



SEJA APROVADO EM QUALQUER CONCURSO

O guia absolutamente completo

Seja aprovado em qualquer concurso

O guia absolutamente completo

Introdução

Muito obrigado por fazer o download desse e-book exclusivo para os leitores do [Como Passar nos Cursos](#), tenho certeza de que vai achar todo o conteúdo interessante e que este e-book vai fazer toda a diferença no momento em que você for prestar as provas para o concurso que deseja fazer.

Neste e-book vamos tratar de assuntos cruciais que vão desde a organização e técnicas de concentração durante os estudos, até o que vestir na hora de prestar o concurso. Pode parecer um pouco radical, mas todos os anos dezenas de pessoas são barradas em concursos por causa da roupa, então falaremos sobre isso também.

Também será falado no decorrer deste guia, os alimentos que devem ser consumidos e os que não podem ser consumidos pelo concurseiro, tenha em mente que qualquer alimento ou bebida consumidos afetarão os neurônios de algum jeito, isso pode ser muito ruim na maioria dos casos, mas com este guia você vai aprender a usar esse fator biológico ao seu favor, fornecendo ao seu cérebro todos os nutrientes necessários para sua plena capacidade.

Dito isso, vamos começar!



Quando começar a estudar?

Depois de se inscrever para o concurso você precisa começar a estudar o quanto antes, certo? Errado, pois esse tipo de pensamento não vai te colocar em uma boa qualificação. Pense que, independente de qual seja o concurso, existem candidatos que estudam durante anos, indo de um concurso a outro para conseguir uma vaga.

Se você deseja uma chance de competir com eles, você deve começar a estudar no mínimo um ano antes de prestar a prova. Entretanto, também é aconselhável que você participe de algumas provas antes, para treinar o seu subconsciente e emocional, dessa forma você irá se acostumar e não ficará nervoso durante as provas, correndo o risco de esquecer tudo que estudou.



Local de estudos e organização de horários



O local onde você irá estudar é igualmente importante ao tempo que você vai dedicar aos estudos, quanto mais barulhento e desorganizado o local onde se está estudando, mais tempo você precisa para assimilar o conteúdo. O ideal é que você estude no seu quarto, mas isso vai exigir que você estabeleça algumas regras básicas, a primeira delas é manter o aparelho celular em modo avião e bem longe do lugar onde você vai estudar, você não precisa se preocupar com nada, se algo realmente importante acontecer você ficará sabendo.

Sempre pense no seu horário de estudos como sagrado e não deixe nada tirar a sua concentração.

Se você tem alguma dificuldade de concentração e está achando um pouco difícil estudar em casa, eu tenho uma dica que pode te ajudar muito, [clique aqui](#) e descubra a Leitura Neuro Associativa.

A mesma regra do celular se aplica a qualquer rede social, deslogue de todas elas caso você vá usar o computador para estudar, as redes sociais são ótimas ferramentas para conseguir material de estudo, entretanto são verdadeiras inimigas para quem deseja fixar um conteúdo da forma correta.

Uma boa estratégia é estudar durante a noite e dormir de dia. Isso funciona porque a noite é infinitamente mais silenciosa que o dia, sem barulho de carros, conversas ou outras pessoas, você também não receberá muitas mensagens durante esse período o que torna essa prática muito eficiente.

Entretanto, eu entendo que estudar durante a noite nem sempre é possível, neste caso existem algumas outras técnicas que podem otimizar o tempo utilizado para estudar, como por exemplo,

usar os momentos “ociosos” do nosso dia para fazer uma pequena revisão do conteúdo que você estiver estudando. Eu chamo de “momento ocioso” quando tudo que nós podemos fazer é esperar, esperar o ônibus ou trem, esperar na fila do banco, esperar o horário do almoço chegar ao fim, basicamente qualquer momento em que você não tem nada para fazer além de esperar pode ser aproveitado para revisão de conteúdo. Eles não devem ser usados para estudar um conteúdo novo pois não existe tempo suficiente para isso, tão pouco silêncio e concentração, mas servem muito bem para fixar algo que já foi estudado.

Se você tem qualquer dúvida se vai conseguir ser aprovado no concurso ou se está com o prazo apertado e quer ter certeza de que será aprovado na primeira tentativa, basta [clique aqui](#).

Dica: Faça alguns cartões que caibam no seu bolso com as informações que você deseja revisar, dessa forma você poderá ler a qualquer momento do dia que tiver um tempo livre ou ocioso.



Alimentação antes e após os estudos

Tem muita gente que acha esse tipo de coisa uma bobagem, mas acredite, a alimentação é um dos principais pontos que devem ser melhorados para garantir que você estude corretamente. Mas se você ainda não acredita vou dar um exemplo, digamos que você acabou de comer ou beber algo rico em açúcar, como os refrigerantes e doces, você sabe que açúcar é uma fonte de energia que se esgota muito rapidamente. Assim que a descarga de energia gerada pela má alimentação chegar ao seu cérebro, vai ser praticamente impossível se concentrar e você não vai absorver nada do que está estudando.

Além disso, os alimentos industrializados que são ricos em açúcar e corantes artificiais, não possuem nenhum nutriente e isso dificulta ainda mais a capacidade cerebral. Nosso corpo precisa de nutrientes para funcionar corretamente, por isso tente seguir as dicas de alimentação que nós daremos agora.

- **Alimentação antes do horário de estudo**

Eu não estou dizendo que você precisa entrar em uma dieta rigorosa, apenas evitar consumir certos alimentos antes de começar a estudar e antes de fazer a prova. Ao invés de beber refrigerantes ou comer alimentos gordurosos, tente ingerir alimentos mais naturais e bem leves algumas horas antes de começar a estudar.



NÃO coma nada que seja pesado ou em grande quantidade durante as horas que você estiver estudando, poucas pessoas sabem disso, mas a digestão utiliza muita água e boa parte do sangue que nós temos fica circulando ao redor do estômago enquanto ela acontece. Isso diminui a atividade cerebral, nos faz ficar sonolentos depois de comer e nos faz ter câimbras se tentamos correr ou nadar logo após uma refeição.

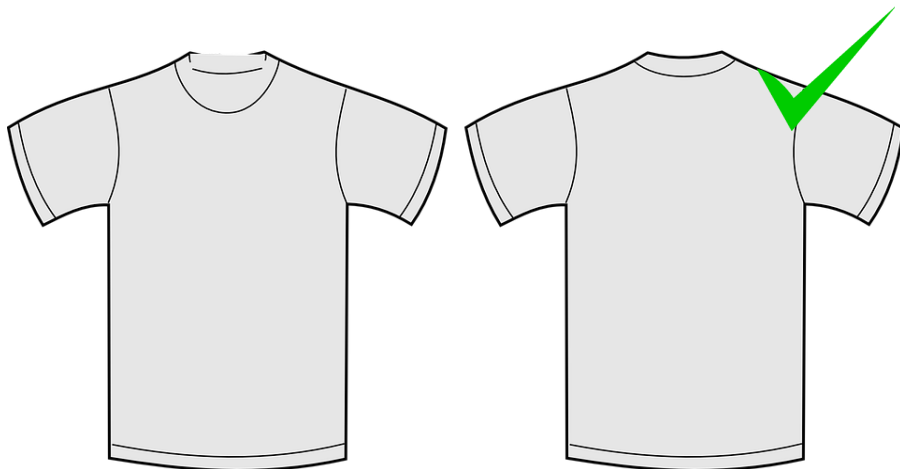
Depois que você tiver terminado sua rotina diária de estudos, você poderá comer o que quiser e na quantidade que quiser. Essas pequenas recomendações de alimentação também se aplicam ao dia da prova, lembre-se que seu cérebro é capaz de grandes coisas, mas somente quando você coopera com ele.



Vestimenta para o dia do concurso

Eu não consigo nem contar o número de concurseiros que já foram barrados nos concursos públicos por causa de uma peça de roupa, como não queremos que isso aconteça devemos escolher as roupas corretas. Agora você está se perguntando “existe uniforme para fazer concurso?” a resposta é sim e não.

Na verdade a roupa que você deve usar é bem simples e consiste em tênis, calças jeans e camisa (com mangas), as roupas não devem ter estampas muito chamativas ou qualquer estampa que revele o apoio a um partido político ou candidato.



Você **NÃO** deve ir para o concurso usando chinelos, bermudas, camisa sem manga, etc. Se quiser você pode usar boné ou chapéu para proteger do sol durante o trajeto, mas assim que chegar ao local você não poderá usá-los. Celulares e outros aparelhos eletrônicos devem ser desligados. Para as mulheres, o cabelo deve estar preso e as regras de vestimenta são as mesmas, evite vestidos muito curtos, roupas chamativas e salto alto. Mesmo que esteja calor é importante que você cumpra as

recomendações quanto às roupas, acredite em mim quando eu digo que é melhor algumas horas de calor que ser impedido de fazer o concurso.

Materiais para fazer a prova

Tudo que você vai precisar é de uma caneta preta ou azul, é aconselhável que você leve duas de cada. NÃO é permitido usar caneta vermelha ou de qualquer outra cor senão azul ou preta para fazer as provas, também não permitido canetas com glitter. Mesmo que não seja pedido no edital, eu aconselho que leve canetas esferográficas transparentes.



Conclusão

Muito obrigado por ler esse e-book até o fim, tenho certeza que você conseguirá atingir seu objetivo se seguir essas técnicas simples que eu reuni aqui. O objetivo central de todas esses métodos é aumentar em 70 a 80% as suas chances de ser aprovado.

Mas caso você não tenha encontrado a ajuda que estava procurando com este ebook, veja essas técnicas incríveis de estudo que são ensinadas no curso Desbloqueando o cérebro, [Clique Aqui](#) e conheça esse método inovador de passar em concursos.

Este e-book que você acaba de ler, pode ser baixado gratuitamente no site [Como Passar nos Concursos](#) e se trata de um conteúdo exclusivo.