

Páginas para o sucesso.

Pedro G.A.L. Silva e Pedro H Alcantara

Antes de qualquer coisa é necessário saber como o nosso corpo e a nossa mente funciona, e para depois saber o que fazer, o que melhorar e o que há de estar em perfeito estado.

Segundo esse estudo, as redes responsáveis pelo pensamento e pelo planejamento estão estruturalmente conectadas às partes do cérebro que afetam o movimento. Essa conexão influencia diversas funções corporais involuntárias, até mesmo as mais primordiais como pressão arterial e batimentos cardíacos. Outro tópico é que as emoções influenciam muito no nosso aprendizado, e principalmente em nossa produtividade, ponto de vista da neurociência, a felicidade está diretamente associada com a produção e liberação de hormônios que nos dão a sensação de bem-estar, além de promover o equilíbrio da saúde. depressão.

Já a Dopamina promove a sensação de prazer, melhora o humor, ou seja, também regula nossas emoções; e, por sua vez, a Ocitocina desempenha um papel importante no comportamento social humano, é conhecida por promover a união, a confiança e a empatia entre as pessoas, e é frequentemente associada ao amor e ao vínculo emocional. A ocitocina pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, promovendo a sensação de relaxamento e bem-estar, além de desempenhar um papel na regulação do apetite, do metabolismo e ajudar a reduzir a inflamação no corpo. E é esse combo que reduz estados de ansiedade, pessimismo e a Serotonina, por exemplo, atua no corpo ajudando a regular sono, o humor, o apetite, o ritmo cardíaco e as emoções, ou seja, é um regulador dos excessos; a Endorfina atua como um analgésico natural no organismo e sua liberação controla a resposta do nosso corpo ao estresse, às dores e também às emoções negativas;

Existem múltiplas linhas de comunicação entre os sistemas nervoso e imunológico, com papéis em uma ampla gama de doenças, desde autoimunidade até câncer. Esse campo “explodiu nos últimos anos”, diz Filip Swirski, imunologista na Escola de Medicina Icahn no Monte Sinai em Nova York. Algumas partes do sistema, como o nervo vago, inspiraram tratamentos para várias doenças autoimunes que atualmente estão sendo testadas em ensaios clínicos. Embora esses desenvolvimentos sejam encorajadores para os pesquisadores, ainda há muito mistério.

Por isso e muito mais é necessário para crianças, adolescentes e adultos praticarem uma atividade física, ioga ou alguma coisa satisfatória de vez em quando, e para uma atividade seja ela de trabalho ou escola é necessário ter plena atenção, por isso um dos métodos a ser apresentado aqui é o O método pomodoro é um método de gerenciamento de tempo baseado em períodos de 25 minutos (pomodoros) de estudo ou trabalho focado, interrompidos por intervalo.

Os intervalos devem ter 5 minutos. Após quatro intervalos de estudo consecutivos, são gerados, são geralmente feitos intervalos mais longos, que podem variar de 15 a 30 minutos.

Outra apurada técnica é o A elaboração de mapa mental é uma forma eficiente de resumir as principais informações de um conteúdo. A técnica funciona por meio da criação de um diagrama com palavras, ícones e flechas, a fim de tornar a visualização mais lógica. Desse modo, o mapa funciona como um resumo prático dos conceitos estudados. Na elaboração, é importante utilizar a criatividade, diferentes formas, cores e destaques. Lembrando que o conteúdo precisa ser atraente e organizado para trazer o efeito desejado. Essa técnica também é interessante para quem deseja economizar tempo na hora das revisões.

A releitura é uma técnica simples que costuma ser mais eficaz do que simplesmente grifar ou sublinhar trechos determinados de um conteúdo. Essa prática é um modo interessante de memorizar os conhecimentos vistos, pois ela possibilita ao estudante retornar ao conteúdo com uma bagagem prévia, sendo capaz de facilitar a elaboração de ideais complementares. A fim de aproveitar melhor esse método, é fundamental fazer a releitura imediatamente depois de ler, quantas vezes você achar necessário. Também é possível fazer pequenas anotações dos trechos mais importantes, contribuindo, assim, para a assimilação do conteúdo.

Mas para ser bem preciso temos alguns degraus para o sucesso:

- Defina metas e tenha um propósito. ... Faça uma boa gestão de tempo. ... Mantenha uma comunicação assertiva. ... Reconheça seus pontos fortes e fracos. ... Entenda que o seu trabalho importa! ... Seja proativo. ... Descanse a mente e o corpo quando for necessário.

