar em um contexto maior, motivando-o a atingir e,

eventualmente, superar suas expectativas. Com dedicação e consistência, você notará uma melhoria significativa nos seus resultados, provando que até as distrações, quando usadas estrategicamente, podem se tornar aliadas valiosas na sua jornada acadêmica.

Colocando em Prática:

Implementar essa estratégia é tão simples quanto eficaz. Leva apenas alguns segundos para começar.

Primeiro, escolha uma atividade que você realmente ama e que normalmente consideraria uma distração durante os estudos – pode ser assistir a um episódio da sua série favorita, saborear um sorvete ou qualquer outra coisa que lhe traga alegria.

Em seguida, comprometa-se a desfrutar dessa atividade somente após completar as tarefas estabelecidas para o seu ciclo de estudos naquele dia.

Esse gesto de auto-recompensa não apenas serve como um incentivo para manter o foco durante os estudos, mas também enriquece sua rotina com momentos de prazer genuíno, tornando todo o processo de aprendizagem mais satisfatório.

HACK 8:

ELIMINANDO AS DISTRAÇÕES INTERNAS E EXTERNAS

A batalha contra as distrações é um dos maiores desafios no caminho do sucesso acadêmico. Encarar o fato de que quase sempre há alternativas mais atraentes do que estudar é o primeiro passo para superar esse obstáculo.

Tentar dividir a atenção entre os estudos e atividades como assistir TV ou navegar nas redes sociais é uma receita certa para o fracasso. Essas distrações não só desviam nossa atenção, mas também criam barreiras que impedem a concentração total nos estudos.

A importância de escolher um ambiente propício para o estudo, onde você se sinta à vontade, não pode ser subestimada, pois é fundamental para manter o foco e a atenção.

As distrações podem ser classificadas em dois grandes grupos:

- 1. Externas;**
- 2. Internas.**

As externas referem-se a tudo o que está ao redor, como ruídos, pessoas ao redor, uma desordem física no espaço de estudo, entre outras.

O desafio aqui é encontrar um local que minimize essas interrupções, criando um santuário de concentração onde o estudo possa fluir sem interrupções. Por outro lado, as distrações internas dizem respeito aos pensamentos e emoções, aquele "ruído" mental que nos tira do caminho.

Definir objetivos claros e entender profundamente os motivos pelos quais estamos nos dedicando aos estudos podem ajudar a mitigar essas distrações internas. Se o objetivo é passar em um concurso, por exemplo, é importante lembrar que o estudo não se resume a superar um teste, mas sim a alcançar uma segurança financeira e qualidade de vida para si mesmo e para a família.

Colocando em Prática:

Para lidar com as distrações externas, comece listando tudo que potencialmente pode desviar sua atenção, seja a família, o celular, o computador, ou até mesmo o barulho da rua. Em seguida, busque estratégias para se blindar dessas interrupções.

Isso pode envolver escolher horários mais tranquilos para estudar ou comunicar às pessoas ao seu redor sobre sua necessidade de concentração.

No que diz respeito às distrações internas, experimente técnicas de relaxamento como a respiração profunda ou ouvir uma música que lhe agrada. Essas estratégias simples podem ser surpreendentemente eficazes para acalmar a mente e restaurar o foco, permitindo que você se dedique aos estudos com a totalidade de sua atenção.

HACK 9:

O PODER DA MÚSICA EM SEUS ESTUDOS

A música possui um papel transformador que pode amplificar significativamente a eficácia dos seus estudos, transformando a maneira como a informação é absorvida e retida.

No entanto, a chave para desbloquear esse potencial **está na escolha certa da música**. Embora a ideia de estudar ao som de suas faixas favoritas possa parecer atraente, é crucial optar por melodias que realmente favoreçam a concentração e o foco.

Músicas instrumentais, composições barrocas ou mesmo sons da natureza emergem como aliados valiosos nessa jornada, enquanto faixas com letras podem, paradoxalmente, dispersar sua atenção.

O impacto da música nos processos cognitivos é um campo amplamente estudado pela ciência, com uma crescente biblioteca de pesquisas apontando para os benefícios tangíveis de ouvir as composições certas durante os estudos.

Essas melodias não apenas servem como um bálsamo para as distrações tanto internas quanto externas, mas também

criam um ambiente propício que eleva os níveis de concentração a um novo patamar.

Colocando em Prática:

Para integrar a música ao seu processo de estudo de forma eficaz, uma simples pesquisa no Youtube ou Spotify por "Música Barroca" pode abrir as portas para um vasto universo de opções.

Ao se permitir mergulhar nesse experimento auditivo, você rapidamente perceberá o impacto positivo que essas melodias podem ter na mitigação das distrações e na potencialização do seu foco.

Este teste não só pode provar ser uma revelação na forma como você aborda os estudos, mas também na qualidade e na profundidade da aprendizagem alcançada.

HACK 10:

ATIVE SEU ESTADO MENTAL DESEJADO

Reconhecer que não estamos sempre no ápice da nossa disposição e motivação é fundamental para entendermos a nossa natureza humana.

A realidade é que há dias em que nossa energia parece inesgotável, enquanto em outros momentos, nos vemos lutando para encontrar até mesmo um pingo de entusiasmo.

Porém, certamente você se recorda de dias em que esteve imerso em uma tarefa, tão concentrado que o mundo ao redor parecia desaparecer, ou de momentos em que se sentiu extremamente motivado, feliz e com uma energia vibrante.

Agora, imagine se pudesse **acessar esses estados de alta performance** e bem-estar em dias em que se sente menos inspirado.

Surpreendentemente, é possível sim evocar esses estados mentais positivos quando mais precisamos deles, graças a uma técnica conhecida como ancoragem.

Essa prática pode parecer um pouco abstrata no início, mas o "segredo" por trás dela é a capacidade do nosso cérebro de não diferenciar experiências reais de imaginadas.

Esse fenômeno nos permite, com um pouco de prática, ativar esses estados desejados quase instantaneamente, utilizando nossas memórias como gatilhos emocionais.

Colocando em Prática:

Para começar a aplicar essa técnica no seu dia a dia, reserve um momento para refletir sobre um dia em que você se sentiu particularmente motivado, concentrado ou genuinamente feliz.

Feche os olhos e reconstrua em sua mente as sensações daquele dia. O que você estava vendo? O que estava ouvindo? Quais aromas ou sensações físicas acompanhavam esse estado de ânimo elevado? Permita-se reviver essas sensações tão vividamente quanto possível, trazendo-as para o seu presente.

Ao fazer isso, você estará não apenas lembrando esses momentos positivos, mas também reativando as mesmas respostas emocionais e mentais no agora, equipando-se com a motivação e o foco necessários para enfrentar qualquer desafio do dia.

HACK 11 (EXTRA):

FALE A MESMA LÍNGUA DO SEU CÉREBRO

Este é um hack extra, mas podemos considerar o mais importante de todos, pois sem ele, o processo de aprender qualquer coisa não fará sentido.

Parece exagero, mas não é.

Falar a **mesma língua que seu cérebro** é a **grande chave** para você ter um **aprendizado eficiente**.

Mas infelizmente, a maioria das pessoas tenta estudar e aprender de uma forma que **não é** a maneira que naturalmente aprendemos e memorizamos algo e acabam se frustrando e achando que o problema é ela.

E como “falamos” a língua do nosso cérebro?

Naturalmente aprendemos por meio de três fatores principais: Associações, Palavras-chave e Imagens-chave.

Um exemplo prático é como aprendemos a falar quando criança. Aprendemos pura e simplesmente pela associação de palavras que nos eram ditas, associadas a imagens mostradas para nós.

Um processo muito simples não? Mas que a maioria das pessoas não utiliza e por isso estão patinando e não tendo um aprendizado e memorização eficiente.

E a boa notícia, é que existe uma ferramenta que se utiliza exatamente destes fatores para melhorar o aprendizado, memorização e retenção de informação: **Mapa Mental**.

O Mapa Mental é conhecido por muitos como o “**canivete suíço do cérebro**”.

Podemos fazer essa afirmação, pois os mapas mentais utilizam o mesmo formato que nosso cérebro utiliza para armazenar e organizar informação e conhecimento em nossa memória de curto e longo prazo.

E como você pode ver, não é nenhum milagre, é apenas um método que se utiliza dos mesmos princípios que nosso cérebro, simples assim.

Se você deseja conhecer mais sobre o poder dos mapas mentais, tenho um guia prático somente sobre os mapas mentais, você pode [baixar ele gratuitamente](#).

CONCLUSÃO

Meu objetivo com este ebook foi mostrar de forma rápida para você que sim, é possível ter uma boa memória e uma boa concentração.

Agora, se deseja continuar avançando e aprofundar-se em técnicas e processos de memorização, concentração e leitura, tenho um convite especial.

Preparei uma condição especial para os meus leitores, no que chamei de Cérebro Ilimitado.



Os 3 Pré-Requisitos Para Desbloquear o Poder do Seu Cérebro e Gerar Mais Concentração, Memorização e Ler De Forma Eficiente

[Clique aqui para conferir todos os detalhes](#)