

a. Por que você estuda para concursos públicos:

b. Quais são seus objetivos que você busca ao estudar para concurso público:

c. Como você imagina que será quando você alcançar seu objetivo:

d. Anote aqui quais gatilhos você poderá usar antes de estudar.
Músicas motivacionais:

Vídeos motivacionais (qual vídeo e onde assistir):

Leituras Motivacionais:

e. Outros gatilhos que você pode adotar na sua rotina:

Organizando a rotina

1. Identifique suas atividades diárias:

O que é essencial no seu dia (Ex.: Trabalho):

O que é importante, mas eu posso remanejar:

O que não é essencial:

2. Qual o meu tempo disponível para estudar: _____

3. Quais dias da semana passo estudar? _____

4. Quais matérias vou estudar:

5. Quais tenho dificuldades:

6. Tenho prova marcada? Qual data? _____

Crie o seu plano de estudos

[illegible]

