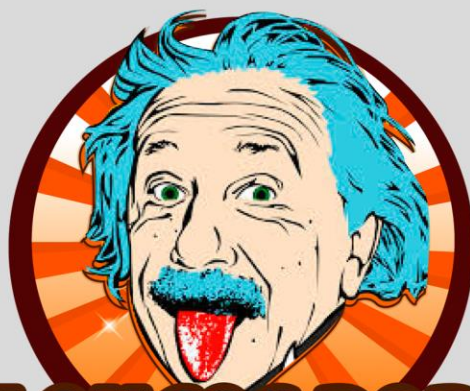


FÓRMULA

DA

APRENDIZAGEM ACELERADA

Como Aprender 3x Mais Rápido!



LOUCOS POR CONCURSOS

E passar no concurso público que você sonha!

FÁBIO MANFRIN

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

MINHA BREVE HISTÓRIA

CAPÍTULO 1 - O FANTÁSTICO PODER DO SEU CÉREBRO

1. A Constituição do Cérebro

2. Três Cérebros em Um

2.1 O Cérebro Reptiliano (Instintivo)

2.2 O Sistema Límbico (Emocional)

2.3 Neocórtex (Racional)

3. Os Dois Hemisférios Cerebrais

4. É Verdade que Nós Usamos Só 10% do Cérebro?

5. Os 4 Tipos de Ondas Cerebrais

6. Comer, Dormir e Fazer Exercícios Físicos

6.1 Comer

6.2 Dormir

6.3 Exercícios Físicos

7. Você Pode Ouvir Música Enquanto Estuda? E Realizar Multitarefas?

8. Por que Você Não Presta Atenção em Coisas Chatas?

9. Os 3 Estilos de Aprendizagem

10. 2 Duas Formas de Pensar: Focada e Difusa

11. Por que Muitas Pessoas Não Gostam de Matemática?

12. Chunks of Information

13. O Papel dos Neurotransmissores

CAPÍTULO 2 – FÓRMULA DA APRENDIZAGEM ACELERADA (FAA3X)

1º Passo: Fixe Uma Meta Smart

1.1 Específica

1.2 Mensurável

1.3 Alcançável

1.4 Relevante

1.5 Temporal

2º Passo: Entre no Estado Alpha

2.1 Meditação

2.2 Motivação

3º Passo: Estude com Eficiência

3.1 Aluno x Estudante

3.2 Quando Estudar

3.3 Por Quanto Tempo Estudar?

3.4 O Que Estudar?

3.5 Onde Estudar?

3.6 Como Estudar?

4º Passo: Use O Sistema de Recuperação Espaçada (SRE)

4.1 Hermann Ebbinghaus

4.2 Sebastian Leitner

4.3 Ilusão de Competência

4.4 Local da Recuperação

4.5 Frequência Ideal das Recuperações

4.6 Formas de Recuperação

4.7 Algoritmo

4.8 Metacognição

4.9 Princípio de Pareto

4.10 Estudo de Línguas Estrangeiras

4.11 Recuperação Espaçada na Sala de Aula (Para Professores)

CAPÍTULO 3 – TÉCNICAS INCRÍVEIS PARA TURBINAR SUA MEMÓRIA

- 1. Memória de Trabalho e Memória de Longo Prazo**
- 2. Como Transferir Uma Informação da Memória de Trabalho Para a Memória de Longo Prazo?**
- 3. O que é Memorizar?**
- 4. Sistema VINAPE**
- 5. Técnica #1: Lista da Bola**
- 6. Técnica #2: Vínculo**
- 7. Lista da Bola + Vínculo**
- 8. Técnica #3: Imagem Substitutiva**
- 9. Técnica #4: Palácio da Memória**
- 10. Técnica #5: Alfabeto Fonético**
- 11. Técnica #6: Como Memorizar Fórmulas**
- 12. Técnica #7: Como Memorizar Idiomas**
- 13. Técnica #8: Como Elaborar Mapas Mentais**
- 14. Técnica #9: Como Memorizar Textos ou Discursos**
- 15. Outras Técnicas de Memorização**

CAPÍTULO 4 – AUMENTE EM ATÉ 400% A VELOCIDADE DA SUA LEITURA

1. O Que é Leitura Dinâmica?

2. Quando Você Deve Utilizar a Leitura Dinâmica?

3. Qual é a Velocidade Média de Leitura?

4. Qual é o Processo Para Dominar a Leitura Dinâmica?

4.1 1º Passo: Diagnóstico da Leitura

4.1.1 Como Calcular a Velocidade da Leitura

4.2 2º Passo: Vício da Regressão & Técnica Meta Guiding

4.2.1 Vício da Regressão

4.2.2 Técnica Para Reduzir o Vício da Regressão: Meta Guiding

4.3 3º Passo: Vício da Subvocalização & Técnica Para Reduzi-lo

4.3.1 Vocalização ou Subvocalização

4.3.2 Técnicas Para Reduzir a Vocalização e a Subvocalização

4.4 4º Passo: Vício da Leitura Palavra por Palavra & Técnica Para Reduzi-lo

4.4.1 Leitura Silábica ou Palavra por Palavra

4.4.2 Técnica Para Reduzir a Leitura Silábica ou Palavra por Palavra (Leitura em Blocos de Palavras)

4.4.3 Resultado das 3 Técnicas Para Reduzir os Vícios de Leitura

4.5 5º Passo: Rapid Serial Visualization Representation (RSVP)

4.5.1 Quais são as Vantagens do RSVP?

4.5.2 Quais são as Desvantagens?

5. Os Métodos de Leitura SQ3R e PQRS

6. Propósito da Leitura

7. Pré-Leitura ou Skimming

8. Leitura Ativa – Anotações

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS

**QUER ADQUIRIR O E-BOOK
COMPLETO?**

[CLIQUE AQUI](#)

VISITE O BLOG
LOUCOSPORCONCURSOS.COM

