



10 Mind Tricks to Learn Anything Fast

Fonte: <https://youtu.be/Y2VITpe4srk>

English Transcript	Tradução
Hey everyone, and welcome to TopThink .	Olá a todos, sejam bem-vindos ao TopThink .
Today we're going to learn about ten mind tricks to learn anything fast.	Hoje vamos aprender dez truques mentais para aprender qualquer coisa rapidamente.
Now, let's begin.	Agora, vamos começar.
NUMBER ONE: THE SLEEP SANDWICH	NÚMERO UM: O SANDUÍCHE DO SONO
Imagine you have an important presentation and only one day to prepare.	Imagine que você tem uma apresentação importante e apenas um dia para se preparar.
How do you learn a lot of information in the least amount of time?	Como você absorve uma grande quantidade de informações em menos tempo?
Most people try cramming, they study their notes or review their lines for hours, they'll pull an all-nighter if they have to.	A maioria das pessoas tenta estudar por longas horas, estuda suas anotações ou revisa suas falas por horas e passa a noite inteira acordado se for necessário.
But despite all of their hard work, they end up forgetting about 50% of the stuff they wanted to remember.	Mas, apesar de todo o trabalho duro, elas acabam esquecendo cerca de 50% das coisas que gostariam de lembrar.
Most of the content they crammed into their head never sees the light of day.	A maior parte do conteúdo que elas enfiaram na cabeça nunca vê a luz do dia.
Why is that?	Por que isso acontece?
Because it never finds a place in their long-term memory.	Porque o que você estudou não encontra um lugar em sua memória de longo prazo.
You can expose your brain to countless new stimuli, but it only retains a small percentage of them because you need time to store information in your memory.	Você pode expor seu cérebro a inúmeros novos estímulos, mas ele retém apenas uma pequena porcentagem deles porque você precisa de tempo para armazenar informações em sua memória.
That's the problem with late-night cram sessions, you aren't giving your brain the chance to encode all the stuff that you need to remember.	Esse é o problema com virar a noite estudando, você não está dando ao seu cérebro a chance de codificar todas as coisas que você precisa lembrar.
That's the number one reason why scientists recommend the sleep sandwich.	Essa é a razão número um pela qual os cientistas recomendam o sanduíche do sono.
Instead of one long study session, you should study, sleep, and then study some more.	Em vez de uma longa sessão de estudo, você deve estudar, dormir e depois estudar um pouco mais.
The sleep sandwich is an excellent way to learn faster, because sleep helps you retain more information.	O sanduíche do sono é uma excelente maneira de aprender mais rápido, porque o sono ajuda a reter mais informações.
In fact, storing memories is one of the most important functions of a good night's sleep.	Na verdade, armazenar memórias é uma das funções mais importantes de uma boa noite de sono.
While your conscious goes to bed, your unconscious is actively storing all kinds of stuff in your long-term	Enquanto seu consciente vai para a cama, seu inconsciente está armazenando ativamente todos os



English Transcript	Tradução
memory.	tipos de coisas em sua memória de longo prazo.
But when you pull an all-nighter, you're preventing your brain from actually learning and retaining those memories, not to mention you're hurting your brains overall performance.	Mas quando você fica acordado a noite toda, está impedindo seu cérebro de realmente aprender e reter essas memórias, sem mencionar que está prejudicando o desempenho geral de seu cérebro.
Tiredness leaves your brain feeling foggy, slow and unproductive.	O cansaço deixa seu cérebro nebuloso, lento e improdutivo.
So come on, don't bother studying until 4:00 in the morning if you need to squeeze in some last minute learning.	Então vamos lá, não se preocupe em estudar até as 4:00 da manhã, se você precisar espremer algum aprendizado de última hora.
Study for a few hours, get a good night's sleep, and then pick up where you left off in the morning.	Estude por algumas horas, tenha uma boa noite de sono e depois continue de onde parou pela manhã.
NUMBER TWO: MASTERY THROUGH MODIFICATION	NÚMERO DOIS: MAESTRIA ATRAVÉS DA MODIFICAÇÃO
Have you ever heard of the illusion of mastery?	Você já ouviu falar da ilusão de domínio?
It's a common pitfall that you might run into when learning something new.	É uma armadilha comum que você pode encontrar ao aprender algo novo.
You study for a few hours, you get a handle on a few basic tricks, and suddenly, hey, you think you're a master.	Você estuda por algumas horas, aprende alguns truques básicos e, de repente, ei, você se acha um mestre.
Learning to draw is a great example.	Aprender a desenhar é um ótimo exemplo.
Many people think of themselves as competent artists.	Muitas pessoas se consideram artistas competentes.
After one good sketch they see the quality of their first drawing and they assume they know everything they need to know.	Depois de um bom esboço, elas veem a qualidade de seu primeiro desenho e assumem que sabem tudo o que precisam saber.
It feels easy, boring even, but just because something feels simple doesn't mean you have it mastered.	Parece fácil, até chato, mas só porque algo parece simples não significa que você o domina.
So how do you stop yourself from falling into this trap?	Então, como você se impede de cair nessa armadilha?
A great way to really learn any subject is to use modifications.	Uma ótima maneira de realmente aprender qualquer assunto é usar modificações.
All right, let's say that you've gotten really good at drawing faces from the front.	Tudo bem, digamos que você ficou muito bom em desenhar rostos de frente.
It's starting to seem a little stale and you feel like you aren't learning anything, so it's time to put yourself to the test.	Está começando a parecer um pouco obsoleto e você sente que não está aprendendo nada, então é hora de se colocar à prova.
Just make a small modification to your original routine.	Basta fazer uma pequena modificação em sua rotina original.
Draw a face from a slightly different angle.	Desenhe um rosto de um ângulo ligeiramente diferente.
Yeah, challenge yourself to go faster or use a different drawing tool.	Sim, desafie-se a ir mais rápido ou use uma ferramenta de desenho diferente.



English Transcript	Tradução
Each one of these minor changes plays a critical role, they stop your practice from becoming boring or repetitive, they help you work on your weaknesses and most importantly, they keep you humble throughout the learning process.	Cada uma dessas pequenas mudanças desempenha um papel crítico, elas impedem que sua prática se torne entediante ou repetitiva, ajudam você a trabalhar suas fraquezas e, o mais importante, mantêm você humilde durante todo o processo de aprendizado.
NUMBER THREE: WEAVING SUBJECTS	NÚMERO TRÊS: INTERCALAR ASSUNTOS
In 2008 a group of researchers discovered something counterintuitive about learning.	Em 2008, um grupo de pesquisadores descobriu algo contraintuitivo sobre a aprendizagem.
You'll learn something faster by studying something else.	Você aprende mais rápido intercalando seus estudos com outras coisas.
In this study, researchers asked people to identify certain artists based on six of their paintings.	Neste estudo, os pesquisadores pediram às pessoas que identificassem certos artistas com base em seis de suas pinturas.
Half of the participants saw each artist's paintings in blocks, while the other half saw their paintings all scrambled together.	Metade dos participantes viu as pinturas de cada artista em blocos, enquanto a outra metade viu suas pinturas todas misturadas.
Who do you think retained more information?	Quem você acha que reteve mais informações?
The scrambled group performed significantly better.	O grupo que viu as pinturas misturadas teve um desempenho significativamente melhor.
Hum, why is that?	Hum, por que isso?
Well, because interweaving different styles and subjects helps solidify new information in your memory.	Bem, porque entrelaçar diferentes estilos e assuntos ajuda a solidificar novas informações em sua memória.
NUMBER FOUR: CHEWING GUM	NÚMERO QUATRO: GOMA DE MASCAR
Some people chew gum to freshen their breath, others just like that minty fruity taste.	Algumas pessoas mascam chiclete para refrescar o hálito, outras apenas gostam daquele sabor frutado de menta.
But did you know that chewing gum could help your brain learn faster?	Mas você sabia que mascar chiclete pode ajudar seu cérebro a aprender mais rápido?
A series of studies found that chewing gum has all kinds of cognitive benefits.	Uma série de estudos descobriu que mascar chiclete traz todos os tipos de benefícios cognitivos.
For starters, people who chew gum tend to be more alert and experience less stress.	Para começar, as pessoas que mascam chicletes tendem a ficar mais alertas e a sentir menos estresse.
This was first discovered by a 2011 study which had people take a number of quizzes in a distracting environment.	Isso foi descoberto pela primeira vez por um estudo de 2011, que fez com que as pessoas respondessem a uma série de testes em um ambiente com muitas distrações.
Under normal circumstances the chaotic testing room would have thrown people off.	Em circunstâncias normais, a caótica sala de testes teria desconcentrado as pessoas.
It was designed to create anxiety and significantly lower their productivity.	Ele foi projetado para criar ansiedade e diminuir significativamente sua produtividade.
But even in that distracting environment, people who were chewing gum stayed more focused and	Mas mesmo naquele ambiente de distração, as pessoas que mascavam chiclete permaneceram mais



English Transcript	Tradução
produced less stress related hormones.	concentradas e produziram menos hormônios relacionados ao estresse.
In other words, chewing gum helped them stay calm and helped them concentrate.	Em outras palavras, mascar chiclete os ajudou a manter a calma e a se concentrar.
Oh, but that's not all.	Ah, mas isso não é tudo.
A 2009 study discovered that the act of chewing makes you more vigilant and it lengthens your attention span.	Um estudo de 2009 descobriu que o ato de mastigar torna você mais vigilante e aumenta sua atenção.
In 2015 another group showed that chewing gum helps you stay happy and motivated while you work.	Em 2015, outro grupo mostrou que mascar chiclete te ajuda a ficar feliz e motivado enquanto trabalha.
Two more studies from the early 2000s found that different flavors of gum actually make your brain more receptive and flexible.	Mais dois estudos do início dos anos 2000 descobriram que diferentes sabores de chiclete realmente tornam seu cérebro mais receptivo e flexível.
Obviously, there are dozens of studies showing the many advantages of this very simple habit.	Obviamente, existem dezenas de estudos mostrando as muitas vantagens desse hábito tão simples.
It helps you learn faster, perform better, and concentrate longer, so the next time you sit down to work, don't forget to grab a stick of gum.	Ele ajuda você a aprender mais rápido, ter um desempenho melhor e se concentrar por mais tempo, então da próxima vez que você se sentar para trabalhar, não se esqueça de pegar um chiclete.
NUMBER FIVE: INTELLECTUAL HYDRATION	NÚMERO CINCO: HIDRATAÇÃO INTELECTUAL
Did you know something as simple as a glass of water can boost your brainpower?	Você sabia que algo tão simples quanto um copo d'água pode aumentar sua capacidade intelectual?
A 2012 study discovered that hydration during a test can have a huge impact on your grades.	Um estudo de 2012 descobriu que a hidratação durante uma prova pode ter um grande impacto nas suas notas.
In fact, college students who drank water during their exams performed up to ten percent better, that's a full letter grade higher, all because of a few sips of water.	Na verdade, os estudantes universitários que beberam água durante os exames tiveram um desempenho até dez por cento melhor, ou seja, um ponto a mais na nota, tudo por causa de alguns goles de água.
Now, of course hydrating doesn't just affect your test-taking skills, it helps you digest information, store new memories and solve more complicated problems.	Agora, é claro que a hidratação não afeta apenas suas habilidades para fazer o teste, mas também ajuda a digerir informações, armazenar novas memórias e resolver problemas mais complicados.
Why is that?	Por que isso acontece?
Well, because water keeps your brain functioning like it's supposed to.	Bem, porque a água mantém seu cérebro funcionando como deveria.
But here's the best part, there really is no wrong time or place to stay hydrated.	Mas aqui está a melhor parte, realmente não há hora ou lugar errado para se manter hidratado.
Let's say you're sitting down on your couch to enjoy a book.	Digamos que você esteja sentado no sofá para ler um livro.
It would only take a few extra minutes to make yourself a cup of tea, but that one cup does a lot more	Levaria apenas alguns minutos extras para preparar uma xícara de chá, mas essa xícara faz muito mais do



English Transcript	Tradução
than just keep your body hydrated.	que apenas manter seu corpo hidratado.
According to a 2014 study, it quickens your short-term memory, strengthens your long-term memory, and it leaves you feeling enthusiastic about learning something new.	De acordo com um estudo de 2014, ele acelera sua memória de curto prazo, fortalece sua memória de longo prazo e deixa você entusiasmado em aprender algo novo.
So, whenever you're studying, reading, or even listening to a podcast, grab something to drink.	Então, sempre que estiver estudando, lendo ou mesmo ouvindo um podcast, pegue algo para beber.
Trust me, your brain will thank you for it.	Confie em mim, seu cérebro vai agradecer por isso.
NUMBER SIX: MULTIPLE MEDIUMS	NÚMERO SEIS: MÍDIAS MÚLTIPLAS
Do you study the same way every single time?	Você estuda sempre da mesma forma?
Have you been using flashcards or study guides for every test that you've ever taken?	Você tem usado flashcards ou guias de estudo para cada teste que já fez?
If you have, you might need to mix things up.	Se tiver, talvez seja necessário misturar as coisas.
Try using multiple mediums while you study, you could use flashcards, draw a diagram and say the information out loud.	Tente usar mídias diferentes enquanto estuda, você pode usar flashcards, desenhar um diagrama e dizer as informações em voz alta.
By blending styles together you activate new parts of your brain, you store more detailed sensory information and you begin understanding concepts from different perspectives.	Ao misturar estilos, você ativa novas partes do seu cérebro, armazena informações sensoriais mais detalhadas e começa a entender conceitos de diferentes perspectivas.
So don't fall back on the same old tricks every time, experiment with multiple mediums to learn more information faster.	Portanto, não recorra aos mesmos velhos truques todas as vezes, experimente diversas mídias para aprender mais informações com mais rapidez.
NUMBER SEVEN: SPEED READ	NÚMERO SETE: LEITURA DINÂMICA
The average person can read about 200 words per minute, that's around 2 minutes per page.	A pessoa média pode ler cerca de 200 palavras por minuto, ou seja, cerca de 2 minutos por página.
Yeah, I know that seems fast, but it's not as impressive as it sounds.	Sim, eu sei que parece rápido, mas não é tão impressionante quanto parece.
In fact, that's the same speed people used to read a hundred years ago.	Na verdade, é a mesma velocidade que as pessoas costumavam ler há cem anos.
But here's the problem, the total amount of information in the world is doubling every single year, so how do you keep up?	Mas aqui está o problema, a quantidade total de informações no mundo está dobrando a cada ano, então como você consegue acompanhar?
The simplest answer is also the best.	A resposta mais simples também é a melhor.
If you can absorb information faster, you can learn faster.	Se você pode absorver informações mais rapidamente, você pode aprender mais rápido.
In a matter of weeks you can teach yourself to read between 700 and a thousand words per minute.	Em questão de semanas, você pode aprender a ler entre 700 e mil palavras por minuto.
You won't be able to read everything the world has to offer but you'll definitely blaze through a good chunk of it.	Você não será capaz de ler tudo o que o mundo tem a oferecer, mas com certeza passará por uma boa parte dele.
NUMBER EIGHT: MUSICAL STRESS RELIEF	NÚMERO OITO: ALÍVIO DE ESTRESSE MUSICAL
Many people can't study without music in the	Muitas pessoas não conseguem estudar sem música



English Transcript	Tradução
background.	de fundo.
Some people swear it helps them be more productive, others need music to concentrate.	Algumas pessoas juram que isso as ajuda a serem mais produtivas, outras precisam de música para se concentrar.
So that raises the question: does music really help you learn faster?	Isso levanta a questão: a música realmente ajuda você a aprender mais rápido?
Many studies have shown that music makes your mind more receptive to new information, it also improves your memory by engaging different areas of the brain, but the biggest advantage of listening to music often flies under the radar.	Muitos estudos mostraram que a música torna sua mente mais receptiva a novas informações, além de melhorar sua memória ao envolver diferentes áreas do cérebro, mas a maior vantagem de ouvir música geralmente passa despercebida.
Music is a major stress reliever, it significantly reduces test anxiety and it increases overall feelings of relaxation, so you can perform at your best.	A música é um grande aliviador do estresse, reduz significativamente a ansiedade do teste e aumenta a sensação geral de relaxamento, para que você possa ter o melhor desempenho.
In other words, music boosts your mood, it speeds up your cognition and it helps you think clearly.	Em outras palavras, a música melhora seu humor, acelera sua cognição e ajuda você a pensar com clareza.
That means you can be more confident and productive, no matter what you're working on.	Isso significa que você pode ser mais confiante e produtivo, não importa no que esteja trabalhando.
NUMBER NINE: PRACTICE IN PIECES	NÚMERO NOVE: PRÁTICA EM PARTES
What happens when you read through all your notes in one sitting?	O que acontece quando você lê todas as suas anotações de uma só vez?
How much do you really remember?	Quanto você realmente se lembra?
Probably a lot less than you hope.	Provavelmente muito menos do que você espera.
The human brain isn't designed to store massive volumes of information at the same time.	O cérebro humano não foi projetado para armazenar grandes volumes de informações ao mesmo tempo.
We can interact with all kinds of stimuli.	Podemos interagir com todos os tipos de estímulos.
Every day you hear thousands of sounds and see millions of shapes, but your long-term memory is a lot slower.	Todos os dias você ouve milhares de sons e vê milhões de formas, mas sua memória de longo prazo é muito mais lenta.
That's why practicing in pieces is such an efficient way to learn.	É por isso que praticar em blocos é uma maneira tão eficiente de aprender.
Instead of spending a whole day going through all your notes, just go through a few pages each day.	Em vez de passar um dia inteiro revisando todas as suas anotações, basta ler algumas páginas por dia.
If you spend smaller chunks of time learning small chunks of information, then you'll find yourself retaining a whole lot more.	Se você gastar pedaços menores de tempo aprendendo pequenos pedaços de informação, então você reterá muito mais.
NUMBER 10: THE HARD ROAD	NÚMERO 10: O CAMINHO DIFÍCIL
When you have to learn something new, you probably start searching for shortcuts, right?	Quando você tem que aprender algo novo, provavelmente começa a procurar por atalhos, certo?
Everyone wants to know the fastest and easiest way to memorize things, but the truth is, taking the hard	Todo mundo quer saber a maneira mais rápida e fácil de memorizar as coisas, mas a verdade é que seguir o



English Transcript	Tradução
road is almost always more efficient in the long run.	caminho mais difícil quase sempre é mais eficiente a longo prazo.
Take something like handwriting your notes.	Pegue algo como escrever suas anotações.
It's a lot slower than type and less convenient but those handwritten notes really stick in your memory, even if it seems like a waste of time, you'd have to retype your notes again and again to have the same cognitive impact.	É muito mais lento do que digitar e menos conveniente, mas aquelas anotações manuscritas realmente ficam na sua memória, mesmo que pareça uma perda de tempo, você teria que redigitar suas anotações várias vezes para ter o mesmo impacto cognitivo.
My point here is that shortcuts don't always help you learn faster.	Meu ponto aqui é que os atalhos nem sempre te ajudam a aprender mais rápido.
More often than not, the most challenging path is also the most effective.	Na maioria das vezes, o caminho mais desafiador também é o mais eficaz.
Hey, thank you for watching TopThink and be sure to subscribe because more incredible content is on the way.	Ei, obrigado por assistir TopThink e certifique-se de se inscrever porque mais conteúdo incrível está a caminho.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
72	you	55	the	54	to
51	a	47	of	37	your
35	is	32	and	28	that
27	it	27	in	19	more
16	but	15	study	14	not
14	learn	14	information	14	have
13	they	13	all	12	number
11	their	11	people	11	brain
10	time	10	something	10	gum
10	faster	10	do	10	can
10	are	9	so	9	one
9	on	9	memory	9	learning
8	new	8	for	8	because
7	sleep	7	music	7	helps
7	from	7	chewing	6	yourself
6	will	6	way	6	up
6	really	6	read	6	or
6	notes	6	need	6	most
6	lot	6	long	6	know
6	just	6	if	6	few
6	different	5	why	5	through
5	test	5	term	5	same
5	like	5	good	5	every
5	day	5	be	5	as
5	an	5	about	4	work
4	words	4	who	4	while
4	when	4	water	4	this
4	think	4	them	4	than
4	studies	4	stress	4	store
4	some	4	many	4	less
4	how	4	help	4	even
4	does	4	discovered	4	by
3	would	3	with	3	use



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	us	3	tricks	3	then
3	take	3	stuff	3	studying
3	stay	3	small	3	simple
3	significantly	3	say	3	sandwich
3	remember	3	per	3	paintings
3	other	3	only	3	multiple
3	minute	3	memories	3	mediums
3	make	3	let	3	kinds
3	keep	3	into	3	hours
3	hey	3	here	3	hard
3	group	3	fact	3	each
3	drawing	3	draw	3	concentrate
3	better	3	best	3	at
3	also	2	yeah	2	world
2	whole	2	what	2	well
2	we	2	was	2	using
2	under	2	two	2	try
2	topthink	2	together	2	those
2	things	2	there	2	thank
2	ten	2	taking	2	subjects
2	styles	2	storing	2	stop
2	stimuli	2	stick	2	speed
2	sounds	2	slower	2	six
2	sitting	2	single	2	shortcuts
2	seems	2	see	2	scrambled
2	saw	2	run	2	road
2	right	2	retaining	2	researchers
2	receptive	2	pull	2	productive
2	problem	2	probably	2	practice
2	place	2	pieces	2	performed
2	perform	2	overall	2	others
2	often	2	off	2	now
2	no	2	night's	2	nighter
2	never	2	morning	2	modification
2	minutes	2	mind	2	might
2	matter	2	mastery	2	makes
2	listening	2	leaves	2	instead
2	important	2	impact	2	hydration



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	hydrated	2	helped	2	has
2	half	2	great	2	grab
2	going	2	go	2	get
2	found	2	flashcards	2	first
2	feels	2	feeling	2	fast
2	everything	2	everyone	2	ever
2	environment	2	efficient	2	during
2	down	2	distracting	2	did
2	designed	2	cup	2	could
2	content	2	cognitive	2	chunks
2	chew	2	boring	2	begin
2	artists	2	anything	2	anxiety
2	amount	2	always	2	again
2	actually	1	years	1	year
1	wrong	1	working	1	without
1	which	1	where	1	whenever
1	were	1	welcome	1	weeks
1	weaving	1	weaknesses	1	watching
1	waste	1	wants	1	wanted
1	volumes	1	vigilant	1	very
1	used	1	until	1	unproductive
1	understanding	1	unconscious	1	type
1	truth	1	trust	1	trap
1	total	1	tool	1	today
1	tiredness	1	thrown	1	throughout
1	three	1	thousands	1	thousand
1	these	1	themselves	1	testing
1	tend	1	teach	1	tea
1	taste	1	taken	1	swear
1	sure	1	supposed	1	suddenly
1	such	1	subscribe	1	subject
1	students	1	strengthens	1	stayed
1	starting	1	starters	1	start
1	stale	1	squeeze	1	spending
1	spend	1	speeds	1	span
1	solve	1	solidify	1	smaller
1	slow	1	slightly	1	skills
1	sketch	1	sit	1	sips



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	simplest	1	shown	1	showing
1	showed	1	should	1	short
1	shapes	1	seven	1	sessions
1	session	1	series	1	sensory
1	sees	1	seem	1	searching
1	scientists	1	s	1	routine
1	room	1	role	1	review
1	retype	1	retains	1	retained
1	retain	1	repetitive	1	reliever
1	relief	1	relaxation	1	related
1	reduces	1	recommend	1	reason
1	reading	1	raises	1	radar
1	quizzes	1	quickens	1	question
1	quality	1	put	1	productivity
1	produced	1	process	1	problems
1	preventing	1	presentation	1	prepare
1	practicing	1	point	1	podcast
1	plays	1	pitfall	1	pick
1	perspectives	1	person	1	performance
1	percentage	1	percent	1	path
1	parts	1	participants	1	part
1	pages	1	page	1	out
1	original	1	old	1	oh
1	offer	1	obviously	1	normal
1	nine	1	night	1	next
1	my	1	musical	1	much
1	motivated	1	mood	1	modifications
1	mix	1	minty	1	minor
1	millions	1	mention	1	memorize
1	means	1	mean	1	me
1	mastered	1	master	1	massive
1	major	1	lower	1	loud
1	longer	1	little	1	lines
1	light	1	letter	1	lengthens
1	left	1	least	1	late
1	last	1	keeps	1	interweaving
1	interact	1	intellectual	1	incredible
1	increases	1	improves	1	impressive



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	importantly	1	imagine	1	illusion
1	identify	1	I	1	hydrating
1	hurting	1	hundred	1	humble
1	human	1	hum	1	huge
1	hormones	1	hope	1	higher
1	heard	1	hear	1	head
1	happy	1	happens	1	handwritten
1	handwriting	1	handle	1	had
1	habit	1	guides	1	grades
1	grade	1	gotten	1	goes
1	glass	1	giving	1	functions
1	functioning	1	full	1	fruity
1	front	1	freshen	1	four
1	forgetting	1	forget	1	foggy
1	focused	1	flies	1	flexible
1	flavors	1	five	1	finds
1	find	1	feelings	1	feel
1	fastest	1	falling	1	fall
1	faces	1	face	1	extra
1	expose	1	experiment	1	experience
1	excellent	1	exams	1	example
1	enthusiastic	1	enjoy	1	engaging
1	end	1	encode	1	else
1	eight	1	effective	1	easy
1	easiest	1	early	1	drink
1	drank	1	dozens	1	doubling
1	digest	1	diagram	1	detailed
1	despite	1	definitely	1	critical
1	create	1	cramming	1	crammed
1	cram	1	course	1	countless
1	counterintuitive	1	couch	1	convenient
1	conscious	1	confident	1	concepts
1	complicated	1	competent	1	common
1	come	1	college	1	cognition
1	clearly	1	circumstances	1	chunk
1	chaotic	1	changes	1	chance
1	challenging	1	challenge	1	certain
1	cannot	1	calm	1	breath



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	brains	1	brainpower	1	bother
1	boosts	1	boost	1	book
1	body	1	blocks	1	blending
1	blaze	1	biggest	1	between
1	benefits	1	been	1	bed
1	becoming	1	basic	1	based
1	background	1	back	1	average
1	attention	1	assume	1	asked
1	artist's	1	around	1	areas
1	any	1	answer	1	another
1	angle	1	almost	1	alert
1	ago	1	after	1	affect
1	advantages	1	advantage	1	actively
1	activate	1	act	1	according
1	absorb	1	able		