

5 MANEIRAS DE MANTER O FOCO NOS ESTUDOS



A concentração e a motivação na hora de estudar são essenciais, mas a ansiedade para prestar o vestibular ou realizar a prova daquela matéria mais difícil pode atrapalhar os estudos. Entenda através dessas cinco dicas como melhorar a forma de estudo e também a lidar com o emocional:

1. Foque menos nas dificuldades

Ficar pensando na quantidade de conteúdo que ainda falta para estudar, só serve para deixar o estudante ainda mais nervoso. O ideal é afastar os pensamentos negativos e concentrar-se em o que fazer para lidar com as matérias acumuladas. Primeiro tente refazer seu cronograma para recuperar o tempo perdido. Não foque a atenção pensando que nunca vai compreender aquela matéria e direcione-se ao professor ou ao plantão de dúvidas para solucionar o problema. Não fique irritado consigo mesmo se não conseguir cumprir a rotina ou cometer algum erro. Busque dar o seu melhor.

2. Faça uma lista do que aprendeu durante o dia

Ao fim de cada dia, pegue um papel e faça uma lista de tudo que estudou e aprendeu de cada matéria. Dessa forma, você consegue manter um controle do seu desempenho.

3. Reconheça as pequenas conquistas

Ficar contente e orgulhoso por cada conquista mínima que você alcança em toda a sua caminhada escolar é uma das razões para entender que o seu objetivo pode ser realizado e também para ter uma extensão de tudo que você já fez e ainda tem que fazer. Faça uma lista das suas vitórias.

4. Cuide do fundamental

Não adianta passar a noite sem dormir ou se alimentando mal para conseguir estudar. Tudo isso só acaba aumentando a indisposição e desmotivação. Pense primeiro na sua saúde e bem-estar. Cuidar do básico é essencial.

5. Mantenha o pensamento no que o seu objetivo significa para você

Concentre-se no curso que você quer fazer e nas verdadeiras razões que o fizeram escolher. Empenhe-se naquela sua matéria favorita. Escolher com o coração a área que gosta vai te deixar muito mais motivado e te fazer seguir em frente.

Fonte: <http://guiadoestudante.abril.com.br/blog/dicas-estudo/5-dicas-infalveis-para-se-manter-motivado-nos-estudos/>