

Sumário

1 INTRODUÇÃO

- 2** O que você pode esperar deste livro?
- 3** A ciência de como o cérebro aprende
- 4** Assuma o controle da sua capacidade de aprender
- 5** Resumo dos capítulos

9 1 REAPRENDENDO A APRENDER

- 10** 1.1 Como o nosso cérebro aprende?
- 15** 1.2 A ciência do tédio
- 17** 1.3 As dez estratégias de aprendizagem
- 30** 1.4 Os dez sabotadores da aprendizagem

35 2 MINDSET DE CRESCIMENTO

- 36** 2.1 O que é o mindset de crescimento?
- 39** 2.2 Por que o mindset de crescimento é tão importante?
- 41** 2.3 Identificação do seu mindset
- 42** 2.4 Mindset de crescimento e mudança
- 46** 2.5 Afetividade e aprendizagem

55 3 MAPA DE APRENDIZAGEM

- 56 3.1 Mapa de aprendizagem
- 59 3.2 Declaração de propósito
- 61 3.3 Estabeleça metas
- 70 3.4 Veja o todo
- 72 3.5 Categorize as matérias
- 74 3.6 Otimize seu tempo
- 79 3.7 Crie um plano de estudo
- 84 3.8 Estabeleça novos hábitos

89 4 MEMORIZAÇÃO E APRENDIZAGEM ACELERADA

- 90 4.1 Modelagem de aprendizagem
- 95 4.2 Superando ansiedades e medos
- 101 4.3 Fatores de favorecimento à retenção
de conhecimento
- 105 4.4 As cinco principais técnicas de memorização
- 116 4.5 Edital verticalizado ou personalizado (EVP)

125 5 ÀS VÉSPERAS DA PROVA

- 126 5.1 De olho na publicação do edital
- 126 5.2 Os trinta dias finais
- 127 5.3 Os cinco dias finais
- 131 5.4 As últimas 24 horas
- 134 5.5 O dia do exame
- 135 5.6 Acredite no seu potencial

137	ANEXO 1 <i>Templates</i> do Mapa de Aprendizagem
139	1 Declaração de propósito para seus estudos
141	2 Plano anual
143	3 Matriz de tempo das matérias
145	4 Atividades de rotina
147	5 Análise do tempo
149	6 Ciclo de estudos
151	ANEXO 2 <i>Templates</i> de Memorização e Aprendizagem Acelerada
153	1 Modelo de fichamento: resumo de ideias principais de um tópico/texto
155	2 Modelo de fichamento: resumo de ideias principais e detalhes relevantes de um tópico/texto
157	3 Modelo de fichamento: sumarização textual e destaque de até oito tópicos-chave
159	4 Modelo de fichamento: análise completa de um tópico
161	5 Modelo de mapa mental: sistematização do conteúdo de um tema em subtemas e suas definições
163	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E BIBLIOGRAFIA