

aula 18
.distração Interna



aula | 8

Distração Interna



Ação Imediata

Distração Interna

1. Ação Imediata

Anotar o que está pendente antes dos estudos

2. Ação Imediata

Ter um Bloco de Nota das distrações - GTD

3. Ação Imediata

Pausas programadas - Blocos de Estudo + Descanso - Pomodoro

4. Ação Imediata

Lista do que e quando deverá ser feito - SMART

5. Ação Imediata

Ter um momento na semana para se antecipar/organizar.