

TÉCNICA DO FOCO PROFUNDO

E ESTUDO EFICIENTE

GENILVA CAMPOS



AUMENTE A QUALIDADE DOS SEUS ESTUDOS COM FOCO ABSOLUTO E
ELIMINAÇÃO DE DISTRAÇÕES.

ETAPA 1

TÉCNICA POMODORO PERSONALIZADA (50/10)

Ciclo	Matéria	Observações
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ETAPA 2

RITUAL DE ENTRADA NO ESTUDO

FERRAMENTA 4

LISTE OS PASSOS QUE AJUDAM SEU CÉREBRO A ENTENDER QUE É HORA DE ESTUDAR



ETAPA 3

CHECKLIST DO AMBIENTE

- ✓ MESA LIMPA E ORGANIZADA
- ✓ CELULAR EM MODO AVIÃO OU FORA DO ALCANCE
- ✓ ÁGUA POR PERTO
- ✓ MATERIAIS SEPARADOS COM ANTECEDÊNCIA
- ✓ ALVO DO DIA ANOTADO E VISÍVEL

FRASE DE REFLEXÃO:

“FOCO É DIZER NÃO PARA O QUE TE TIRA DO SEU OBJETIVO.”

