

Conselhos para aumentar a concentração durante uma sessão de estudo

1. Elabora um plano com objectivos bem definidos e respeita-o;
2. Antes da sessão, deves ter descansado e estar suficientemente relaxado e alimentado;
3. Se tens algum assunto importante para resolver, fá-lo antes de iniciares o estudo para evitar constantes distrações;
4. Não adies o início do estudo;
5. As horas mais propícias para o fazer são pela manhã e ao final da tarde;
Deves evitar o início da tarde, pois o almoço e a respectiva digestão conduzem a uma certa sonolência, que diminui o ritmo de trabalho;
À noite deves, somente, fazer pequenos trabalhos e nunca aqueles que requerem um grande esforço intelectual o que poderá, inclusive, perturbar o sono;
6. Procura boas condições ambientais e físicas. (cfr. cap. 2);
7. Afasta todos os pensamentos negativos (cfr. cap. 1);
8. Coloca todo o material necessário próximo de ti;
9. Procura concentrar-te na actividade do momento e não te dispenses, pensando no que ainda te falta fazer;
10. Trabalha de uma forma activa sublinhando, fazendo esquemas, resumos, etc.;
11. Não trates vários temas ao mesmo tempo;
12. Sempre que bloqueares em determinada matéria, é preferível fazer uma pequena pausa, e retomá-la mais tarde;
13. Não deixes para o final os trabalhos mais difíceis, ou aqueles de que gostas menos, pois corres o risco de nunca os chegares a fazer;
14. Sabe quando parar, percebe a diferença entre distração e cansaço;
15. No final de cada sessão, deixa a mesa e o restante material arrumados.