



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE
MYSLI

Michał Pasterski

EFEKTYWNA NAUKA



**Wykorzystaj możliwości
swojego umysłu do szybkiej
i efektywnej nauki!**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Efektywna nauka](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Michał Pasterski, rok 2008

Autor: Michał Pasterski

Tytuł: Efektywna nauka

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
CZEŚĆ I:	
ROZEJRZYJ SIĘ PO SWOIM MÓZGU	6
1. TWÓJ MÓZG	7
2. BUDOWA MÓZGU	9
3. DIETA MÓZGU	13
4. SYNCHRONIZUJ PÓLKULE MÓZGOWE	17
CZEŚĆ II:	
ZAPAMIĘTUJ ZA POMOCĄ MNEMOTECHNIK	19
1. WPROWADZENIE DO MNEMOTECHNIK	20
1.1. Podejście do własnej pamięci	21
1.2. Wizualizacja i skojarzenia	22
1.3. Jak działają mnemotechniki?	24
2. ZAPAMIĘTUJ ZA POMOCĄ	
ŁAŃCUCHOWEJ METODY SKOJARZEŃ	25
3. SYSTEM KSZTAŁTÓW CYFR	28
4. PAŁACE PAMIĘCI.....	32
5. ROZSZERZENIE PAŁACÓW PAMIĘCI	36
6. GŁÓWNY SYSTEM PAMIĘCIOWY (GSP)	38
7. WYKORZYSTAJ SYSTEM DOMINICA	42
CZEŚĆ III:	
UCZ SIĘ SZYBCIEJ I EFEKTYWNIEJ	47
1. OD CZEGO ZACZAĆ	
USPRAWNIANIE PROCESU NAUKI?	48
2. 10 SPOSOBÓW NA NIEOGRANICZONĄ MOTYWACJĘ	50
3. RÓB SOBIE PRZERWY.....	57
4. POWTARZAJ MATERIAŁ	60
5. SPORZĄDZAJ MAPY MYŚLI	62
6. TWÓRZ ASOCJACJE	65
7. STOSUJ TECHNIKI RELAKSACYJNE	67
ZAKOŃCZENIE	72

2. 10 sposobów na nieograniczoną motywację

Czym jest **motywacja**? Ile razy zdarzyło Ci się, że tak bardzo chciałeś coś zrobić, że mógłbyś rzucić wszystko, aby się za to zabrać? Ile razy czułeś tak silną chęć zrobienia czegoś, że nikt nie mógłby Cię powstrzymać? Jeśli choć raz tego doświadczyłeś, to znaczy, że byłeś wtedy prawdziwie zmotywowany. Problem w tym, że zazwyczaj jesteśmy zmotywowani do tych najbardziej fascynujących rzeczy, a gdy chodzi o takie czynności jak nauka, już nie jest tak pięknie. Motywacja to psychiczny i fizjologiczny stan pełnej gotowości i chęci do wykonania określonego zadania. Być może znasz jakieś domowe sposoby motywacyjne. Jeśli tak, to już wiesz, że to tylko od Ciebie zależy, czy poczujesz tę niepowstrzymaną chęć zrobienia tego, co musisz zrobić. A także wiesz, że zmotywować się możesz do praktycznie każdej, nawet najnudniejszej czynności. Pytanie — jak? Oto kilka sposobów, dzięki którym zmotywujesz się, do czego tylko zechcesz. Jedne z nich mogą Ci bardziej pasować, inne mniej, jednak chodzi o to, abyś wybrał sobie kilka najlepszych według Ciebie sposobów i przyswoił je sobie poprzez ciągłe ich ćwiczenie. Efekty zauważysz od zaraz.

1. **Wyznaczaj sobie cele.** Jest to absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz

osiągnąć. O wiele łatwiej jest być zmotywowanym, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania.

Jakie cele wyznaczać? Niech będą one ambitne — im większy cel, tym większe pobudzenie Twojego umysłu. Oczywiście cele nie powinny być zupełnie niemożliwe do spełnienia, ale pozwól sobie na odrobinę fantazji. Szybko zauważysz, że wyznaczanie naprawdę ambitnych celów znacznie ulepsza Twoją efektywność. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże — nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

Jak ustanawiać cele? Najlepiej je wszystkie wypisać. Jeśli chcesz po prostu się nauczyć materiału na egzamin, zapisz to na kartce. Jeśli zaś pragniesz nadać ogólny kierunek swoim działaniom, możesz wykonać następujące ćwiczenie:

Na kartce A4 narysuj cztery duże okręgi (dwa okręgi w dwóch rzędach, niech zajmują całą kartkę). W ostatnim okręgu wypisz lub narysuj symbolami wszystko, co chcesz osiągnąć w całym swoim życiu. Pomyśl, jak chcesz, aby wyglądało Twoje życie w przyszłości. W przedostatnim okręgu zrób to samo, tylko że dla całego przyszłego roku. Pomyśl, co chcesz osiągnąć w trakcie nadchodzącego roku. Drugi okrąg to Twoje cele na przyszły miesiąc, a pierwszy to cele na jutrzejszy dzień. Jeśli osiągniesz cele z pierwszego okręgu, dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć te z drugiego — i tak dalej.

2. **Wizualizuj osiągnięty cel.** Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakiegokolwiek zadanie masz zaplanowane — pomyśl, jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt swojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuć ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz. Postaraj się, aby stworzony obraz był bogaty w szczegóły. Wykonuj to ćwiczenie przynajmniej raz dziennie, przez kilka minut. Jest to jedno z silniejszych narzędzi do osiągnięcia prawdziwej motywacji.

3. **Wypisz korzyści.** Weź pustą kartkę i długopis i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania się z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego. Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne. Wypisz wszystko, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli Twoje powody będą śmieszne czy pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już stworzysz taką listę, zupełnie inaczej będziesz podchodził do zaplanowanego zadania — przed wypisaniem listy ledwo mogłeś znaleźć jeden powód, a teraz masz już ich tak wiele.

4. **Planuj.** Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszyc elementóv. Dlatego gdy dokładnie wypiszesz sobie poszczególne kroki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia danego celu, łatwiej będzie Ci zabrać się za poszczególne elementy procesu. Całość nie będzie już się wydawać taka trudna, bo będzie składać się z prostych czynności. To pozwoli Ci również śledzić Twój postęp. Wiedza, w którym jesteś miejscu i jak daleko Ci do osiągnięcia celu, poprawi Twoją efektywność.

5. **Wykorzystaj metodę pięciu minut.** Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie: „Pięć minut, ani chwili dłużej”. Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabrańie się do tego zadania, a co więcej — często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś.

6. **Połącz cel z najwyższą wartością.** Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładasz nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszaróv jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz (może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania. Możesz zrobić to poprzez zadawanie

sobie pytania: „Co mi to da?”. Co Ci da nauka tego materiału? Zdasz egzamin. Co Ci da zdanie egzaminu? Nie będziesz miał poprawki. Co Ci to da? Będziesz miał więcej wolnego czasu. Co Ci da wolny czas? Będziesz mógł spędzać czas z przyjaciółmi albo gdzieś wyjechać, co oznacza dobrą zabawę. Proste, prawda?

7. **Bądź pozytywnie nastawiony.** Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi „nie uda mi się”, „to jest trudne”, „nie dam rady”. Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada — i rzeczywiście nic Ci się nie udaje. To jak samospełniająca się przepowiednia. Gdy myślisz, że dasz radę, że to będzie łatwe, że wszystko Ci pięknie wyjdzie — również masz rację. Nastawiając swój umysł na sukces, pobudzasz go do działania. Twoja efektywność znacznie wzrasta. Wyrób sobie nawyk pozytywnego myślenia. Masz ogromne możliwości i uwierz w to, a będziesz działać dużo lepiej. Co więcej, perspektywa sukcesu natychmiast pobudzi Twoją motywację.

8. **Zobacz siebie zmotywowanego.** To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polega na wizualizowaniu siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film, na którym Ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować. Wyobraź sobie siebie ogromnie zafascynowane-

go wykonywaną czynnością. Poczuj zapach, który wręcz wlewa się Tobie z ekranu. Zobacz wszystkie szczegóły — sposób poruszania się, wyraz oczu, gwałtowność ruchów. Zwróć uwagę na kolory filmu, na dźwięki, które słyszysz. Wejrzyj w swoje myśli, widząc siebie na tym filmie, ogromnie zmotywowanego. Gdy już zobaczysz dokładny obraz siebie w tak silnym stanie na ekranie kinowym, razem ze wszystkimi szczegółami i razem z wszystkimi emocjami, wejdź w ekran i wejdź w swoje ciało. W momencie, gdy to zrobisz, poczuj to wszystko, zachowuj się tak, jak przed chwilą to widziałeś na ekranie. Zintensyfikuj wszystkie te doznania. Jest to bardzo silne narzędzie i pozwoli Ci poczuć motywację natychmiastowo.

9. **Słuchaj motywującej muzyki.** Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują w nas określone stany emocjonalne. Jak to możesz wykorzystać? Dzięki wszystkim sposobom, o których właśnie przeczytałeś, możesz wywołać silne uczucie motywacji. W momencie, gdy osiągniesz już ten stan, i wystarczająco mocno go zintensyfikujesz, włącz jakąś piosenkę — najlepiej wesołą i energiczną. Wybierz taką, której wcześniej nie słuchałeś. I podczas gdy ona będzie sobie lecieć, Ty upajaj się swoim silnym stanem. Twój mózg połączy ten stan z bodźcem zewnętrznym, którym jest piosenka, i gdy następnym razem jej będziesz słuchać, stan motywacji znów się pojawi. Tę technikę możesz

również wykorzystać, nie posługując się muzyką. Zrób to w ten sposób — wywołaj bardzo silny stan, a gdy osiągnie on maksimum, złóż palec wskazujący z kciukiem. Po chwili pomyśl o czymś innym, niezwiązanym z tym, co teraz robisz, i zrób to ponownie. Od teraz gdy połączysz palec wskazujący z kciukiem, poczujesz stan silnej motywacji.

10. Nagradzaj się. Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz, gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdiesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie, a warto o tym pomyśleć, bo przestawia to Twoje myślenie z trudu zadania na przyjemność nagrody.

➔ Wykorzystaj te techniki, które Ci najbardziej odpowiadają. Poświęć na nie znaczną część swojego czasu, bo gdy już będziesz dobrze zmotywowany, zrobisz wszystko dużo szybciej, dużo lepiej — i w dodatku będziesz czerpał z tego sporą przyjemność. Do dzieła!

3. Rób sobie **przerwy**

Na początek tego rozdziału wykonasz proste doświadczenie pochodzące z książki Tony’ego Buzana, które uświadomi Ci bardzo ważną rzecz. Pozwoli Ci ono sprawdzić, jak funkcjonuje pamięć w trakcie procesu nauki. Poniżej znajduje się lista przypadkowo dobranych słów. Przeczytaj ją całą, słowo po słowie (każde słowo tylko raz), bez używania jakichkolwiek technik pamięciowych. Przygotuj sobie kartkę do pisania, bo po przeczytaniu słów zapiszesz na niej te, które zapamiętałeś.

byłem	kiedy	zakres
daleko	gdzie	gdzie
lewy	poniżej	co
dwa	Leonardo da Vinci	co
jego	który	jeszcze
i	kiedy	gdzie
kiedy	muszę	chodzić
z boku	co	pokój
gdzie	gdzie	palec
do	mogłem	mały
tamten	kiedy	zmiana

➔ Zapisz teraz na kartce te słowa, które zapamiętałeś.

Zdecydowana większość ludzi zapamiętuje **początek oraz koniec** listy słów, zapominając resztę. Jedynymi słowami ze środka zazwyczaj są słowa: co, gdzie, kiedy — gdyż powtarzają się, więc łatwiej je zapamiętać, oraz Leonardo da Vinci, gdyż on nie pasuje do całości (jeśli jakieś inne słowo miało dla Ciebie większe znaczenie lub skojarzyło się z czymś, to również je zapamiętałeś). Główną jednak tendencją jest to, że najwięcej zapamiętujesz tego, co było na początku i na końcu.

Jest to dla Ciebie bardzo ważna informacja. Biorąc bowiem pod uwagę godzinny proces nauki jakiegoś materiału, najlepiej zapamiętujemy pierwsze i ostatnie 10 minut. Jaki z tego wniosek?

Częściej robiąc przerwy, zapamiętamy więcej.

Dzieląc godzinę nauki na dwa etapy półgodzinne, zapamiętamy znacznie więcej, bo lepiej przyswoimy początki i końce obu półgodzinnych etapów.

Fakt robienia przerw ma ogromny wpływ na proces zapamiętywania. Zwiększa się ilość punktów maksymalnych, czyli momentów, gdy najlepiej zapamiętujesz materiał. Ponadto, robiąc sobie przerwy, dajesz swojemu mózgowi czas na uporządkowanie zapamiętanych informacji na poziomie podświadomym. No i oczywiście odpoczywasz, co sprawia, że wracając do nauki po przerwie, masz na nią więcej energii oraz lepiej przyswajasz nowe informacje.

Pamiętaj, że przerwy nie powinny trwać dłużej niż 10 minut. W tym czasie możesz iść na krótki spacer, zjeść coś, poćwiczyć fizycznie, zdrzemnąć się.

Pomyśl tylko, co się stanie, gdy do procesu nauki z przerwami jeszcze dodasz wykorzystywanie mnemotechnik!

4. Powtarzaj materiał



Skuteczna nauka z przerwami to jednak nie wszystko — w ciągu 24 godzin średnio zapominasz 80% szczegółów nowego materiału. Oczywiście jeśli Twoja nauka była efektywna, będzie to na pewno mniejszy procent.

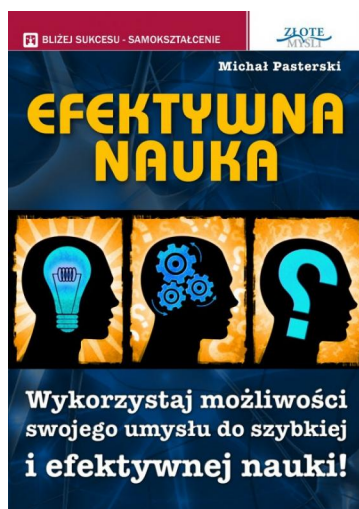
Chcę jednak, abyś wiedział, że **powtórki** są konieczne, abyś wyuczony materiał zapamiętał na długo.

Wystarczą krótkie powtórki. Wypisz w punktach to, co zapamiętałeś, przejrzyj cały materiał, dopisz to, o czym zapomniałeś. Sprawdź, czy na pewno wszystko rozumiesz.

Według Tony'ego Buzana najskuteczniejsze zapamiętanie nowego materiału przypada mniej więcej 10 minut po nauce (jeśli uczyłeś się ok. 1 godziny). To właśnie wtedy powinieneś zrobić pierwszą powtórkę. Ona sprawi, że nabyta wiedza głęboko osiadnie w pokładach Twojej pamięci. Następne powtórki powinny być wykonywane po 24 godzinach, po tygodniu, po miesiącu, po sześciu miesiącach.

Jeśli będziesz powtarzać, to przekonasz się, że im więcej się uczysz, tym szybciej zapamiętujesz nowo nabytą wiedzę. Stosowanie tego systemu powtórek pozwoli Ci zapamiętać materiał na naprawdę długi czas!

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Naucz swój mózg rzeczy, o jakich nawet Ci się nie śniło! Skojarzenia, łączenie wyrazów, cyfr, wyobrażanie sobie pewnych zjawisk, wizualizacje... A wszystko po to, abyś mógł w sposób iście genialny i efektywny uczyć się, zapamiętywać oraz rozwijać. Na czym polega fenomen? Widzisz... Ludzie bardzo rzadko korzystają ze sprawdzonych technik, ponieważ wydają im się głupie. A czy nie bardziej liczy się skuteczność? Gdybyś miał do wyboru dwie opcje: 1. Uczyć się w sposób głupi, ale bardzo skuteczny i efektywny. 2. Uczyć się w sposób tradycyjny, wkuwać regułki itd. To co byś wybrał? Dlaczego nie można by było połączyć haka z kobietą w ciąży, a cyfry 5 z literą

L? Wszystko, co nie jest zabronione, jest dozwolone! A więc można - jeśli tylko ma Ci to w czymś pomóc, to dlaczego by tego nie stosować? Z tej książki dowiesz się między innymi: - Jak jest zbudowany oraz w jaki sposób działa Twój mózg. - Dlaczego tak ważne jest, w jaki sposób się odżywasz. - Czym jest synchronizacja półkul mózgowych oraz jak ją ćwiczyć. - Czym są mnemotechniki i w jaki sposób z nich korzystać. - Jak zapamiętywać poprzez metodę skojarzeń. - Czym są pałace pamięci i w jaki sposób je rozszerzać. "Jestem uczniem liceum dwujęzycznego, czyli na opanowanie języka mam 4 lata, to niewiele w porównaniu do ilości wiedzy, jaką trzeba przyswoić. Dzięki tej książce zdobyłem wiedzę, z której korzystam w nauce języka. Bez tej książki nie sądzę, abym utrzymał się w tej klasie. Polecam na własnym przykładzie!" P. K.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6489/efektywna-nauka-michal-pasterski.html>