

3º passo

Obstáculos

3º passo – Obstáculos

✓ O que te atrapalhou até o dia de hoje?

1. Falta de tempo/prioridade
2. Falta de energia, cansaço
3. Preguiça
4. Procrastinação
5. Falta de motivação
6. Falta de autoconfiança
7. Falta de foco
8. Falta de direcionamento

3º passo

Obstáculos

3º passo – Obstáculos

- ✓ De todos que você listou, qual você considera o PIOR?
- ✓ Qual motivo que se você eliminasse ou minimizasse ia fazer TODA a diferença nos seus estudos e aprendizado?

Ex: Falta de tempo

- ✓ Como você vai resolver?
- ✓ Faça o seu compromisso inegociável – MICRO
- ✓ Se antes você colocava 1h por dia e não conseguia, coloque 30 min; Se 30min ainda for difícil, coloque 10min
- ✓ O que importa é que seja CUMPRÍVEL

3º passo

COMO

3º passo – COMO

❖ Vou estudar 30 minutos por dia:

- ✓ Assistir a 1ª aula de hoje e ir fazendo o resumo para fixar e facilitar a revisão do conteúdo
- ✓ Escutar algo na língua – música, podcast, filme
- ✓ Escrever uma frase sobre mim

❖ Vou estudar 30 minutos por dia:

- ✓ Revisar o que aprendi na aula passada (pelo resumo)
- ✓ Assistir a 1ª aula de hoje e ir fazendo o resumo para fixar e facilitar a revisão do conteúdo
- ✓ Escutar algo na língua – música, podcast, filme
- ✓ Escrever uma frase sobre mim



ME ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS:

Instagram:

<https://www.instagram.com/amandahollanda/>

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCWlvY9tB1ihGiJKFUcJ4r2A>

Email: contato@amandahollanda.com.br