5 PASSOS PARA LER MELHOR E LEMBRAR DE TUDO

+ CONCENTRAÇÃO + MEMORIZAÇÃO



MapaMental.org

INTRODUÇÃO

Este e-book é para quem deseja:

- **Ter mais FOCO e CONCENTRAÇÃO em suas leituras;**
- **APRENDER MAIS RÁPIDO e com melhor qualidade;**
- **Aumentar seu poder de MEMORIZAÇÃO.**

Meu objetivo com este e-book é apresentar uma introdução do que você precisa para melhorar seus estudos e aprendizado.

As dicas são aplicáveis para qualquer pessoa. Esteja você estudando para uma prova no colégio, estudando para sua pós-graduação, estudando para passar em um concurso público ou que precisa estar em constante estudo para evoluir em seu trabalho e na vida.

Afinal, estamos na era do conhecimento e o processo de aprendizado é primordial para atingir nossos a maioria de nossos objetivos.

Autor: **Filipe Iorio** é idealizador do MapaMental.org um dos principais portais sobre mapas mentais e aprendizagem do Brasil que já conta com mais de 2 milhões de acessos.

Pós-graduando em Neurociência aplicada na aprendizagem, autor, pesquisador e apaixonado por técnicas de produtividade e otimização do aprendizado.



PASSO #1

PREPARANDO O AMBIENTE PERFEITO

Você sabia que o ambiente que você está afeta diretamente sua produtividade, foco e atenção?

Que as distrações externas nos impedem de iniciar, da forma correta, o processo de aprendizado?

Este primeiro passo tem como objetivo blindar sua atenção contra essas distrações, garantindo que esteja muito mais focado e com a atenção voltada para a leitura.



Estas técnicas podem ser utilizadas não só para leitura, mas em **qualquer momento** que exija foco e concentração, sem que as distrações externas nos atrapalhem.

Mas afinal, quais são os tipos de distrações externas? São basicamente cinco:

1. Ambiente
2. Barulhos
3. Sensações
4. Pessoas
5. Tecnologia

A boa notícia é que você consegue se blindar destes tipos de distrações. Não importa que seja uma pessoa querendo conversar com você no momento da leitura, um barulho vindo da rua, ou a mesmo a vontade de responder uma mensagem no celular.

Tudo é questão de disciplina e ter as ferramentas para isso.

O maior vilão que te leva a perder o foco com base no ambiente externo são as **multitarefas**.

Imagine a seguinte situação: Você está lendo, respondendo o celular, conversando com sua mulher e ouvindo música. Tudo ao mesmo tempo!

Parece ser produtivo não é mesmo? Mas é o oposto disso. Podemos afirmar com absoluta certeza que está havendo perdas em cada tarefa, pois o foco está disperso.

"Não é possível manter a atenção em duas ou mais atividades de forma eficiente sem que alguma delas sofra um impacto negativo em compreensão, eficiência e realização"

(Estanislao Bachrach, doutor da Universidade de Montpellier - França)

Isso acontece, pois nosso cérebro não foi feito para focar em duas, ou mais, tarefas ao mesmo tempo. Na prática ocorre uma alternância entre cada tarefa. Esse processo, reiniciado cada vez que pulamos de uma tarefa para outra, é o que Bachrach define como "impacto negativo em compreensão, eficiência e realização", tornando-se um ciclo vicioso.

Em resumo, o objetivo é: **Focar em uma única tarefa de cada vez**.

PASSO #2

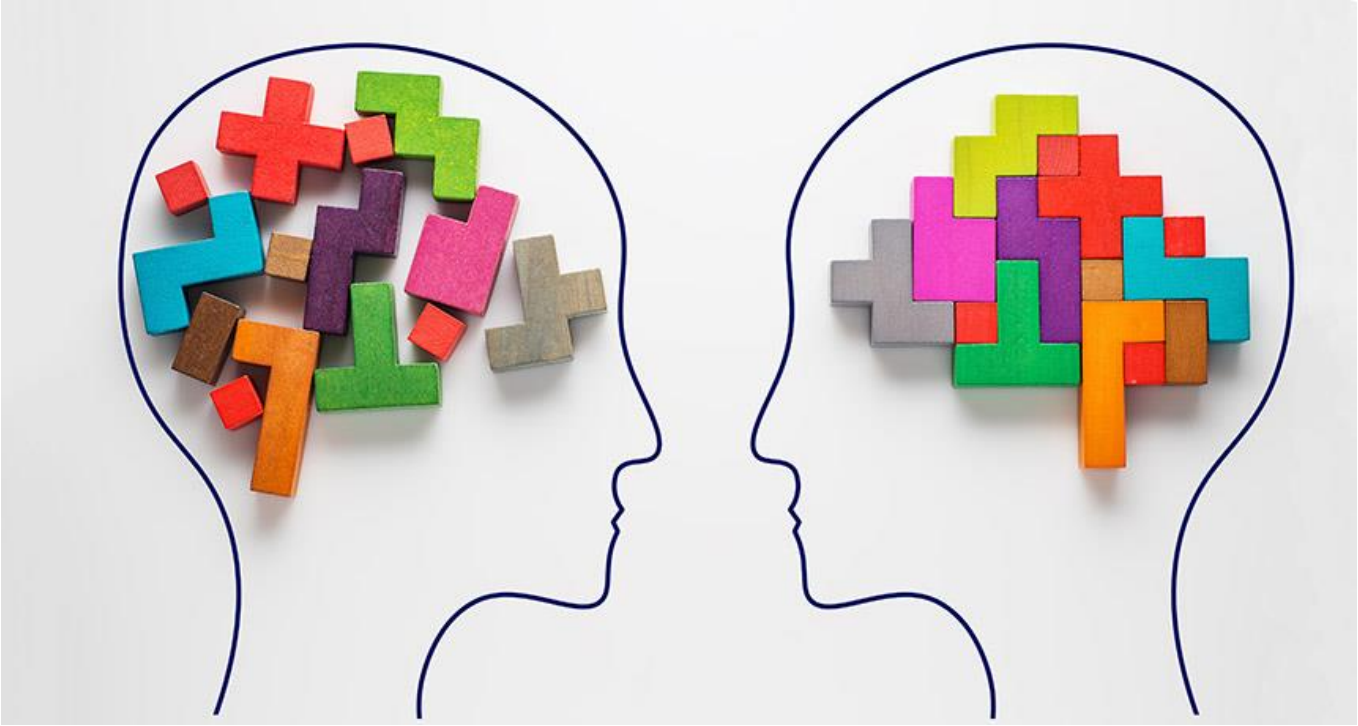
BLINDANDO SUA MENTE

Você sabia que temos mais de **60.000 pensamentos por dia?**

Isso representa mais de 40 pensamentos por minuto.

Vimos no primeiro passo a importância de eliminar as distrações externas (do ambiente), agora vamos falar de uma distração mais complexa, que é a distração interna, **que está em nossa mente**.

Seu objetivo neste passo é proteger sua mente de distrações como pensamentos ou outras tarefas que fazem você entrar no **“ciclo da frustração e falta de foco”.**



Você se lembra de algum momento que estava fazendo algo, e simplesmente o tempo passou e você sequer percebeu? Não sentiu sede, cansaço, simplesmente ficou focado na tarefa e o tempo “voou”?

Este momento é o que se chama de “Estado *Flow*”. Esse termo foi cunhado pelo psicólogo húngaro, Mihaly Csikszentmihaliy.

O Estado *Flow* é alcançado quando você atinge um grau de atenção e foco pleno. Embora você tenha um desafio alto, sua habilidade para desenvolver determinada tarefa também é alta. Temos que buscar o Estado *Flow* sempre que as tarefas exigirem nossa concentração. Mas claro, não é algo que se consegue simplesmente apertando um botão.

Mas tenho uma boa notícia. Com as ferramentas corretas, juntamente com treino, você consegue atingir períodos de foco e concentração.

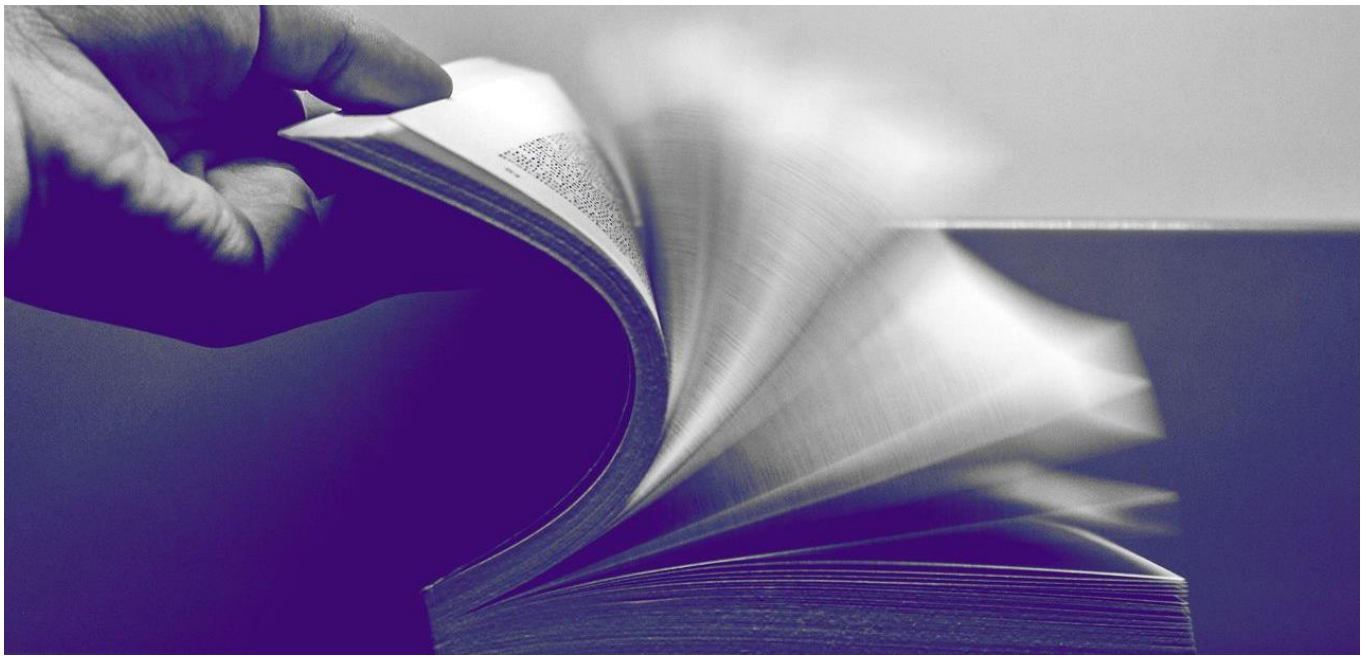
Isso lhe trará grandes resultados em suas leituras, pois aumentando o foco e a concentração, consequentemente aumentará a retenção de informação, gerando conhecimento mais rápido e eficaz.

Se você quiser aprender detalhadamente cada uma destas ferramentas, ensino o passo a passo delas em meu curso online Leitura Eficaz.

PASSO #3

TÉCNICAS DO ESCANEAMENTO

E se eu te disser que existe um processo poderoso que permite que, em cerca de dez minutos, você escaneie um texto inteiro, mesmo que seja um livro de 300 páginas?



E mais, com isso armazene informações em seu subconsciente e gere atenção e maior compreensão em sua leitura ativa?

Sim, isso é totalmente possível e não é mágica, é apenas **o processo de nosso cérebro.**

Quando fazemos o escaneamento do livro em alguns minutos, ocorre um processo em nível inconsciente, isso mesmo, conscientemente parece que você não está tendo resultados. Mas o objetivo é que você crie alicerces sólidos em seu inconsciente para quando estiver fazendo a leitura ativa do livro.

No processo de escaneamento do livro, **são criadas imagens em sua mente inconsciente de várias partes do livro**, gerando um grande diferencial quando você fizer a leitura ativa, pois ela se tornará muito mais produtiva, pois o seu cérebro, mesmo de forma inconsciente, já estará familiarizado com o conteúdo.

Parece mágica, mas essa é a forma magnífica que nosso cérebro trabalha.

Podemos dizer que o consciente é uma das entradas de informações de nosso cérebro, mas não a única.

Existem informações que “pulam” esta etapa, e entram diretamente em nível inconsciente, ou seja, não percebemos que eles estão lá. Mas estão!

O processo de escaneamento do livro tem este objetivo principalmente quando empregamos a técnica da Fotoleitura, utilizada e comprovada ao redor do mundo.

E qual é o maior benefício deste processo em suas leituras?

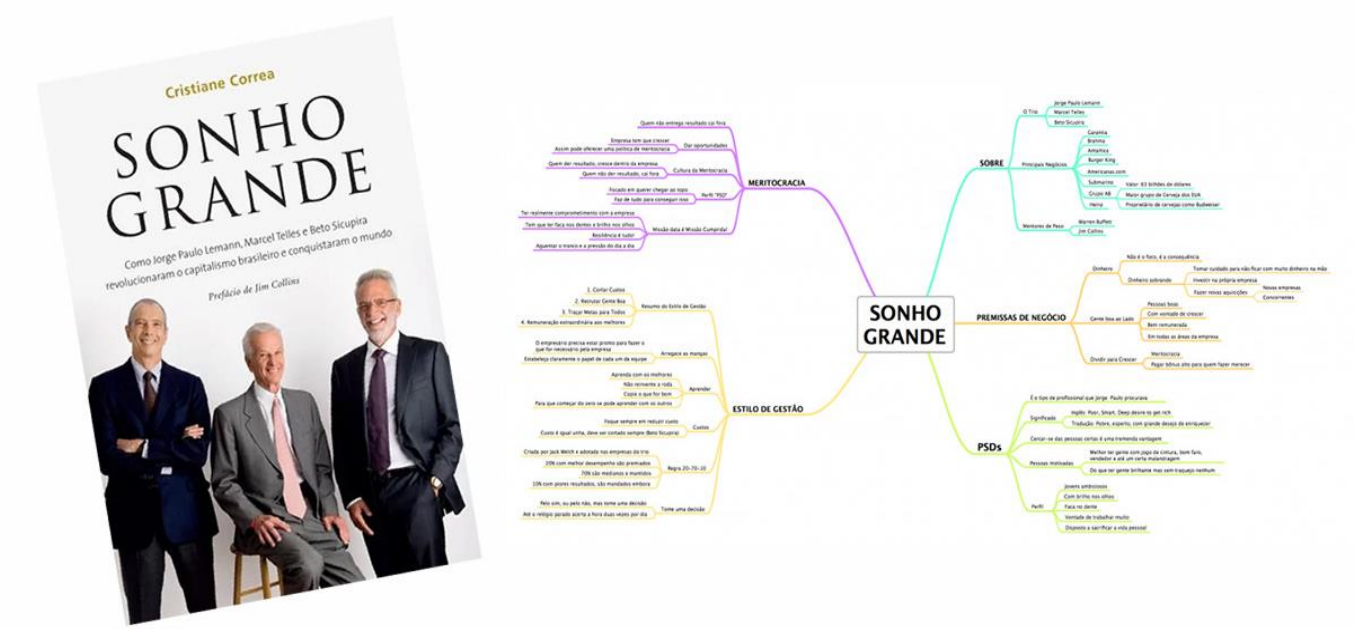
Imagine ter a sensação de já ter lido aquele texto, mesmo que esteja lendo conscientemente pela primeira vez.

O processo de escaneamento do livro permite isso. E o melhor, é feito em poucos minutos. **Cerca de um segundo para cada página.**

PASSO #4

UM LIVRO INTEIRO EM UMA ÚNICA PÁGINA

Nesse 4º passo, você vai fazer a leitura ativa do livro e criar o mapa mental para poder ser revisado em poucos minutos.



Os três primeiros passos deram toda a base para você ter muito mais foco na leitura e torná-la produtiva. Em conjunto com a leitura, é feito o resumo do livro no formato de mapa mental. Vou te explicar passo a passo como garantir um resultado poderoso em sua leitura.

"Se eu tivesse oito horas para derrubar uma árvore,
passaria seis afiando meu machado".
(Abraham Lincoln)

Esta frase de Lincoln resume muito bem o processo do método Leitura Eficaz.

As três primeiras etapas têm como objetivo “afiar o machado”, ou seja, prepara o terreno para que você possa colher o máximo de resultados no momento de sua leitura e aprendizado.

“Afiar o machado” significa usar a sua inteligência para otimizar, cada vez mais, o seu processo de aprendizado, sua produtividade e com isso utilizar as ferramentas da melhor forma possível e colher cada vez mais resultados.

Nesse 4º Passo realizamos a Leitura Ativa em si, ou seja, fazemos a leitura do livro.

Juntamente com a Leitura, cria-se também o Mapa Mental do conteúdo. Sua elaboração é algo de extrema importância, pois é o mapa mental que irá garantir que você revise no futuro o conteúdo do livro em poucos minutos.

Lembre-se, a repetição é a mãe do aprendizado e nosso cérebro armazena as informações na memória de longo prazo por meio de associações de palavras-chave e imagens-chave.

O mapa mental trabalha exatamente com estas ferramentas e por isso é tão poderoso.

"Os Livros, de fato, são escritos para serem convertidos em mapas mentais"
(Tony Buzan)

Como diz Tony Buzan, escritor e autoridade mundial em aprendizagem, os livros e textos em geral são feitos para serem convertidos em mapas mentais.

E agora já sabemos o motivo, nosso cérebro se utiliza das mesmas ferramentas que os mapas mentais (associações, palavras-chave e imagens-chave).

Se você ainda não conhece mapas mentais, em meu curso online Leitura Eficaz ensino o essencial dos mapas mentais para utilizar em suas leituras e criar resumos que serão revisados em poucos minutos no futuro.

PASSO #5

REVISÃO FLASH

É aqui que a “mágica” acontece.

Mas fique tranquilo, não é nenhuma mágica de fato. Como vimos são recursos já comprovados, que se utilizados da forma correta, garantem um processo de aprendizado muito significativo.

Imagine você, em menos de três minutos, revisar o conteúdo de um livro de mais de 250 páginas e com isso conseguir memorizar e aprender com a leitura?



Sim, isso é possível, pois o grande diferencial está entre sairmos da zona do “entendimento” para a zona do “aprendizado”. É isso que vai garantir um aprendizado poderoso de longo prazo e permite que você possa se lembrar de tudo que leu quando precisar.

Não subestime este 5º passo, pois ele é o que irá **garantir que você aprenda, memorize e consiga aplicar o conteúdo quando desejar**. Seja estudando para uma prova, para um concurso, aprendendo algo para seu trabalho ou então para seu desenvolvimento pessoal.

Nesta etapa serão feitas revisões espaçadas do mapa mental criado em sua leitura. Por isso é importante que ele seja feito da forma correta, pois será o grande responsável pelo seu aprendizado durante as revisões.

Lembre-se: Sem revisões periódicas, não existe repetição, sem repetição, não existe aprendizado sólido do conteúdo.

CONCLUSÃO

Chegamos ao final...

Apresentei para você como funciona nosso processo de aprendizado e você já deve saber qual é o motivo para muitas pessoas dizerem ter “pouco foco” ou “pouca memória”. Na verdade, isso não existe.

O que falta é um método de fácil aplicação que se utilize de ferramentas que permitam uma leitura produtiva.

O objetivo deste e-book foi abrir uma janela para você e mostrar que sim, qualquer pessoa pode aprender melhor e de forma mais eficaz, basta apenas um método.

Não teríamos tempo de explicar todos os detalhes de cada ferramenta que podem te auxiliar em cada etapa do método e é por isso que tenho uma oportunidade especial e única para você.

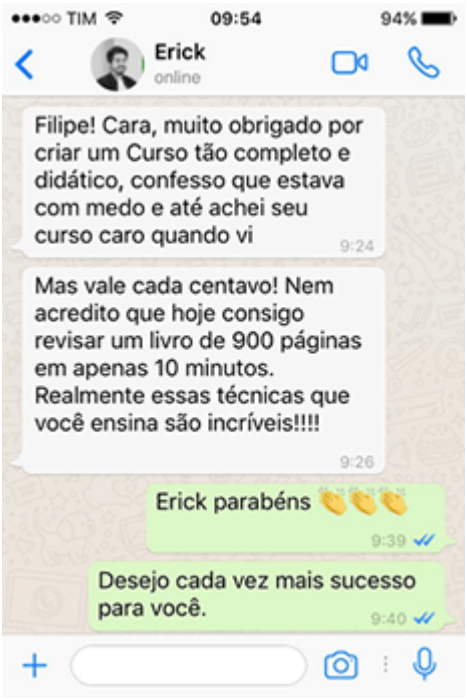
Você pode se juntar a **mais de 2.500 alunos** em meu curso online do método completo Leitura Eficaz.

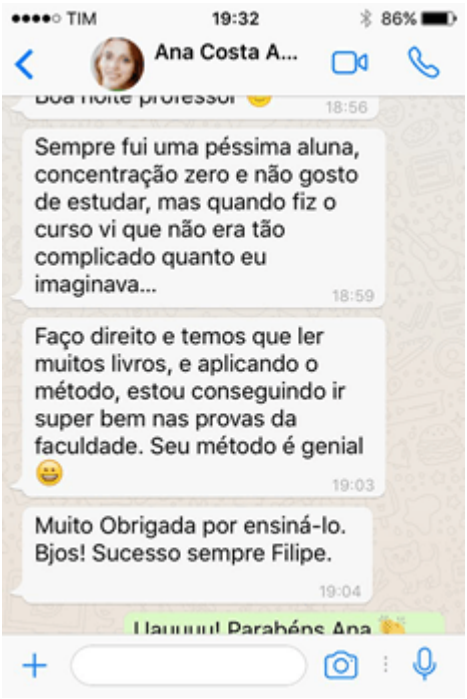
Nele você vai aprender todos os detalhes de cada um dos 5 PASSOS da Leitura Eficaz e conseguir:

Ler de Forma Produtiva e Revisar um Livro de 267 Páginas em Apenas 3 Minutos.

SERÁ QUE O MÉTODO FUNCIONA?

Veja o resultado de alguns alunos que já estão aplicando o método:





E o Raphael Siciliano, que **após 10 dias aplicando o método Leitura Eficaz**, terminou a **leitura de um livro inteiro em poucos dias**, e o melhor, de forma eficaz e memorizando grande parte da informação:



- Leia de Forma Produtiva
- Tenha mais Concentração
- Aumente sua Memória
- Revise um livro em 3 Minutos

Leitura Eficaz
método de leitura produtiva



CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS