



# **COMO DESENVOLVER UM SUPER CÉREBRO & *APRENDER COMO UM GÊNIO***

---

APOSTILA PRIVADA PARA A  
MASTERCLASS COM JIM KWIK

# BEM VINDO A SUA APOSTILA DE EXERCÍCIOS

## 5 DICAS PARA APROVEITAR ESTA MASTERCLASS AO MÁXIMO

1. Imprima esta apostila antes do início da Masterclass, para que você possa fazer anotações enquanto acompanha. Você também pode baixá-la e preencher diretamente no PDF para economizar papel.
2. Revise o conteúdo deste guia antes de iniciar a Masterclass para que você esteja preparado, para programar seu tempo, durante e depois da Masterclass e para fazer as atividades.
3. Clicando no vídeo da Masterclass você pode pausá-lo para fazer suas anotações ou para preencher os espaços em branco.
4. Pense na forma mais rápida de pôr em prática os segredos revelados nesta sessão, para melhorar sua memória e acelerar sua aprendizagem.
5. Utilize o espaço ao lado direito para anotar todas as suas idéias e inspirações durante a Masterclass. Para que você não perca nenhuma informação relevante.

**“Se conhecimento é poder, aprender é seu superpoder.”**

- Jim Kwik

# O QUE ESPERAR

## Conteúdo

### PARTE 1: EXECÍCIO PRÉ-MASTERCLASS

- Defina seus objetivos antes de começar a Masterclass.

### PART 2: COMO DESENVOLVER UM SUPER CÉREBRO E APRENDER COMO UM GÊNIO

- Técnica 1: Meta-aprendizagem.
- Técnica 2 : Rotina matinal para um rendimento cerebral acelerado.
- Técnica 3 : As 10 chaves para um super cérebro

### PARTE 3: TESTE SEU CONHECIMENTO

- Fortaleça sua aprendizagem após a Masterclass completando um questionário.

### PARTE 4: EXERCÍCIO E PRÁTICA

- \_\_\_\_\_ é a técnica criada por Jim para lembrar nomes.

### PARTE 5: REFLEXÃO

- Crie consciência, através de perguntas poderosas.

### PARTE 6: DEPOIMENTOS E HISTÓRIAS DOS PARTICIPANTES

- Saiba o que outras pessoas pensam a respeito do Jim Kwik.

# PARTE 1: EXERCÍCIO PRÉ-MASTERCLASS

## Comece com um propósito

Escreva e expresse suas intenções e objetivos aqui. Quais são suas metas ao participar desta Masterclass? O que você espera levar dessa experiência?

Se você pudesse aprender um assunto ou uma habilidade mais rápido, ou até mesmo se tornar um expert em coisa, como mandarim, música, artes marciais ou marketing, o que você escolheria?

**“Não é sobre o quão inteligente você seja, mas sobre a forma como  
você é inteligente”**

- Jim Kwik

# PARTE 2

## COMO DESENVOLVER UM SUPER CÉREBRO E APRENDER COMO UM GÊNIO

Acompanhe a Masterclass e preencha os espaços em branco. Você pode usar a margem do lado direito para fazer anotações.

### Técnica 1: Meta-aprendizagem

Antes de aprender qualquer coisa, você precisa aprender como \_\_\_\_\_.

Conhecimento não é só poder, conhecimento é \_\_\_\_\_.

Não há habilidade mais importante do que a sua capacidade de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

Você não é pago por sua força física, você é pago pelo seu poder \_\_\_\_\_.

A maior mentira que nos contaram foi que nossa inteligência, nosso potencial cerebral, nosso poder é \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ é a habilidade nº 1 em etiqueta empresarial.

Você pode melhorar drasticamente sua vida se expandir sua capacidade de \_\_\_\_\_.

### Técnica 2: Rotina matinal para um rendimento otimizado do seu cérebro

Primeiro construímos nossos hábitos e depois eles que nos constroem. As pessoas mais bem sucedidas são as que criam hábitos \_\_\_\_\_.

Se você começar bem sua manhã você pode ganhar o resto do seu dia. A primeira coisa que você precisa fazer é \_\_\_\_\_ seus \_\_\_\_\_, em segundo lugar, arrumar sua cama.

Os próximos 8 hábitos são:

3. Escove os dentes com \_\_\_\_\_;

4. \_\_\_\_\_;

5. Tomar um banho \_\_\_\_\_;

6. Chá \_\_\_\_\_ ;
7. \_\_\_\_\_ ;
8. Shake \_\_\_\_\_ ;
9. \_\_\_\_\_ ;
10. Praticar \_\_\_\_\_ .

Uma vida plena e balanceada inclui estas três coisas: meditação, exercícios, mas também otimizar o seu \_\_\_\_\_ .

### Técnica 3: As 10 chaves para ter um Supercérebro.

**Vamos fazer um exercício divertido!** Ouça a explicação de Jim e anote as chaves quando ele te der a pista

As 10 chaves para ter um super cérebro são:

1. Uma boa \_\_\_\_\_ ;
2. \_\_\_\_\_ pensamentos negativos;
3. \_\_\_\_\_ .
4. \_\_\_\_\_ cerebral.
5. \_\_\_\_\_ ;
6. \_\_\_\_\_ limpo;
7. \_\_\_\_\_ ;
8. \_\_\_\_\_ cerebral;
9. \_\_\_\_\_ novo;
10. \_\_\_\_\_ .

Quantos você lembrou na primeira vez? Escreva o número aqui \_\_\_\_\_ .

Quantos você lembrou depois de aprender a técnica? Escreva aqui: \_\_\_\_\_ .

Uma das chaves para uma memória melhor é entender o poder da \_\_\_\_\_ e como \_\_\_\_\_ nos ajuda a armazenar informações.

Informação + \_\_\_\_\_ = Memória de longo prazo.

A PARTE 2 DO SEU GUIA TERMINA AQUI.  
VOCÊ JÁ PODE GUARDÁ-LO ATÉ O FIM DA MASTERCLASS. APROVEITE O RESTANTE DA  
SUA AULA!

## PARTE 3: TESTE SEUS CONHECIMENTOS

Complete este questionário após o término da Masterclass para fixar o que você aprendeu.

1. Jim menciona no começo da Masterclass que nos contaram uma mentira. Que mentira foi essa?

2. *Qual a habilidade mais importante em etiqueta empresarial?*

3. Jim te ensinou as 10 chaves para ter um Supercérebro. Complete a lista abaixo, com o máximo de chaves que você puder lembrar.

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Uma boa _____;     | 6. _____ limpo;    |
| 2. _____ PENAs;       | 7. _____;          |
| 3. _____;             | 8. _____ cerebral; |
| 4. _____ cerebrais;   | 9. Novos _____;    |
| 5. Um grupo de _____; | 10. _____.         |

4. Quais são as duas palavras mais caras que você pode dizer?

5. Qual é a fórmula para uma memória de longo prazo?

6. Quais são os 3 hábitos para uma vida plena e equilibrada?

## PARTE 4: EXERCÍCIO E PRÁTICA

**Continue o exercício e preencha os espaços em branco para ter uma melhor retenção do conteúdo.** Experimente a técnica \_\_\_\_\_ criada por Jim para te ajudar a lembrar nomes e se surpreenda com os resultados.

Tudo o que você precisa fazer para lembrar dos nomes é dizer para você mesmo \_\_\_\_\_.

**I** significa \_\_\_\_\_. Você precisa eliminar o pensamento \_\_\_\_\_.

**R** significa \_\_\_\_\_. Prática traz \_\_\_\_\_.

**S** significa \_\_\_\_\_. Então tudo que você precisa é \_\_\_\_\_ o nome da pessoa.

**U** significa \_\_\_\_\_ o nome da \_\_\_\_\_ no contexto da conversa.

**A** significa \_\_\_\_\_. Quando você conhece alguém pela primeira vez, você pode \_\_\_\_\_.

**V** significa \_\_\_\_\_. Transforme esse nome em uma \_\_\_\_\_.

E finalmente, **E** significa \_\_\_\_\_. Você precisa \_\_\_\_\_ a conversa \_\_\_\_\_ o nome da pessoa.

Uma forma divertida de aprender seria pesquisar os principais nomes de pessoas no seu país e transformá-los em uma \_\_\_\_\_.

## PARTE 5: REFLEXÃO

As perguntas certas podem estimular seu subconsciente a te dar as respostas certas. Agora pergunte a si mesmo... (Escreva em um papel se precisar).

1. Como seria a sua vida se você acordasse todas as manhãs e soubesse exatamente o que fazer para atingir níveis mais altos de produtividade ao longo do seu dia?
2. Como seria sua vida se você pudesse se tornar mais ágil e conseguisse melhorar sua memória fazendo com que seu desempenho no trabalho progredisse, sua carreira decolasse e seu salário começasse a aumentar?
3. Como você se sentiria se tivesse um cérebro mais saudável e pudesse reduzir as chances de ter doenças relacionadas com a idade?
4. Como seriam suas relações se você pudesse lembrar nomes, rostos e acontecimentos com mais facilidade, de tal forma que as pessoas conseguissem lembrar de você como alguém que as faz sentir bem?
5. O que você poderia fazer neste momento para demonstrar que está disposto a melhorar sua memória e sua capacidade de aprender mais rápido?

**Obrigado por participar da Masterclass com Jim Kwik!**



## PARTE 6: DEPOIMENTOS E HISTÓRIAS DOS PARTICIPANTES

### "O treinamento do Jim é incrível"



"O treinamento do Jim é incrível! Eu leio mais rápido e tenho uma memória melhor graças a ele. Amo o que ele faz. Adquira o curso: Isso vai mudar sua vida de formas que você nem imagina."

~ **Brendon Burchard**

*Treinador de Desenvolvimento Pessoal e Marketing, Autor Bestseller do New York Times*

### "Jim torna tudo mais fácil, rápido e eficiente"



"Jim torna tudo mais fácil, rápido e eficiente. Com este curso você vai perceber que pode aprender qualquer coisa que você quiser."

~ **Brian Tracy**

*Presidente e CEO da empresa Brian Tracy International, e Autor bestseller*

### "Não há ninguém em quem eu confie mais do que no Jim"



"Não há ninguém que eu confie mais do que Jim Kwik e seu programa para otimizar o funcionamento do cérebro"

~ **Dr. Daniel Amen**

*Autor best-seller do New York Times, "Mude seu Cérebro, Mude sua Vida"*

**"A capacidade de aprender rápido é uma vantagem poderosa e competitiva no mundo dos negócios"**



"Aprender é o super poder do Jim! A capacidade de aprender qualquer coisa é uma vantagem poderosa e distintiva no mundo dos negócios. É o que nos leva ao sucesso em um mundo que muda rápido e constantemente."

~ **Revista Forbes**

**"Muito obrigado ao Jim e sua equipe pelas mentes que estão criando."**



"Meu muito obrigado ao Jim e toda sua equipe pelas mentes que estão criando e como eles estão ensinando as pessoas a mudar o mundo e se comprometerem a tornar nosso planeta um melhor lugar."

~ **Peter Diamandis**

*CEO da XPRIZE e Presidente da Singularity University*