

Mała Biblia Efektywnej Nauki

**Czyli Jak Uczyć Się PIEKIELNIE Szybko
i Skutecznie!**



Autor: Bartłomiej Popiel

Kim jest Bartek Popiel?

Bartek, jak sam mówi o sobie, jest człowiekiem, który wcześniej wstaje, dużo czyta i łączy swoją pracę z pasją.

Zawsze wierzył, że dzięki wytrwałości i determinacji można osiągnąć każdy cel. Spotykał w życiu różnych ludzi i przeczytał setki książek, aż w końcu uświadomił sobie, że tylko działanie przynosi efekty. Od kiedy zaczął wprowadzać realne zmiany w swoim życiu: zaczął wstawać o wschodzie słońca, regularnie biega na długie dystanse, doszedł do mistrzostwa w zarządzaniu sobą w czasie, wdrożył system podnoszenia swojej produktywności, którego nauczył się od Ebena Pagana.



W chwili obecnej Bartek jest coachem rozwiązującym wszelkie problemy z edukacją. Uczy, w jaki sposób można przyswajać wiedzę szybciej i znacznie przyjemniej. Pracuje wyłącznie indywidualnie, aby w pełni dostosować metodykę kursów do oczekiwań klienta.

Klientami Bartka byli właściciele oraz managerowie takich firm jak: **Direction Sky, TransArtur, Segrity, Oriflame, BPH, Pramerica.**

Aby dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą, Bartek stworzył blog: **BartekPopiel.pl**, na którym udziela wskazówek dotyczących takich tematów jak: szybka i efektywna nauka, szybkie czytanie, produktywność, komunikacja i motywacja. Jego nauki pomogły tysiącom czytelników lepiej się komunikować, organizować swoje życie oraz działać w kierunku realizacji ukrytych do tej pory marzeń.

Bartek jest autorem ebooka „**[Zrobię To Dzisiaj!](#)**”, który w zawrotnym tempie został **bestsellerem**.

Nieustannie rozwija swoją wiedzę i umiejętności, szkoląc się m.in. u tak znakomitych postaci jak: Nick Kemp, Mark Zaretti, Czesław Tubaj, Grzegorz Halkiew, Mariusz Szuba. Korzystając z dobrodziejstw technologii,

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

brał udział w szkoleniach online tak wybitnych specjalistów jak: Eben Pagan, Yaro Starak i Wanda Loskot. Obserwując jednak dynamikę jego rozwoju, wiem, że zapewne i na tym nie poprzestanie!

Jak się zmotywować do nauki?



Wielokrotnie powtarzałem to zdanie gdy musiałem zabrać się do nauki. To czy chcesz się czegoś uczyć czy nie, zależy jest od powodu, dla którego to robisz. Czasami **wystarczy znaleźć wystarczająco dobry powód do nauki i problemy z motywacją z głowy :)**

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Podręcznikowo motywacja podzielona jest na wewnętrzną (uczę się tego bo to mnie interesuje) oraz motywację zewnętrzną, która regulowana jest systemem kar i nagród. Oczywiście znacznie łatwiej i szybciej ludzie uczą się tego co lubią, co ich pasjonuje i kręci.

Brak motywacji do nauki konkretnego przedmiotu może wynikać z kilku rzeczy. U mnie zazwyczaj wynikało z takich czynników jak:

- brak zainteresowania tematem
- nauczyciel potrafił mnie zniechęcić do przedmiotu (fizyki bardzo chętnie bym się uczył w terenie robiąc doświadczenia, a nie przepisując wzory z tablicy)
- uważałem, że to czego muszę się uczyć nie przyda mi się w życiu i mogę lepiej spożytkować ten czas.

Będąc na studiach również trafiają się zajęcia, które nijak się mają do kierunku, ale nauczyć się trzeba. Poniżej przedstawię kilka punktów, według których przebiega analiza tego, czego mam się nauczyć.

Jak nauka ma się do moich życiowych celów?

Ktoś, kto uważa, że to czego musi się uczyć rozmija się z jego

życiowymi celami nie powinien poświęcać temu zbyt wiele czasu. Należy dołożyć wszelkich starań aby zdać po najmniejszej linii oporu.

Pomocne może być: regularnie bywanie i udzielanie się na zajęciach (wykładowcy zazwyczaj jakoś to wynagradzają), pytanie o zagadnienia na egzamin, nauka tego co podkreślał wykładowca na zajęciach, kontakty z ludźmi, którzy są rok wyżej, współpraca z grupą przy opracowywaniu zagadnień. Jak zagadnienia są podane i opracowane to nie ma już prostszej drogi do zaliczenia.

Inaczej jest w przypadku osoby, która zamierza robić doktorat i zależy jej na dobrej średniej. Tu już jest wyraźny powód, dla którego trzeba nauczyć się wszystkiego na blaszkę i nie ważne czy przedmiot jest interesujący czy nie.

Analiza zysków i strat

Zabierając się do nauki pomyśl **co zyskujesz** jak się tego nauczysz i co tracisz jak naukę odłożysz na bok.

Zyski to np. wolny czas, możliwość spotkania ze znajomymi, wyjście na imprezę, przespane noce przed egzaminem, święty spokój z przedmiotem, radość po zdanym egzaminie.

Natomiast straty to: konieczność powtarzania przedmiotu, brak czasu z powodu nadmiaru nauki, nieprzespane noce, odkładanie wszelkich spotkań, stres :(

Każdy ma swój sposób motywowania. Na jednych lepiej działa kij (motywacja Od) na innych marchewka (motywacja Do). Osobiście łączę oba systemy, ale przeważa wizja możliwych zysków.

Zacznij od zaraz!

Jeżeli znasz datę egzaminu to zacznij działać **natychmiast**.

Systematyczna nauka przez okres np. 2 tygodni da o wiele lepsze efekty niż zostawienie wszystkiego na ostatnie dwa dni. Jak masz coś do zrobienia to **działaj od razu**. Zacznij od czegoś drobnego. np. uporządkuj tematycznie notatki lub pogrupuj je w odpowiednie partie.

Czasami człowiek stoi przed wyborami czy uczyć się na egzamin czy robić coś, co nas o wiele bardziej wkręca. To ile czasu poświęcić na naukę zależy od tego jak się uczysz.

Stosując techniki pamięciowe i mapy myśli spokojnie można skrócić czas nauki z **tygodnia do 2,3 dni** a resztę przeznaczyć na to by **radować się życiem**.

Zjedz tego słonia!

Brian Tracy na swoich seminariach często powtarza tą sentencję:

„W jaki sposób można zjeść słonia? Po kawałku!”

Dokładnie tak samo jest z nauką. Podziel materiał na małe partie i ucz się systematycznie bo w noc przed egzaminem zwyczajnie nie uda Ci się „przetrawić całego słonia”

Wyznacz sobie nagrodę

Nagradzaj się za każdy sukces. Nie tylko za pomyślne zdanie egzaminu, ale także podczas nauki. Możesz sobie kupić jakiś gadżet, obejrzeć fajny film, wyjść ze znajomymi, cokolwiek. Nagrody są fajne!

Dobre przekonania na temat nauki

Jeżeli masz przekonanie, że nauka jest nudna, trudna i czasochłonna to musisz zmienić te przekonania. Moje przekonania na temat nauki są następujące:

- Nauka jest szybka, łatwa i przyjemna.
- Mój mózg potrafi błyskawicznie chłonąć wszystko co czytam.

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

- Podczas nauki dobrze się bawię.
- Wszystko co czytam zapamiętuję za pierwszym razem.
- Absolutnie wszystkiego jestem w stanie się nauczyć.

Jak znaleźć więcej czasu na naukę?



Zarządzanie czasem jest bardzo modne. Jednak do mnie bardziej trafiła sentencja, żeby zarządzać dobrze swoim życiem, a nie czasem. Kiedy ustawisz priorytety, **kiedy zdecydujesz co naprawdę jest dla Ciebie ważne – to czas się znajdzie.**

Czasami na szkoleniu słyszę, że ktoś nie zrobił jakiegoś ćwiczenia w domu bo „nie miał czasu”. To bardzo ciekawe ponieważ czasu nie można mieć. Czas to coś całkowicie niematerialnego, a uchwycenie

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

go w godziny i minuty również nie do końca jest dobrym rozwiązaniem.

Zapewne zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że 5 minut wlekło się godzinami, a godziny spędzone na fajnej imprezie minęły błyskawicznie. Zatem odczuwanie czasu może być zupełnie inne. Co ciekawe zwalnianie czasu można się nauczyć.

Umiejętne gospodarowanie swoim czasem podczas studiów rozwiązuje wiele problemów. Szybciej i łatwiej się uczysz, a zaoszczędzony czas możesz poświęcić na swoje zainteresowania lub dodatkową, pozaszkolną edukację.

Poniżej przedstawiam kilka punktów, które możesz zaaplikować do życia.

Ucz się w odpowiednich blokach

Zazwyczaj stosuję taki blok nauki (w zależności od ilości materiału)

30 minut nauki – 5 minut przerwy

30 minut nauki – 5 minut przerwy

30 minut nauki – 10 minut przerwy

30 minut nauki – 30 minut przerwy.

Naprawdę rzadko kiedy siedziałem przy książkach (mówię o książkach na studia) więcej niż 2h dziennie. Kiedyś uczyłem się 40-50 minut w jednej sesji, ale zauważyłem, że w tych ostatnich minutach mam spadek energii i nauka przestaje być efektywna, a po przerwie i tak muszę zrobić powtórkę z końcówki poprzedniego materiału.

Obserwuj jak się czujesz, jaki masz poziom koncentracji i wyznacz swój idealny blok. Oczywiście to, że wyznaczysz go raz nie oznacza, że tak będzie przez całe życie. To może się zmieniać w zależności od nastawienia, materiału i umiejętności koncentracji. Jednak co godzinę warto na chwilę się oderwać i pogimnastykować dla zdrowia.

W czasie tych krótkich przerw możesz się odprężyć, wziąć szybki prysznic, ale pod żadnym pozorem nie radzę siadać do komputera bo 5 minut zamieni się w godzinę. Po takiej przerwie ciężko będzie znów się wkręcić w materiał.

Znajdź dobre miejsce

Kiedy uczysz się w miejscu gdzie nikt i nic nie przeszkadza tej samej partii materiału nauczysz się przynajmniej o 1/3 szybciej. Niech to będzie miejsce gdzie będziesz niedostępny dla rodziny i znajomych.

Wyłącz lub wycisz telefon, wyłącz komputer. Sprawdzanie poczty i portali społecznościowych co 10 minut to ogromna strata czasu. Jeżeli nie możesz się powstrzymać to idź się uczyć do czytelnicy szkolnej, biblioteki miejskiej lub spokojnej kawiarni.

Plan tygodniowy

Od dłuższego czasu prowadzę kalendarz i zawsze w niedzielę wieczorem ustalę najważniejsze rzeczy do zrobienia na dany tydzień. Kiedy znasz terminy egzaminów, oddania prac zaliczeniowych itd. to rozsądne planowanie pomoże zabrać się do roboty odpowiednio wcześniej.

Ustalaj priorytety

To bardzo ważne! Zapewne masz wiele zadań do wykonania, wiele książek do przeczytania i mnóstwo filmów do zobaczenia. Pamiętaj, że tylko Ty decydujesz co jest dla Ciebie najważniejsze.

Pomocne zasoby

Pomyśl co będzie Ci potrzebne i kto będzie mógł Ci pomóc przy realizacji zadania? Być może koledzy, którzy są rok wyżej, jakiś nauczyciel, profesor? Jeżeli nikogo takiego nie znasz to gdzie możesz

znaleźć takich ludzi? Możesz poszukać specjalistów z konkretnej branży. Rady i pomoc od takich ludzi z pewnością zaoszczędzą czas.

Zagospodarowanie czasu

Być może jeździsz do szkoły autobusem lub pociągiem. Pomyśl jak możesz zagospodarować ten czas. Jeżeli nie chcesz powtarzać notatek to możesz posłuchać audiobooków, kursów językowych lub poczytać książkę. Weź ze sobą coś do czytania gdy idziesz np. do fryzjera. Być może spędzisz pół godziny w kolejce. Dobrze wykorzystaj ten czas.

Przeglądaj materiał po zajęciach

Dla pamięci kluczowe jest pierwsze 24 godziny od poznania nowego materiału. Jeżeli wykonasz kilka powtórek jeszcze w tym samym dniu materiał znacznie lepiej się utrwali. Po jakimś czasie będzie potrzebne zaledwie kilkanaście minut aby odświeżyć wiadomości.

Zadbaj o miejsce do nauki



Czy gdy zaczynasz się uczyć zdarza Ci się odczuwać zmęczenie i zniechęcenie już po kilkunastu minutach? Wpływ na taki stan może mieć nie tylko, jak się uczysz, **ale także gdzie.**

Przeczytaj wskazówki znajdujące się niżej i powoli wprowadzaj je w życie. Przekonasz się, że te niewielkie zmiany mogą dać fajne rezultaty.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Świeże powietrze

Optymalna temperatura do nauki to 20'-22'C. Pamiętaj aby przed przystąpieniem do nauki przewietrzyć dobrze pokój. Mózg będzie lepiej dotleniony a co za tym idzie, będzie pracował wydajniej.

Uchylaj okno także podczas przerw w nauce. Jeżeli jest bardzo zimno po prostu na chwilę opuść pokój.

Otoczenie

Jasne ściany w pastelowych kolorach znacznie lepiej działają na koncentrację.

Biurko

Na biurko MUSI panować porządek. Dbaj o to miejsce i uporządkuj zanim zaczniesz się uczyć. Zbierz wcześniej wszystkie potrzebne do nauki materiały. Pomyśl co będzie Ci potrzebne bo szukanie czegoś w trakcie nauki może powodować zdenerwowanie, a pewnie wiesz, że taki stan nie sprzyja uczeniu się.

Eliminacja zakłóceń

Gdy zasiadasz do nauki pozbądź się wszystkiego, co może Cię rozpraszać. Wyłącz tv, radio i wycisz telefon.

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Jeżeli szykuje się trudniejsza partia materiału to możesz także powiadomić domowników o tym, że zamierzasz się uczyć i będzie super jeżeli będą przez ten czas zachowywali się nieco ciszej.

Oświetlenie

Najlepiej uczyć się, czytać i pisać przy świetle naturalnym. Jeżeli jednak Twój rytm dnia na to nie pozwala i uczysz się wieczorami to zadbaj o odpowiednie oświetlenie.

Dobrze by było mieć dwa źródła światła: pierwsze oświetlające całe pomieszczenie i drugie, którego światło skoncentrowane jest na czytany tekście.

Stałe miejsce do nauki

Znajdź miejsce, które będzie kojarzone tylko z nauką i czytaniem. Nauka w łóżku to kiepski pomysł. Łóżko kojarzy się ze spaniem i po chwili takiej nauki zaczniesz ziewać i przymykać oczy. **Ucz się zawsze przy uporządkowanym biurku.**

Postawa ciała

Krzywe kręgosłupy to bolączka naszych czasów. Zbyt ciężkie tornistry u dzieciaków i mała liczba godzin poświęcona na aktywność fizyczną sprawiają, że odsetek ludzi z krzywiznami stale wzrasta.

Siedząc przy biurku nogi mają być zgięte pod kątem 90' a stopy powinny płasko spoczywać na podłożu. Zadbaj o to, by siedzieć prosto. Zachowanie odpowiedniej sylwetki wpływa na jakość oddychania i lepsze dotlenienie mózgu.

Efekt początku i końca

Mózg lepiej pamięta to, co było na początku i na końcu. Dlatego czym większa ilość początków i końców tym lepsze efekty uczenia.

Polecam robienie krótkich, 5-10 minutowych przerw co 30-40 minut.

W czasie przerwy możesz wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych lub [zonglować](#).

Jeżeli pracujesz przy komputerze to bardzo polecam zainstalowanie programu [Workrave](#), który pilnuje by robić odpowiednie przerwy.

W programie sam ustawiasz jak długo ma trwać jednorazowa sesja i ile chcesz mieć przerwy.

Korzystaj i ucz się efektywniej!

Błędy popełniane podczas czytania



Czytanie jest umiejętnością, która kiedyś dawała przewagę tym, którzy ją posiadali nad tymi, którzy czytać nie potrafili. Obecnie czytać potrafi prawie każdy bez względu na miejsce zamieszkania czy status społeczny.

Umiejętność ta nie daje więc już przewagi. **Przewagę daje dzisiaj umiejętność szybkiego czytania** ponieważ pozwala przeczytać znacznie więcej w tym samym czasie.

W dzisiejszych niestabilnych czasach nad wieloma osobami widnieje zagrożenie utraty stanowiska. Kim są więc Ci, którzy nie muszą się martwić o swoje stanowiska? To najlepiej przystosowane do działania i najbardziej elastyczne jednostki.

Zawsze wygrywają Ci, którzy potrafią się dostosować do panujących warunków. Dokładnie tak samo było z dinozaurami :) Mimo, że były swego czasu największe i najsilniejsze, to nie potrafiły przystosować się do zmieniającego się klimatu i wyginęły.

Najlepiej przystosowana gazela

Kiedy stado gazeli gonione jest przez lwa zostają pożarte te, które biegną najwolniej lub są chore. Żeby gazela zachowała życie, musi więc nie tylko biec szybciej niż lew, ale także szybciej niż inne gazy!

Dokładnie tak samo jest z ludźmi. Jeżeli nie chcesz zostać pożarty przez „lwa” trzeba ciągle się rozwijać by każdego dnia być jeszcze lepszym. Możliwości są ogromne: książki, ebooki, nagrania audio i video, szkolenia, warsztaty itd. Pozostaje kwestia chęci.

Czytanie

Z badań wynika, że Polacy czytają średnio 170-220 słów na minutę.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Natomiast w ośrodku NASA potwierdzono, że czytanie z prędkością 600 słów na minutę jest w zasięgu **każdego człowieka**. Dlaczego więc czytamy tak wolno? Wynika to z trzech podstawowych błędów, których niestety nie eliminowano w szkole a wręcz przeciwnie, pogłębiano je.

Fonetyzacja

Podstawowym błędem jest fonetyzacja czyli wymawianie tego, co się czyta. Dzieli się ona na dwa rodzaje:

- **wokalizacja** – czyli wymawianie czytanego tekstu na głos, lub szeptem (wtedy widać niewielkie ruchy ustami)
- **subwokalizacja** – wymawianie tego co się czyta w myślach. Tak naprawdę nie ma żadnej różnicy między tym, czy tekst czytany jest na głos czy tylko w głowie.

Wokalizacja spowalnia czytanie ponieważ trzeba konkretny wyraz wypowiedzieć a oczy mogą przecież obejmować za jednym razem całe grupy wyrazów.

Wokalizacja powoduje, że aby informacja dotarła do mózgu poza zmysłem wzroku angażowany jest także zmysł słuchu. Wygląda to mniej więcej tak:

czytany tekst → wzrok → słuch → mózg

a powinien wyglądać tak:

czytany tekst → wzrok → mózg

Aby wyeliminować czytanie w myślach należy zakłócać w jakiś sposób wymawiane słowa. Można stukać ołówkiem w odpowiednim rytmie o blat, liczyć podczas czytania, powtarzać na głos coś zupełnie innego np: „bardzo lubię czytać, bardzo lubię czytać itd”. Na początku niewiele zostanie zrozumiane, ale po jakimś czasie stopień zrozumienia czytanego tekstu znacznie wzrośnie.

Regresja

Regresja to powroty oka do tego, co już zostało przeczytane. Podczas czytania jednej kartki A4 wykonuje się kilkanaście takich regresji niepotrzebnie tracąc czas. Zwykle wynika to z braku rozumienia danego słowa lub całego zdania. Czym większy brak koncentracji tym częściej pojawiają się powroty.

Aby pozbyć się regresji należy przede wszystkim pozbyć się strachu przed brakiem rozumienia tekstu. Wystarczy naprawdę ułamek sekundy aby ludzkie oko właściwie przeczytało nawet bardzo długie wyrazy.

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Poza tym, nawet jeżeli pominię się kilka wyrazów to zazwyczaj nie ma to znaczenia dla całego zrozumienia tekstu.

Kolejna rzecz, która pomaga zwalczyć powroty to wskaźnik. Kierując wzrok za wskaźnikiem nie pozwalasz na to aby Twoje oko wróciło do jakiegoś wyrazu.

Wskaźnik

Ludzkie oko pracuje znacznie lepiej kiedy za czymś podąża.

Naturalnym odruchem jest podążanie za wskaźnikiem. Kiedy szukasz numeru w książce telefonicznej to automatycznie wodzisz palcem po stronie. Pamiętam, że w szkole tęiono śledzenie tekstu paluchem. Nie wiem jak to wygląda dzisiaj, ale mam nadzieję, że sytuacja trochę się zmieniła.

Wskaźnikiem może być palec, długopis czy patyczek do szaszłyka.

Czytając na komputerze warto śledzić tekst kursorem. W panelu sterowania/ właściwości myszy jest możliwość powiększenia kursora i tym, którzy dużo czytają z monitora bardzo to polecam.

Wskaźnik pozwala na przyspieszenie czytania. Po jakimś czasie używania wskaźnika po prostu zacznij szybciej wodzić nim po stronie.

To automatycznie zwiększy prędkość czytania. Poza tym wskaźnik eliminuje wcześniej wspomnianą regresję.

Co jeszcze wpływa na prędkość czytania?

Inne czynniki, które mogą wpływać na prędkość czytania to:

- **skomplikowanie tekstu** – inaczej czyta się ebooki, poradniki biznesowe a zupełnie inaczej skomplikowaną literaturę socjologiczną
- **miejsce do nauki** – światło, postawa, porządek, odpowiednia ilość świeżego powietrza.
- **motywacja i samopoczucie** – znacznie inaczej czyta się kiedy człowiek jest w pełni wypoczęty a inaczej, kiedy jest po wielu godzinach pracy i nieprzespanej nocy.

Jak prędkość czytania przekłada się na zrozumienie?

Okazuje się, że czym większa prędkość czytania tym lepsza koncentracja a co za tym idzie, lepsze zrozumienie tekstu.

Przeciętny czytelnik czytający 200- 230 słów na minutę zwykle osiąga od 50% do 70% zrozumienia tekstu.

Osoby czytające szybciej – ok. 400 słów na minutę osiągają stopień zrozumienia w granicach 70%.

Już zachwałę dowiesz się jak przy pomocy prostych ćwiczeń możesz poprawić swoje tempo czytania.

Podstawy szybkiego czytania



Na świecie jest mnóstwo wiedzy, która czeka na Twoje odkrycie. Każda kolejna książka przyczynia się do Twojego rozwoju. Jeżeli chcesz czytać szybciej to zobacz filmy zamieszczone niżej.

Nauczysz się podstawowych strategii szybkiego czytania, dzięki którym Twoje możliwości zdobywania wiedzy będą jeszcze większe.

Po wgraniu na Youtube film jest nieco ciemny, ale liczę na to, że treść jest dla Ciebie ważniejsza niż forma.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Część 1 (kliknij w obrazek)



Część 2 (kliknij w obrazek)



www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Dlaczego warto korzystać ze wskaźnika?



Pewnego pięknego dnia gdy wracałem z uczelni autobusem wyjąłem z teczki materiały i zacząłem czytać. Śledzenie tekstu wskaźnikiem to mój nawyk i zawsze mam przy sobie swój szaszłykowy patyk. Na przeciwko mnie siedziała starsza pani i czytała gazetę.

Zauważyłem po chwili, że patrzy się na mnie więc podniosłem wzrok, a wtedy ona zapytała: „*Na co Panu ten badyl?*” Zacząłem jej trochę opowiadać o czytaniu i o tym, jak ważne jest używanie wskaźnika.

Gdy zbliżał się mój przystanek i czekałem przy drzwiach zauważyłem, że sympatyczna pani wyjęła z torebki długopis i zaczęła wodzić nim po tekście!

Po co ten wskaźnik?

Ze wskaźnikiem po prostu musisz się zaprzyjaźnić. Korzystanie ze wskaźnika przyspiesza czytanie przynajmniej o 30%. Ludzkie oko uwielbia za czymś podążać. Podczas czytania oczy wykonują masę różnych ruchów. Błądzenie i regresja (wracanie do tego, co już przeczytane) to najczęstsze błędy.

Palca jako wskaźnika używają małe dzieci i robią to zupełnie instynktownie. Kiedyś taka praktyka była w szkole tępiona i kazano śledzić tekst za pomocą poziomo przyłożonej linijki. Wskaźnikiem może być palec, patyczek do szaszłyka (polecam) czy długopis.

Inne korzyści:

- wskaźnik pomaga wyeliminować podstawowe błędy
- ze wskaźnikiem czyta się znacznie szybciej
- używając wskaźnika będziesz o wiele bardziej koncentrował się na tym, co czytasz
- dzięki temu, że oczy podążają za wskaźnikiem nie męczą się tak, jak przy czytaniu bez jakiegokolwiek pomocy
- wyeliminujesz czytanie w myślach i...

I wiele, wiele więcej :)

www.TurboStrategieNauki.pl

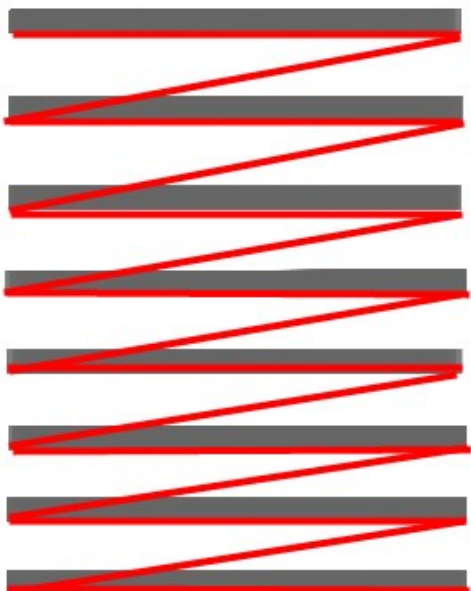
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Techniki wodzenia

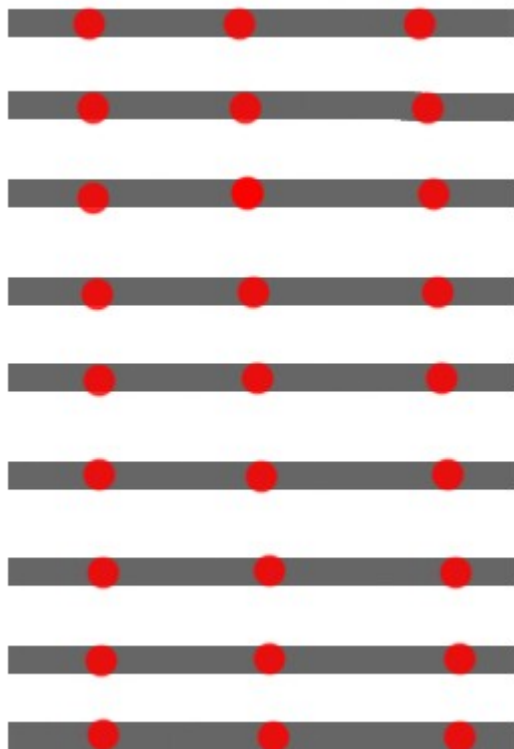
Podstawową techniką wodzenia wskaźnikiem jest **technika liniowa**. Wskaźnik należy przesuwać od pierwszego do ostatniego wyrazu.

Rób to w takim tempie, żeby dobrze skoordynować wzrok ze wskaźnikiem. Zawsze czytaj tylko te wyrazy, które znajdują się w danej chwili nad wskaźnikiem.

Z czasem zacznij wodzić po tekście szybciej i przyzwyczajaj oko do szybszego poruszania się po tekście. Możesz także zmniejszyć zakres poruszania się wskaźnika pomijając pierwsze i końcowe wyrazy z linii. Twój oczy i tak to wyłapią.



Kolejny sposób to **technika punktowa**. Wymaga ona wprawy w posługiwaniu się wskaźnikiem. Dla osób, które przejdą z wodzenia liniowego na punktowy tekst może początkowo wydawać się niezrozumiały, ale wynika to często z małego pola widzenia. Jednak wszystko jest kwestią treningu.



Jak przyspieszać wodzenie liniowe i punktowe?

Świetnym sposobem na poprawianie prędkości czytania jest **metronom**. Osobom grającym na instrumentach muzycznych służy on do utrzymania odpowiedniego rytmu. W czytaniu tykanie wyznacza rytm przechodzenia po punktach lub od pierwszego wyrazu do ostatniego.

Oto świetne metronomy znalezione w sieci:

<http://www.metronomeonline.com/>

<http://simple.bestmetronome.com/>

Osoby czytające liniowo powinny zacząć od ustawienia na 90.
Pierwsze tyknięcie to pierwszy wyraz a kolejne to wyraz ostatni.
Teraz należy dopasować prędkość wodzenia po linii tak, żeby było
zgodnie z tym, co wybija metronom.

Czytanie punktowe to minimum 110 uderzeń.

Na początku ćwiczeń nie zważaj na rozumienie tekstu. Ono pojawi się
z czasem. Najpierw naucz oczy pracować szybciej.

**Najważniejsze jest odpowiednie podejście i przede wszystkim
chęć do zabawy!**

Czytasz tego ebooka, więc jesteś człowiekiem otwartym na nowe
rzeczy. Chcesz się zmieniać i być lepszym człowiekiem.

Dlatego nie dowiesz się jak bardzo skuteczny jest wskaźnik, dopóki
nie wykorzystasz tego w praktyce!

Pani z autobusu skorzystała ;)

Jak poprawić zrozumienie czytanego tekstu?



Dostaję często pytania od uczniów i absolwentów kursów szybkiego czytania jak poprawić zrozumienie czytanego tekstu. Na kursach zrozumienie mierzy się za pomocą testów wielokrotnego wyboru co nie jest do końca miarodajne.

Ludziom wychodzi w teście 50% chociaż w rzeczywistości niewiele potrafią opowiedzieć z tekstu. Oczywiście wiedza mogła zostać przyjęta i za pomocą pytań odpowiednio wyciągnięta na powierzchnię. Jednak jeżeli czegoś się uczysz, to zapewne chcesz mieć większą świadomość tego, co czytasz.

Jest kilka fajnych technik, które mogą pomóc w zwiększeniu zrozumienia czytanego tekstu. Zapoznaj się z nimi i wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Zbuduj ciekawość

Kiedy zajmujesz się nowym tematem zbuduj odpowiednie fundamenty, które poprawią zrozumienie. Pomyśl teraz o temacie, który Cię pasjonuje, i którego czytanie sprawia Ci przyjemność. Co w tym jest ciekawego? Dlaczego się tym interesujesz? Prawdopodobnie jeżeli masz wiedzę na pewne tematy chętnie ją poszerzasz.

Te same pytania zastosuj do nowych rzeczy. Zadaj przed czytaniem tekstu pytania:

- Czego chcę się dowiedzieć z tego tekstu?
- Do czego ta wiedza może mi się przydać?
- Dlaczego zawarte w tym tekście informacje są takie ważne?
- Co w tym tekście jest najważniejsze?

Czym więcej zadasz pytań tym lepiej. Kiedy skoncentrujesz się na szukaniu odpowiedzi na swoje pytania, Twoje zrozumienie tekstu będzie znacznie większe.

Połączenia między informacjami

W Twojej głowie znajduje się całe mnóstwo informacji. Zbierasz je wszędzie: z książek, z pracy, z obserwacji, z telewizji, radia, kina, prasy, internetu. Twoja wiedza jest ogromna i z łatwością możesz przyjmować nowe informacje jeśli dobrze połączysz je z tym, co już znasz. Im silniejsze połączenia i czym więcej ich jest, tym łatwiej przyswajasz nowe informacje.

Jak połączyć nową wiedzę z tą, którą już posiadasz? Bardzo prosto. Użyj wyrażenia: „to jest tak jak...” i tyle wystarczy.

Przykładowo: wiatry wieją z wyżu do niżu to jest tak, jakby na przystanku spotkały się dwa autobusy jadące w tym samym kierunku. W jednym panuje tłok i ledwo można oddychać (wyż) a w drugim panuje całkowity luz (niż), więc część ludzi się przesiada.

Taka prosta analogia pozwoli raz na zawsze zapamiętać, że wiatry wieją z wyżu do niżu, a nie odwrotnie. Proste?

Dodaj emocje

Kiedy coś co czytasz wywołuje emocje, umysł odnotowuje to jako coś ważnego i wartego zapamiętania. Gdy coś Cię ekscytuje, przeraża, podnieca, oburza to zawsze zostanie lepiej zapamiętane. Korzystaj z tego.

Jeżeli musisz przyswoić trudny materiał to dodaj do niego jakiejś emocje i maksymalnie je podkreśl. Będzie nie tylko zabawnie, ale także skutecznie. Lepiej kierować się w stronę pozytywnych emocji: zaskoczenia, zdziwienia, radości, podniecenia czy ekscytacji.

Jeśli nauce będą towarzyszyły emocje to zrozumienie i zapamiętywanie będzie o wiele większe.

Czytaj, kiedy masz energię!

Wiele osób myśli, że czytanie to relaksująca czynność. Po części się zgadzam. Czytanie może być relaksujące, zwłaszcza gdy czytasz fajną powieść do poduszki.

Jednak szybkie czytanie to nie to samo co czytanie do poduszki. Szybkie czytanie może być relaksujące, ale może być także bardzo wyczerpujące. Wynika to z utrzymania wysokiej koncentracji przez dłuższy czas.

Kiedy jesteś zmęczony po szkole lub pracy i czujesz, że należy się odpoczynek to słuchaj swojego ciała i nie bierz się za szybkie czytanie. Kiedy leżysz w łóżku i chcesz poczytać dla relaksu, to prawdopodobnie będzie to najgorszy czas na szybkie czytanie.

Może i będziesz w stanie szybko czytać, ale Twój mózg będzie chłonął informacje znacznie mniej efektywnie.

Zawsze dopasuj prędkość czytania do Twojego poziomu energii. Jeżeli czytasz o czymś co jest Twoją pasją, jest odpowiednia pora dnia a Ty jesteś entuzjastycznie nastawiony to prędkość czytania będzie znacznie większa niż w momencie kiedy padasz z nóg.

Eksperymentuj z szybkim czytaniem w różnych porach dnia i obserwuj kiedy masz najlepsze efekty. Dla mnie najlepsza pora na czytanie to wczesny poranek. Budzę się, ćwiczę, zjem lekkie śniadanie i zabieram się do czytania.

Kiedyś testowałem czytanie w godzinach wieczornych i okazało się, że szybciej się dekoncentruję, a prędkość czytania również jest mniejsza. Tak to działa u mnie.

Selektywna koncentracja

Kiedy czytasz masz do czynienia z wieloma różnymi informacjami. Kiedy zabierasz się za czytanie skoncentruj się tylko na szukaniu kilku najważniejszych rzeczy. Pomyśl czego chcesz dowiedzieć się od tekstu i skup się na wyszukiwaniu tej konkretnej informacji.

Lepiej jest wybrać 30% z tekstu i zrozumieć to w 100% niż chcieć pojąć 100% i zrozumieć zaledwie 10%. Kiedy skupisz się na szukaniu najważniejszych informacji okaże się, że zapamiętałeś znacznie więcej niż to było zaplanowane.

Wszystko zależy od tekstu oraz od Twojego celu czytania. Jeżeli musisz materiał poznać dokładnie czytasz go wolniej i wykonujesz połączenia z obecną wiedzą. Kiedy chcesz poznać tekst, aby wiedzieć mniej więcej o co w nim chodzi, czytasz go bardzo szybko.

Notatki

To jeden z najskuteczniejszych sposobów na to, aby przeczytana treść została zapamiętana. Mogą to być tylko słowa kluczowe wypisane na marginesie i już stopień zapamiętania będzie znacznie większy.

Swoje notatki możesz odpowiednio kategoryzować jeżeli piszesz je na osobnych kartkach. Notatki pomogą w zapamiętaniu nawet jeśli nigdy więcej do nich nie wrócisz. Osobiście preferuję tworzenie map myśli z całych rozdziałów. Wypisuję tylko słowa kluczowe i podczas tworzenia mapy nie dbam o to, co i gdzie powinno być rozmieszczone. Porządkowaniem mapy, kolorowaniem oraz dodawaniem rysunków zajmuję się później.

Mapy myśli z książki pozwolą Ci zaskakująco szybko przypomnieć sobie to, co było w książce. Przeglądaj je co jakiś czas.

Wybierz dwie z tych technik kiedy następnym razem siądziesz do nauki i szybkiego czytania. Przetestuj wszystkie i wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają.

Jak tworzyć mapy myśli?



Czy nauka z tradycyjnych notatek jest dla Ciebie nudna? Chcesz dowiedzieć się w jaki sposób notowali geniusze tacy jak Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Albert Einstein? Poznaj mapy myśli i notuj efektywnie!

Mapy myśli to rewelacyjny system notowania, który jest całkowicie inny od systemu linearnego, który znasz ze szkoły. **Tradycyjne notatki to nudne notowanie słowa po słowie.**

Takie działanie powoduje, że mózg zwyczajnie się nudzi, dlatego już po kilkunastu minutach zaczynasz odpływać myślami. **Zmień to raz na zawsze!**

Sporządzając mapy myśli korzystasz z dwóch półkul mózgowych. Linearne notowanie korzysta tylko i wyłącznie z półkuli lewej odpowiedzialnej za liczby, pismo, logikę, słowa oraz analizę. Półkula prawa odpowiada za wyobraźnię, rytm, marzenia, postrzeganie rozmiarów i rozpoznawanie kolorów.

Wykorzystanie obu półkul w procesie nauki sprawia, że zapamiętujesz szybciej i znacznie przyjemniej. Uaktywnione są wszystkie ośrodki mózgu co pozwala notować szybciej, dokładniej i przede wszystkim znacznie efektywniej.

Twórcą map myśli jest znakomity brytyjski naukowiec Tony Buzan. Współpracuje on z wieloma międzynarodowymi korporacjami takimi jak. General Motors, IBM czy Hewlett-Packard.

Tony Buzan jest autorem światowych bestsellerów „Rusz głową” , „Mapy Twoich Myśli” oraz „Pamięć na zawołanie”. Z nielinearnych notatek korzystali tacy geniusze jak: **Leonardo da Vinci, Pablo Picasso, Michał Anioł, Thomas Edison, Albert Einstein i wielu innych.**

Z przyczyn oczywistych nie znali oni systemu wypracowanego przez Buzana, ale ich notatki to bardzo często rozbudowana sieć

odpowiednio połączonych skojarzeń. Każdy z nich robił to całkowicie intuicyjnie.

Dzisiaj i Ty możesz dołączyć do grona osób notujących jak najwięksi geniusze wszech czasów. Wchodzisz w to? 😊

Jakie korzyści wynikają z notowania za pomocą map myśli?

Oszczędność czasu

Dzięki mapom myśli oszczędzasz od 50-90% podczas notowania i 90% podczas czytania sporządzonych w ten sposób notatek.

Notujesz tylko słowa kluczowe dzięki czemu cały czas skupiasz się na przekazywanej treści.

Przejrzystość materiału

Kiedy już nauczysz się notować za pomocą map myśli przekonasz się jak wiele zyskujesz. 20 kartek A4 zastąpisz jedną, która pozwoli Ci znacznie lepiej zapamiętać treści na niej zapisane. Materiał zanotowany za pomocą wyrazów, symboli i rysunków jest znacznie bardziej przejrzysty dzięki czemu błyskawicznie znajdziesz potrzebne informacje.

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Zwiększenie inteligencji

Notując kolorami, symbolami i rysunkami korzystasz z całego potencjału Twojego mózgu. Poza tym do notatek możesz dodawać inne skojarzenia związane z tematem co jeszcze lepiej utrwala wiadomości, które już są Ci znane.

To co zanotowane zapamiętasz kilka razy szybciej

Rysowanie to niesamowita frajda. Dzięki mapom myśli przeniesiesz się do dziecięcej krainy radości. Kiedy człowiek jest w dobrym stanie emocjonalnym uczy się ogromnie szybko. Dlatego nauka z map myśli jest o wiele bardziej przyjemna niż z tradycyjnych, linearnych notatek.

Skrócisz czas powtórek

Na mapach notujesz tylko słowa kluczowe, które uruchamiają Twój mózg do rozkodowania ukrytej pod nimi treści. Dzięki temu powtarzasz tylko i wyłącznie najistotniejsze zagadnienia ponieważ szczegóły przywoływane są automatycznie. Dzięki temu na powtórki poświęcisz znacznie mniej czasu.

Mapy na prezentacje i wystąpienia

Mapy myśli są bardzo przydatne osobom, które zajmują się szkoleniami, występują publicznie lub prowadzą wykłady. Pewnie

nie raz zdarzyło Ci się słuchać nudnego wystąpienia, które w dodatku czytane było z kartki.

Co innego, kiedy ktoś mówi do ludzi prostym i zrozumiałym językiem. Mapy pozwalają na uporządkowanie wystąpienia oraz sprawne przechodzenie od jednego punktu do drugiego.

Na studiach wielokrotnie zdarza mi się oglądać profesorów, którzy na zajęcia przychodzą z wydrukowanymi wykładami. Wystarczy jedna dygresja lub pytanie i człowiek ten, żeby móc kontynuować przewraca kartki i szuka tego, co powinien mówić. Traci czas swój i słuchaczy. Na mapach myśli wszystko jest czysto, przejrzyste i co ważne – **na jednej kartce.**

Zasady tworzenia map myśli

- Kartka, na której robisz mapę **powinna być ułożona w poziomie.** Twoje pole widzenia jest w kształcie poziomej elipsy dlatego taki układ mapy powoduje lepsze zapamiętywanie. Twórz mapę tak, aby nie było konieczności obracania kartki przy powtórkach.

- Na środku kartki zrób rysunek tego, co jest tematem mapy. Może to być trójwymiarowy napis, symbol, szkic scenki. Coś co od razu zobrazuje temat mapy myśli.
- Obrazy i symbole umieszczaj na całej mapie. Z czasem wypracujesz swój zestaw symboli. Np. banknot może być symbolem pieniędzy, bogactwa, luksusu. Banknot przekreślony może oznaczać ubóstwo i biedę. Czym więcej map zrobisz tym notowanie będzie szybsze ponieważ przestaniesz zastanawiać się jak zanotować konkretne informacje.
- Najważniejsze słowa kluczowe muszą się wyróżniać. Możesz je napisać większymi literami, **grubszymi**, lub napisać je r o z s t r z e l o n ą czcionką.
- Pisz **DRUKOWANYMI** literami. Są one znacznie bardziej czytelne co pozwoli Ci szybko i sprawnie robić powtórki.
- Dobrym zwyczajem jest stawianie jednego słowa, rysunku lub symbolu przy jednej linii. Oczywiście czasami konieczne jest napisanie krótkiego wyrażenia. Jednak zalecam poprowadzenie kolejnych rozgałęzień od słowa kluczowego.
- Linie powinny mieć taką samą długość jak rysunek czy słowo kluczowe. Linia może być nieznacznie dłuższa, ale zachowanie

proporcji jest ważne dla odpowiedniego sporządzenia mapy i ewentualnego uzupełniania jej w późniejszym czasie.

- Twoja mapa musi być zróżnicowana. Dlatego słowa o mniejszym znaczeniu pisz mniejszymi lub cieńszymi literami. Słowa ważniejsze niech będą bardziej wyróżnione, napisane innym stylem, większe i pogrubione.
- **Korzystaj z tak wielu barw jak to tylko możliwe.** Poza tym na jednej mapie możesz łączyć kredki, mazaki czy zakreślacze. To jeszcze bardziej urozmaici Twoje dzieło.
- Przy tworzeniu Twojej mapy jedynym ograniczeniem jest Twoja wyobraźnia. Daj upust swojej fantazji i twórz bogato zdobione, abstrakcyjne i zwariowane mapy. Zobaczysz jak szybko dzięki temu można się uczyć. Żadnych barier i granic! To Twoja mapa i możesz tam umieścić wszystko.
- Każda osoba, która robi mapy myśli tworzy z czasem swój własny, unikalny styl. Własna symbolika sprawi, że Twoje mapy będą wyjątkowe i niepowtarzalne. Dlatego pracuj nad swoim własnym stylem. Dodawaj im coś osobistego, coś co wywołuje w Tobie pozytywne emocje.

- Kiedy sporządzisz swoją mapę z książki lub wykładów nie poprzestawaj na tym. Mapę uzupełniaj o własne skojarzenia, pytania i przemyślenia. To uzupełnia Twoją wiedzę i nieustannie poszerza horyzonty.

Robimy mapę myśli

Tematem mapy będzie – **Afryka**

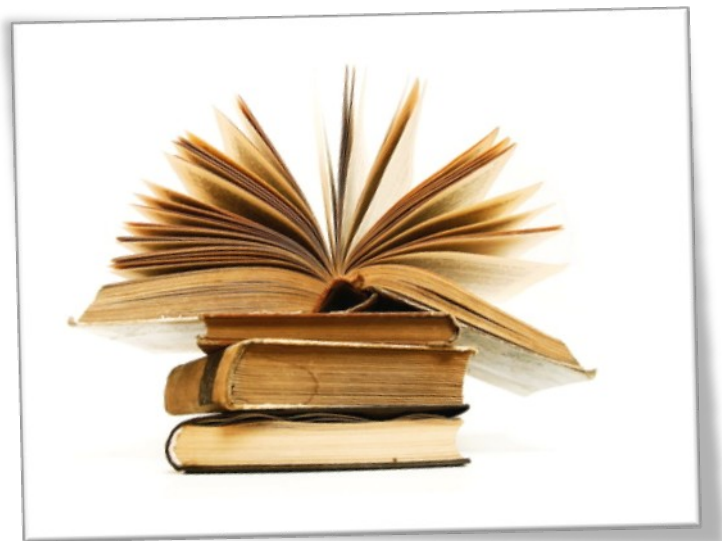
- Najpierw przygotuj czystą kartkę, minimum A4 i ustaw ją wzdłuż dłuższej krawędzi.
- Przygotuj wszystko co będzie Ci potrzebne czyli: kredki, mazaki, długopisy, zakreślacze itp.
- Na środku napisz fajnym stylem lub narysuj rysunek przedstawiający temat Twojej mapy. **Niech będzie kolorowo i abstrakcyjnie**. Obraz na środku powinien wywoływać emocje i przywoływać konkretne skojarzenia. Jeżeli to mapa z książki narysuj książkę, na okładce napisz tytuł oraz rysunek. W przypadku naszej mapy może to być kontur kontynentu lub jakieś egzotyczne zwierzę.
- **Rób co najwyżej 10 głównych odnóg**. Tyle z łatwością zapamiętasz. Rysując linie na mapach myśli pamiętaj,

że te najbliżej centrum **muszą być najgrubsze** ponieważ są tam najważniejsze pojęcia. Czym dalej od środka tym linie powinny być cieńsze a hasła coraz bardziej szczegółowe. Pierwsze 3 hasła do mapy to: Nil, Sahara, Zwierzęta. Dopisz pozostałe 7 i każde z nich rozwiń dalej.

- Rysuj linie odręcznie. Niech będą faliste i cieńsze na końcach – zupełnie jak macki ośmiornicy.
- Jeden dobry obrazek może zastąpić 1000 słów, więc korzystaj z tego i rysuj gdzie tylko się da. Kolorowe ilustracje są nieocenione.
- Na koniec możesz zrobić dymki wokół wspólnych gałęzi, dodać rysunki i skojarzenia.

Korzystaj z map myśli gdzie tylko możesz. Możesz trenować ich tworzenie podczas wieczornych wiadomości, z książki lub artykułów czytanych w gazecie lub internecie. Gdy opanujesz tworzenie map przekonasz się jak bardzo są one użyteczne. Zatem do dzieła!

Jak uczyć się historii?



Publikuję ten temat ponieważ bardzo często ludzie pytają mnie o historię w mailach. Z takim problemem zgłosił się do mnie Maciek, który zadał mi kilka pytań za pomocą formularza kontaktowego na moim blogu. Z Maćkiem wymieniliśmy ok. 30 maili, ale to nie ma znaczenia bo liczy się efekt. Swoją drogą, mam wewnętrzne przekonanie, które wziąłem od Tony'ego Robbinsa o braku problemów- problemy zamieniam na wyzwania.

Maciek napisał tak:

Witam. Przeczytałem dużo artykułów, książek oraz innych publikacji na temat Map myśli, szybkiej nauki, technik pamięciowych. Jednakże, nie sprawia mi problemu zapamiętania listy np. zakupów, ale zapamiętanie 80 dat, organizacji itd. Jak to pojąć?

Z historią mam najgorzej, jest mi najmniej potrzebna, a muszę wykuć na blaszkę, bo zajęcia mam z 'tyranem'.

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Cały czas powtarzam, że **pierwsze miesiące szkoły to powinna być nauka tego, jak uczyć się szybko, skutecznie i przez zabawę.**

Niestety szkoła o tym zapomniała.

Czytanie tekstów i faktów historycznych może być bardzo nudne. Pamiętaj, że dla Twojej wyobraźni nie ma granic. Ja przy nauce historii wchodziłem w ten świat. Jeżeli i Ty drogi czytelniku stoisz przed podobnymi wyzwaniem oto kilka wskazówek z mojej strony:

- **Stań się dowódcą, komentatorem wojennym, fotoreporterem, dziennikarzem.** Rozkazuj, planuj strategię walki, uciekaj przed wrogiem i goń go. Pomyśl jak opowiadasz swoje wspomnienia z wakacji. We wspomnieniach wszystko jest żywe i barwne ponieważ to przeżyłeś! Dla Twojej wyobraźni nie ma żadnych barier – możesz być kim chcesz i robić co chcesz. **Korzystaj z tego!**
- Będąc uczestnikiem tej historii o wiele szybciej i łatwiej wszystko zapamiętasz. uruchom wszystkie zmysły. Twoje wyobrażenia muszą być: wielkie, zwariowane, niecodzienne, abstrakcyjne. Dodaj dźwięk, dotyk, smak, zapach. Niech obrazy będą bardzo kolorowe, pozytywne, jak najwięcej szczegółów, niech będzie tam erotyka, podniecenie, radość, strach i inne emocje. **Konieczniewie umieść tam siebie!**

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

- **Wyobraź sobie, że to czego się uczysz komuś opowiadasz.**

Dokładnie tak, jak wspomnienia z wakacji. W tej opowieści używaj swojego własnego języka. Tak jakbyś to miał wyłożyć jakiemuś swojemu ziomalowi.

Gestykuluj, rysuj, tłumacz dokładnie co i jak się wydarzyło i jaką rolę Ty tam odegrałeś.

- Jeżeli masz do zapamiętania postacie historyczne rób dokładnie to samo. Idź na ryby z Napoleonem, niech Ci trochę poopowiada o swoich podbojach. A może skoczysz na piwo z Juliuszem Cezarem? Twoja wyobraźnia to potężne narzędzie. Barwne i wesołe historyjki sprawią, że wszystko dokładnie zapamiętasz przy niewielkiej ilości powtórek.
- Z każdego rozdziału warto zrobić mapę myśli. Mapy pozwalają na robienie powtórek w zaledwie kilka minut.

Zastosowanie tego wszystkiego może przynieść wspaniałe efekty i sporo wolnego czasu bo szkoła to nie wszystko. Jeżeli masz swoje pasje, hobby i zainteresowania koniecznie musisz mieć czas na realizację tego co kochasz. **Wtedy czujesz, że żyjesz a nie tylko przeżywasz kolejny dzień!**

Zobacz jeszcze video! (kliknij w obrazek)



www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Jak szybko i skutecznie uczyć się języków obcych?



Czy nauka języka obcego może być łatwa i przyjemna? Dlaczego mimo tego, że ludzie uczą się w szkołach całymi latami obcych języków nie potrafią dobrze się nimi posługiwać? Błędy w nauczaniu? Za mało praktyki? Brak motywacji? Zapewne wszystkiego po trochu.

Jest wiele programów i kursów językowych, za pomocą których można się uczyć w domu. Proponuję Ci jednak kilka niezwykle **skutecznych metod**, które w dodatku są dostępne za darmo lub za małe pieniądze.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Ciekawe jest to, że ucząc się języków obcych w szkole czy na kursach zaczyna się od podstaw gramatycznych. Moim zdaniem jest to błąd. Sam chodziłem do szkoły językowej jednak zrezygnowałem po dwóch latach i postanowiłem uczyć się na własną rękę.

Obserwowałem moją siostrzenicę, która mając 3 latka potrafiła powiedzieć w czasie przeszłym, teraźniejszym, przyszłym, potrafiła zadać pytanie i wiele innych rzeczy bez znajomości jakiegokolwiek gramatyki!

Uznałem, że skoro ona nauczyła się polskiego, który jest jednym z najtrudniejszych języków świata w 2 lata to dlaczego ja po 2 latach w szkole językowej nie potrafię się płynnie komunikować? Zacząłem się zastanawiać w jaki sposób ona ma kontakt z językiem i jak się go uczy. Kiedy zacząłem uczyć się tak, jak uczy się małe dziecko efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania.

Słuchanie

Małe dzieci najpierw słyszą język. Widzą jakie słowa padają w jakim kontekście. Kiedy ktoś wpada w nerwy i zaczyna odpowiednio gestykulować i ma określony wyraz twarzy.

To samo kiedy ktoś jest bardzo wesoły. Widać u takiej osoby określone emocje. Każdy ma neurony lustrzane, dzięki którym wyczuwa się emocje drugiej osoby. Padają konkretne nazwy ludzi, przedmiotów, czynności i można zauważyć pewne powtarzalne wzorce.

Dlatego jeśli chcesz poprawić znajomość języka **słuchaj go jak najwięcej**. Prawie zawsze słucham nagrań w języku angielskim. Są to wykłady o biznesie, relacjach, rozwoju osobistym – czyli tym, co mnie interesuje. Mam mnóstwo nagrań Briana Tracy, Robbinsa, McKenny, Bandlera i innych. Słucham ich pracując na komputerze, kiedy jadę samochodem oraz kiedy rano biegam.

W sieci można znaleźć wiele ciekawych nagrań i podcastów.

Modelowanie

Ucz się języka poprzez naśladowanie znanych aktorów czy prezenterów. Powtarzaj to, co mówią oni z takim samym tonem głosu, takimi samymi emocjami i gestykulacją. To naprawdę pomaga. Jedną z postaci, którą swego czasu naśladowałem jest wspomniany wcześniej Paul McKenna.

Śpiewanie

Świetnie sprawdza się też nauka na pamięć piosenek. Polecam zajrzeć na stronę tekstowo.pl gdzie znajdziesz ogromną ilość tekstów i tłumaczeń. Piosenek możesz poszukać na youtube.com lub wrzuta.pl. Ucząc się piosenek poznasz podstawowe słownictwo oraz całe gotowe frazy.

Kolejnym źródłem dobrych materiałów do słuchania są wykłady zamieszczone na Ted Talks. Strategia jest prosta: oglądasz wykład z napisami (jeżeli jest to konieczne to nawet dwa razy). Potem ściągasz mp3 z wykładu i słuchasz cały dzień.

Możesz zająć się innymi rzeczami a nagranie niech towarzyszy Ci w tle. Wieczorem załączasz wykład po raz kolejny, ale tym razem bez napisów.

Jeżeli chcesz wyciągnąć dźwięki z filmu, serialu lub teledysku to polecam darmowy program [Audio Extractor](#).

Czytanie

Czytaj w języku, którego się uczysz. W szkole zniechęcenie do czytania tekstów pojawia się prawdopodobnie dlatego, że zawiera się tam przeróżne historyjki, które niekoniecznie muszą Cię interesować.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Dlatego czytaj o tym co Cię pasjonuje. Chcesz wiedzieć więcej o sprzedaży i biznesie? Zapisz się na newsletter Briana Tracy. Chcesz zgłębić tajniki uwodzenia? Czytaj fora, blogi i newslettery poświęcone tej tematyce.

Mimo, że na początku niewiele będziesz rozumiał to z czasem zrozumienie wzrośnie. Jeżeli nie będziesz rozumiał kontekstu tłumacz słówka za pomocą [translatora google](#). Przy jego pomocy możesz także tłumaczyć całe strony www. Wtedy najeżdżając kursorem na zdanie w dymku wyskoczy oryginalny tekst.

Oczywiście tłumaczenia są lepsze i gorsze-wszystko zależy od stopnia skomplikowania tekstu.

Polecam także dwumiesięcznik [English Matters](#) gdzie znajdziesz wiele ciekawych tekstów. Przy każdym tekście znajduje się lista słówek. Ponadto do części artykułów można pobrać pliki mp3.

Jest to bardzo pomocne jeżeli chcesz uczyć się poprawnej wymowy. Gazetka kosztuje 8zł. Zgodzisz się ze mną, że 4zł miesięcznie to naprawdę śmieszny wydatek.

Pisanie

Jeżeli chcesz sprawnie posługiwać się językiem możesz zacząć udzielać się na forach, pisać komentarze na zagranicznych blogach lub udzielać się na grupach dyskusyjnych. Co jakiś czas opisz: wakacje, swoje cele, marzenia, wymarzoną pracę czy szkołę. **Za każdym razem będziesz lepszy.**

Komunikacja

Gdy poczujesz, że Twój angielski jest coraz lepszy zacznij szukać partnera do rozmowy. Zainstaluj Skype i jeżeli dobrze trafisz będziesz miał Native Speakera całkowicie za darmo.

Jeżeli chcesz na początku porozmawiać z osobami, które również uczą się angielskiego zarejestruj się na portalu ang.pl. Jest tam lista ludzi z podziałem na stopień zaawansowania znajomości języka angielskiego, z którymi możesz rozmawiać na skype oraz gg.

Błędy

Są jak najbardziej ok. Przestań się martwić o to, czy dobrze i poprawnie coś powiesz. Po prostu mów. Z czasem sam naprowadzisz się na właściwe tory. Gdybyś spotkał obcokrajowca na ulicy i on powiedziałby: „Przepraszam, ja chceć iść kupić kielbasa na grill”, to zrozumiesz o co mu chodzi pomimo tego, że zdanie zawiera błędy.

Małe dzieci popełniają na początku wiele błędów. Później słyszą poprawne wersje od innych dzieci, rodziców czy z telewizji.

Nauka słówek

Nauka słówek jest prosta. Moim zdaniem robienie listy słówek z jej obcojęzycznym tłumaczeniem nie sprawdza się zbyt dobrze. Takiej listy można się bardzo szybko nauczyć, ale i bardzo szybko zapomnieć. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ pojedyncze słówka nie działają!

Słówka działają kiedy budują język i tworzą zdania. Dlatego zawsze gdy uczysz się słówka zastanów się gdzie w przeszłości mogłeś go użyć? W jakiej sytuacji może być przydatne? Wyobraź sobie konkretną sytuację i zbuduj zdanie zawierające konkretne słówko.

Jeżeli zrobisz **żywy, barwny i emocjonalny film** w swojej głowie istnieje duże prawdopodobieństwo, że słówko zostanie zapamiętane.

Kiedy uczysz się słówek związanych z zakupami wyobraź sobie sytuację przy kasie, rozmowę ze sprzedawcą lub hostessą. Zapytaj o inny rozmiar lub kolor. W każdym zdaniu użyj słówka, które chcesz zapamiętać. Słówko użyte w kontekście wchodzi do głowy znacznie lepiej.

Wizualizacja

Tworzenie żywych, kolorowych, panoramicznych, dynamicznych i absurdalnych filmów w głowie to podstawa. Pamiętaj, że to Ty masz być bohaterem stworzonej do słówka historyjki. Ucząc się np. słówka **Bizarre** – **dziwaczny** wyobraź sobie, że jesteś na **Ibizie** i podjeżdża pod Ciebie taxi Seat **Ibiza**. Wsiadasz i taksówkarz jedzie cały czas na wstecznym. Zauważasz, że wszyscy na Ibizie jeżdżą na wstecznym i to jest bardzo **dziwaczne!** Poleciałeś tam robić **biznes**. Dojeżdżasz do hotelu i widzisz, że panowie, z którymi się umówiłeś to Chip i Dale z kreskówki „Brygada **RR**„.

Jeżeli dobrze wyobrazisz sobie całą sytuację, usłyszysz dźwięk silnika kiedy rusza taksówka, zobaczysz konkretny hotel, poczekalnię, dodasz zapachy, odczucia dotykowe i dodasz **uczucie zachwyty tym materiałem** i zdziwienia tym wszystkim co Cię otacza, to raz na zawsze zapamiętasz, że bizarre oznacza dziwaczny.

Jeżeli trafisz na słówko, do którego ciężko będzie stworzyć wizualizację pozostaje odpowiednia ilość powtórek, wyobrażanie sytuacji z użyciem słówka oraz pisanie i wypowiedzanie zdań zawierających słówko, którego się uczysz.

Powtórki są niezwykle istotne ponieważ umacniają nowe ścieżki neuronalne. Milton Erickson opisał kiedyś, że gdy zimą wychodził z domu szedł zygzakiem zostawiając ślady. Następne osoby szły po jego śladach, potem kolejne i kolejne. Gdy wracał ze szkoły droga

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

już była szeroka i dobrze wydeptana. Dokładnie tak samo jest z mózgiem.

Ucząc się zaledwie 10 słówek dziennie poznasz blisko 3000 słówek przez cały rok. Taka ilość pozwoli Ci porozumieć się w większości sytuacji. Zobaczysz, że już kiedy zaczniesz uczyć się języka będziesz mówił do siebie: **”Chcę więcej!”**

Przy nauce języka niezwykle istotne są jeszcze dwie sprawy: **cel i dyscyplina**. Kiedy chcesz uczyć się jakiegoś języka zadaj sobie proste pytanie: po co? Chcesz tam zamieszkać? Wyjechać na wakacje? Robić interesy? Wypisz na kartce 10 powodów, dla których chcesz się uczyć wybranego języka.

Im więcej znajdziesz powodów, tym łatwiej przyjdzie Ci podjęcie decyzji o tym, że warto się szybko uczyć.

Język polski znasz dobrze ponieważ używasz go systematycznie. Dlatego bardzo istotna jest dyscyplina i codzienna nauka. Poświęć na to choćby kilka minut dziennie a przekonasz się, że tymi małymi krokami zajdziesz naprawdę daleko.

Nauka języka będzie prosta gdy Ty będziesz w odpowiednim stanie emocjonalnym. Zatem rysuj, tłumacz, śpiewaj, czytaj wszystko to, co Cię interesuje i baw się przy tym doskonale!

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

10 rzeczy, które pomogą szybciej i łatwiej przejść przez studia



Kiedy wybierasz się na studia możesz płynąć z prądem lub pod prąd. Żadna z tych dróg nie jest dobra. Jeżeli na studiach będziesz robił to co większość, to będziesz miał podobne efekty.

Studia mogą być męczące i nudne albo **zabawne i ciekawe**. O tym jak wyglądają decyduje wiele czynników: przedmioty, sposób ich wykładania, grupa i zainteresowanie tematem. Moim zdaniem wiele zależy od podejścia do studiów i tego, czego się od nich oczekuje.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Kończę piąty rok studiów na kierunku Komunikacja Społeczna, ale przez ostatnie półtora roku nie miałem ANI JEDNEGO przedmiotu związanego z kierunkiem!

Przypuszczam, że 90% wiedzy nabytej przez te 5 lat w ogóle nie będzie przydatna. Zdałem sobie z tego sprawę dość wcześnie dlatego praktycznie od początku studiów wiele **uczę się na własną rękę** i Tobie też **polecam inwestycję w dobre szkolenia**.

Przez ten czas wypracowałem szereg nawyków, które pomagają mi kończyć studia niewielkim nakładem czasu. Dzięki temu mogę jednocześnie prowadzić blog, szybko czytać dużo książek związanych z moją pasją i organizować szkolenia.

Poniżej znajdziesz 10 rzeczy, które są bardzo ważne podczas studiów. Jeżeli zastosujesz te wskazówki w praktyce Twoja podróż przez studia będzie prostsza niż Ci się wydaje.

Organizacja

Zadbaj o porządek w notatkach i kserówkach. Jeżeli kserujesz kilka kartek na zajęcia to zastanów się co później z tym zrobisz. Przez jakiś czas gromadziłem materiały myśląc: „**to się jeszcze przyda**” i nigdy do nich nie zajrzałem ponownie. Po zakończonym roku i zdanych

egzaminach pozbądź się większości materiałów bo prawdopodobnie już nigdy do nich nie wrócisz.

Aby zapanował porządek zgromadź kilka teczek, opisz je nazwami przedmiotów i trzymaj w jednym segregatorze lub kartonie.

Na komputerze podobnie: w jednym folderze „studia” zrób osobne foldery na każdy przedmiot. Tutaj również zgromadzi się spora ilość materiałów. Zrób co jakiś czas porządek. Rzeczy, których nie chcesz usuwać zaimportuj na [Chomikuj.pl](https://chomikuj.pl) (szczerze polecam!) lub do [Google Docs](https://docs.google.com). Na komputerze zrobi się luźniej.

Planowanie

Generalnie na studiach możesz przez kilka miesięcy leniuchować, ale licz się z tym, że później zbiera się wszystko na raz. Terminy zaliczeń i egzaminów wyznacza uczelnia, ale Ty sam musisz zaplanować czas na systematyczną naukę i przygotowanie do egzaminów.

Korzystaj z kalendarza. Jak zapiszesz datę egzaminu cofnij się o tydzień lub dwa i zapisz, że **od tego dnia zabierasz się za**

powtórki. Niech staną się częścią każdego dnia. Jak korzystasz z komunikacji miejskiej możesz powtórki robić w czasie jazdy.

Kilka prostych narzędzi pomagających w planowaniu:

<https://www.google.com/calendar/> - kalendarz Google. Przydaje się do planowanie dłuższych projektów. Korzystam z przypomnień za pomocą sms – bardzo fajna rzecz.

<http://teuxdeux.com/> - bardzo prosta i minimalistyczna strona pozwalająca na robienie listy „To Do”. Można bardzo łatwo dodawać, przenosić i kasować wpisane zadania.

Mnemotechniki

Warto wiedzieć jak skutecznie się uczyć. Poznaj mnemotechniki, mapy myśli i naucz się odpowiednio podchodzić do nauki. Zajęło mi trochę czasu zanim stworzyłem zestaw pozwalający mi uczyć się bardzo szybko i przyjemnie.

Odpowiednie narzędzia do skutecznej nauki pozwalają OGRONIE zyskać na czasie. Jako, że mam wiele innych zainteresowań i z niczego nie chciałem rezygnować musiałem znaleźć sposób aby uczyć się efektywniej i... udało się!

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Szybkie czytanie

Na studiach generalnie trzeba czytać sporo. Pisząc pracę licencjacką czy magisterką trzeba przejrzeć naprawdę dużo literatury, żeby skomponować dobre źródła. **Umiejętność szybkiego czytania jest DIABELNIE przydatna.**

Miałem taki okres w życiu, że czytałem wszędzie gdzie się dało. Chciałem czytać więcej, więc nauczyłem się czytać szybko, tworząc z zamiłowania swoją pracę. Teraz czytam 7x szybciej niż kiedyś, a to oznacza, że zamiast czytać coś godzinę jestem w stanie ogarnąć materiał w 10 minut.

Często słyszę, że książkami powinniśmy się delectować. Zgadzam się. Kiedy czytam powieści, czytam je znacznie wolniej. Hej! To, że ktoś jest sprinterem nie oznacza, że nie potrafi już wyjść na spokojny spacer!

Poznaj ludzi

Uczelnia to nie tylko ludzie, którzy Cię uczą. Poznaj osoby pracujące w ksero, w bufecie, szatni i czytelni. W miarę możliwości staraj się z nimi rozmawiać i utrzymywać dobre relacje. To po prostu ułatwia życie.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Czy wiesz z kim szczególnie musisz zadbać o dobry kontakt? Z Paniami pracującymi w dziekanacie. Tak naprawdę to w ich rękach jest Twój los.

Nie dziekan jest ważny, nie prodziekan – Panie z dziekanatu! Jak będą w dobrym humorze to odbierzesz indeks, podbijesz legitymację i generalnie załatwisz wszystko od ręki. Jak źle trafisz to czekają Cię długie godziny w kolejkach. Pomyśl o tym wcześniej abyś był dobrze traktowany niezależnie od humoru Pań z dziekanatu.

Poznaj kadrę

Dowiedz się czegoś więcej o ludziach, z którymi masz zajęcia. Jakie wydali książki, publikacje itd. Wyłapuj ich zainteresowania. Jak sami się nie podzielą to podpytaj starszych studentów.

Proś ich o pomoc i pytaj jak czegoś nie rozumiesz. Specjalistów możesz poprosić o tytuły książek lub publikacji bo np. chcesz zgłębić temat. Możesz zaproponować podesłanie materiałów. Sam tak zrobiłem w zeszłym semestrze. Podeszedłem do Pani doktor po zajęciach i powiedziałem, że posiadam pewne materiały, które mogą ją zainteresować. Wysłałem pdf'a mailem. W stopce maila mam adres bloga.

Pani doktor zajrzała na bloga i wspomniała o tym przy kolejnym spotkaniu. Dzięki temu kojarzyła mnie bardziej niż innych studentów.

Zatem jeśli robisz coś ciekawego to pomyśl, jak możesz zgrabnie wpleść informację o swojej pasji w rozmowę.

Kolejny trik jest taki, żeby wypowiedzieć swoje imię opowiadając historię. Nie ważne czy to ćwiczenia, wykład czy seminarium – zawsze możesz powiedzieć coś w stylu: „rozmawiałem ostatnio z moim przyjacielem na temat pewnego szkolenia i on powiedział do mnie: „**Bartek, nie wiem jak Ty, ale ja uważam, że to szkolenie będzie bardzo wartościowe**”. W ten sposób przypominasz innym jak się nazywasz. Zresztą korzystaj z tego wszędzie bo ludzie przywiązują małą uwagę to zapamiętywania imion nowo poznanych osób.

Buduj relacje

Na studiach praca grupowa jest naprawdę bardzo ważna. Tutaj wyróżnię kilka punktów:

- **Załącz forum**, grupowego maila lub inne miejsce, gdzie będziecie się komunikować.

- **Poznawaj ludzi** i nie daj się wkręcić z jedną, małą grupkę. One będą powstawać, to jest normalne, ale osobiście utrzymuję kontakt z wszystkimi w swojej grupie.
- **Unikaj plotek.** Jak słyszysz, że ktoś kogoś obgaduje to postaraj się urwać temat. Możesz powiedzieć głośno: „Co za plotkary!” i uśmiechnij się. Zwykle kiedy jestem w takiej sytuacji mówię: ”Dajcie spokój, świat potrzebuje różnych ludzi inaczej byłoby za nudno”. Jeżeli ktoś przy Tobie obgaduje inne osoby, to możesz mieć pewność, że będziesz obgadany jak tylko się oddalisz. Jeżeli Tobie zdarza się obgadywać kogoś z grupy to po prostu przestań.
- **Pomagaj innym.** Czasem to może być załatwienie komuś wpisu, dostarczenie pracy zaliczeniowej czy dopisanie do pracy grupowej. Generalnie współpraca na studiach bardzo się opłaca. Dlatego nie polecam zamykania się wąskiej grupie ani burzenia relacji z kimkolwiek, ponieważ nie wiadomo od kogo Ty będziesz potrzebował pomocy.

Aktywność

Przez cały okres studiów chodziłem prawie na wszystkie ćwiczenia i wykłady. Sama obecność na zajęciach punktuje – zwłaszcza gdy wiele osób z Twojej grupy robi sobie wolne.

Warto zadawać pytania, rozmawiać i przedstawiać swój punkt widzenia nawet, jeżeli jest inny niż wykładowcy. Nie chodzi o to, żeby się kłócić, ale mądrze wymieniać zdania.

Jeżeli wykładowca podłapie dyskusję na końcu powiedz: „No tak, ma Pan rację”. Możesz mieć swoją opinię, ale czy naprawdę chcesz udowodniać swoją rację? Poza tym, że podpompujesz swoje ego nic nie zyskasz, a stracić możesz wiele.

Komunikacja miejska

Korzystanie z komunikacji miejskiej podczas studiów jest znacznie tańsze niż jazda samochodem. Jadąc i wracając ze szkoły możesz się pouczyć lub poczytać coś ciekawego. Podróżowanie komunikacją miejską ma jeszcze jedną ważną zaletę dla studenta: **to nie Ty prowadzisz.**

Co jakiś czas studenci organizują sobie wyjście na piwo lub inne trunki. Głupotą jest jazda choćby po jednym piwie. Wsiadaj do samochodu tylko wtedy, jak jesteś trzeźwy.

Może nie powinienem tego pisać, ale jakoś nie żal mi osób, które giną ponieważ prowadziły po pijanemu. Cena za głupotę czasami jest wysoka. Żal mi tych, którzy są trzeźwi, a przez takiego idiotę mogą zginąć!

Praca

Nawet jeżeli to rodzice opłacają Twoją edukację warto podczas studiów podjąć jakąś pracę. Zarobisz dodatkowe pieniądze i co ważniejsze zdobędziesz doświadczenie.

Czym większa odpowiedzialność i elastyczność po Twojej stronie, tym więcej się nauczysz. Możesz działać jako freelancer lub podjąć inne aktywności, które będą do pogodzenia ze studiami. Poza tym zawsze możesz rozważyć opcję **IOS'a** na uczelni.

Pierwsze trzy lata na studiach pracowałem w domu wykonując różne zlecenia większych firm. To był czas kiedy nauczyłem się dużej samodyscypliny i odpowiedniego gospodarowania czasem. W chwili obecnej mój model pracy bardzo mi odpowiada. Szkolenia prowadzę głównie w godzinach wieczornych, co w ogóle nie koliduje z uczelnią.

www.TurboStrategieNauki.pl
Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

Powyższe punkty są wynikiem doświadczenia jakie ja zdobyłem przez 4,5 roku na uczelni. Wdrożenie tego wszystkiego, co opisałem wyżej pozwoliło mi przejść przez studia bez większego wysiłku chociaż zdarzały się przedmioty „perełki”, nad którymi musiałem spędzić więcej czasu.

Mam nadzieję, że ten system dobrze się sprawdzi także u Ciebie.

Dziękuję za lekturę!

Dotarłeś właśnie do ostatniej strony i dla mnie jako autora jest to niesamowity moment. To oznacza, że wysiłek włożony w stworzenie tego ebooka był opłacalny.

Już wiesz co należy zrobić aby szybciej czytać, sprawnie uczyć się języków, lepiej się organizować i motywować. **Teraz czas na działanie!** Wracaj do tego ebooka tak często, jak tego potrzebujesz.

Bartek! Jak mogę uczyć się jeszcze szybciej?

Jeżeli **chcesz poważnie potraktować temat szybkiej i efektywnej nauki**, chcesz czytać szybciej, chcesz budować metafory za pomocą których zapamiętasz nowe informacje RAZ NA ZAWSZE, chcesz mieć więcej wolnego czasu i jednocześnie **wyśmienite wyniki**

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!

w nauce, to koniecznie sprawdź co zawiera przygotowany przeze mnie multimedialny kurs **TurboStrategie Nauki**.

Turbostrategie Nauki

Naucz Się Jak Się Uczyć
Szybko i Efektywnie



<http://TurboStrategieNauki.pl/>



Dziękuję za uwagę!

Bartek

Bartek Popiel

www.TurboStrategieNauki.pl

Dowiedz się jak łatwo i przyjemnie możesz się uczyć!