

SUMÁRIO

CAP. 1 – A DECISÃO DE MELHORAR	1
Por que ler este livro? Lide com muita matéria ou pouco tempo. Conhecimento específico sobre como estudar e fazer provas. Evite o subaproveitamento do cérebro. Aumente seu rendimento com a otimização do estudo.	
CAP. 2 – UM PROJETO DE ESTUDO	5
Vantagens do planejamento. Ponto de partida para criar um sistema de estudo. Qualidades básicas para iniciar um projeto de estudo. Defina objetivos. Prepare as bases .	
CAP. 3 – O PLANEJAMENTO DO ESTUDO	15
Comece a estudar. Fatores positivos e negativos. Supere inibições pessoais e dificuldades circunstanciais. Combata o medo de não passar.	
CAP. 4 – COMO DEFINIR O PRAZO PARA SER APROVADO	27
Prazo ideal para ser aprovado. Agregação cíclica. Enfrente a sorte e o azar. Sistema de perda e acréscimo.	
CAP. 5 – COMO APROVEITAR SEUS ALIADOS	35
O que e quem são os “aliados”. Estudo em grupo. Utilize sua inteligência. A influência das suas lembranças e temperamento. Use a flexibilidade.	
CAP. 6 – SEU CÉREBRO	45
Importância do uso otimizado do cérebro. Como funciona. Principais características cerebrais e utilidade para o estudo. A influência das emoções sobre o aprendizado e a memorização. Técnicas de programação cerebral.	

CAP. 7 – SUA MEMÓRIA	55
<p>Importância e funcionamento da memória. Fatores que mais influenciam a memorização. Diferentes tipos de memória. Principais métodos para memorizar. Técnicas específicas de memorização.</p>	
CAP. 8 – TEMPO DE ESTUDO	67
<p>Quantas horas se deve estudar por dia e por semana. A fórmula para calcular o Tempo Real de Estudo (TRE). Como combater a falta de tempo e criar mais tempo para estudar. Como planejar, organizar e administrar seu tempo e seu horário de estudo.</p>	
CAP. 9 – COMO MONTAR SEU QUADRO HORÁRIO	83
<p>Os valores basilares em um quadro horário. As vantagens de utilizar quadros horários. Como montar seu quadro horário geral e seu quadro horário de estudo. Como lidar com matérias de que não gostamos. O que são e para que servem as matérias de suporte.</p>	
CAP. 10 – TÉCNICAS DE ESTUDO	99
<p>O que é o estudo. Estratégia, métodos e técnicas de estudo. Cinco técnicas básicas para o estudo eficaz. Maneiras para aumentar a qualidade do estudo. O sistema SQ3R de estudo.</p>	
CAP. 11 – TÉCNICAS DE ESTUDO DE ACORDO COM AS CIRCUNSTÂNCIAS	115
<p>Fórmulas para aumentar sua produtividade independentemente da ocasião de estudo. Técnicas para melhorar a qualidade de seu estudo individual. Técnicas para melhorar o estudo em grupos e cursos. Técnicas de preparo específico para concursos. Técnicas para descobrir o que vai cair na prova.</p>	
CAP. 12 – AMBIENTE DE ESTUDO, SAÚDE E ALIMENTAÇÃO	125
<p>O ambiente de estudo e a concentração. Alimentação balanceada. Local de estudo. A importância da posição, iluminação e silêncio. Como lidar com os intervalos e a música.</p>	
CAP. 13 – COMO AUMENTAR O RENDIMENTO EM PROVAS E CONCURSOS	139
<p>Atitude e conselhos úteis para se fazer uma prova. Como proceder nas vésperas. Cuidados no dia e na realização da prova. Como administrar o tempo da prova e fazer revisões. Como lidar com o “branco” e com questões não sabidas.</p>	
CAP. 14 – COMO LIDAR COM AS MODALIDADES DE PROVAS	165
<p>Provas de múltipla escolha. Como chutar. Estilos de prova. Atitude com os fiscais de prova.</p>	

CAP. 15 – LEITURA OTIMIZADA..... 173

A importância da leitura e do vocabulário. Vícios e qualidades na leitura. Concentração, eficiência e retenção na leitura.

CAP. 16 – COMO APRENDER COM SEUS ERROS 179

Considerações sobre nossa cultura de vencedores e de acertos. Lide com o medo da derrota e de errar. Atitude diante da vitória e da derrota, do acerto e do erro. Como lidar com as impossibilidades.

CAP. 17 – COMO OTIMIZAR O SUCESSO 183

O que é sucesso pessoal e sucesso real. Contribuição.

BIBLIOGRAFIA..... 189

ÍNDICE REMISSIVO 193

Material extra:

→ Disponível em www.impetus.com.br e www.williamdouglas.com.br:

- Capítulo especial sobre como e quando recorrer.
- Material extra sobre concursos públicos.
- Notas às edições

→ Outras informações:

- Cadastre-se no site www.williamdouglas.com.br e receba gratuitamente o Informativo William Douglas com dicas, notícias e agenda de eventos.
- Você está convidado a seguir William Douglas no Twitter e adicionar William Douglas (Figura Pública) no Facebook.