ZŁOTE MYŚLI

JAK UCZYĆ SIĘ DO EGZAMINÓW

Marcin Kijak

Odkryj sekrety studentów, którzy osiągają największe sukcesy i naucz się robić to samo!

DARMOWY EBOOK

© Copyright for Polish edition by Wydawnictwo ZloteMysli.pl

Data: 08.04.2009

Darmowa publikacja, dostarczona przez

ZloteMysli.pl

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

Tytuł: Jak uczyć się do egzaminów

Autor: Marcin Kijak

Skład: Magda Wasilewska

Korekta: Magda Wasilewska

Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP....4

1. FIZJOLOGIA....6

Odpowiednie żywienie....6
Woda....8
Postawa....8

2. PSYCHOLOGIA....10

Pozytywne Nastawienie Umysłu (PNU)....10
Dobry humor....12
Przekonania....12
EFT (Emotonal Freedom Technique)....13
Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)....15
Motywacja....17
Techniki NLP w zwiększaniu motywacji....19
Kotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwica punktowa)....19
Krąg doskonałości....21
Krąg doskonałości – Procedura w 10 prostych krokach....22
Core Transformation....24

3. KONCENTRACJA....25

4. STRATEGIA NAUKI....27

Chunking....27
Przerwy....27
Powtórki....28
Mnemotechniki....30
Łańcuchowa Metoda Skojarzeń....30
Gdzie wykorzystać tą metodę?....31
Główny System Pamięciowy – GSP....31
Gdzie wykorzystać tę technikę?....34
Metoda liczbowo-kształtowa....34
Metoda liczbowo-skojarzeniowa....34
Rzymski pokój....35
Zarys historii map myśli....37
Jak tworzyć mapy myśli?....38

5. OTOCZENIE....46

6. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM....47

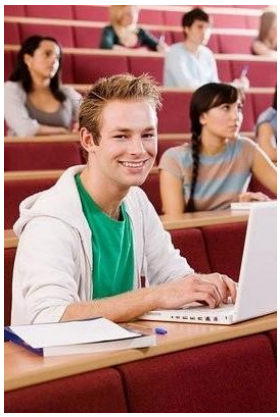
Reframing – sposób na „złego egzaminatora" w 4 prostych krokach....47
Zwalczanie stresu – metoda neurokinestetyczna....48
Ćwiczenie....48
Wersja druga ćwiczenia....49
Wersja trzecia (tylko dla dorosłych)....50
Podsumowanie....50

Wstęp

Jeśli jesteś studentem lub nim byłeś, to wiesz, jak to jest, gdy zbliża się nieubłaganie czas sesji egzaminacyjnej. Dla większości ludzi sesja kojarzy się z samymi przykrościami: nieprzespane noce, stres, znużenie, zniechęcenie, konieczność ślęczenia nad stertami materiałów.

Wyobraź sobie teraz, że to wszytko jest tylko złym snem, koszmarem. A Ty budzisz się rano, wstajesz i uśmiechasz do lustra, wiedząc, że przychodzi czas jeszcze większego luzu i przyjemności!

Tak! Sesja może stać się Twoim ulubionym okresem w trakcie studiowania!



Dla mnie tak właśnie było od połowy studiów, gdy dowiedziałem się, że można inaczej – lepiej, szybciej, skuteczniej i z dużą ilością zabawy! Ty również możesz zmienić sesje w czas dobrej zabawy, relaksu i świetnego nastroju!

Aby to jednak zrobić, musisz zmienić pewne sposoby myślenia i postępowania na bardziej użyteczne dla Ciebie. Gdy już to zrobisz i zastosujesz w praktyce, już po pierwszej sesji zdasz sobie sprawę, jak bardzo było to dla Ciebie korzystne!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

W niniejszym mini ebooku omówiłem w 6 punktach, co zmienić w swoim myśleniu i postępowaniu, aby sesja stała się okresem pełnego luzu i komfortu. Jeśli wiedzę tę zastosujesz w praktyce – przekonasz się, jakie to proste!

Nauczyciele otwierają drzwi, tylko Ty samemu możesz przez nie przejść.

chińskie przysłowie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

1. Fizjologia

Zadbaj o odpowiednią kondycję ciała. Jak wiadomo – ciało i umysł to jeden, połączony ze sobą system. Jeśli zadbasz o jedno, zapominając o drugim… nic z tego nie będzie! Dlatego pamiętaj, aby prowadzić zdrowy tryb życia.

Warto regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne. Nie musi to być zaraz wyciskanie ostatnich potów na siłowni, ale chociaż spacer, rower, aerobik czy nawet taniec. Dzięki temu pobudzasz krążenie i utrzymujesz swoje mięśnie w gotowości do wysiłku. Jak mawiają Rosjanie:

W zdrowym ciele – zdrowy duch!

Odpowiednie żywienie

Jest to oczywiste, jednak dziś najczęściej się o tym zapomina. Student przyzwyczajony jest do szybkiego przygotowania gotowych posiłków, np.: zupki z proszku, puszki z konserwą lub potrawy z mikrofali. Natomiast każdy dietetyk czy lekarz uświadamia, jak ważne jest prawidłowe żywienie, a więc dostarczanie organizmowi niezbędnych substancji do życia.

Jedzenie, zwłaszcza przed i w trakcie sesji, powinno być lekkie i energetyczne oraz pełne substancji odżywczych. Zalecane żywienie to **dieta alkaliczna**.

Ciężkie jedzenie (np. mięso) powoduje spadek energii po spożyciu posiłku, co związane jest z koniecznością wytwarzania dużej ilości enzymów (peptydaz) trawiących tak złożone białka.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Ponieważ naturalne, **zdrowe pH organizmu jest lekko zasadowe**, a dzisiejsze żywienie zakwasza ciało, powstaje wiele schorzeń i niedomagań. Cierpimy na brak energii...

Alkaliczne pożywienie i woda dostarcza organizmowi wartości odżywcze niezbędne do neutralizacji kwasów i toksyn, wzmacniając jednocześnie system odpornościowy i organy wewnętrzne. Jest to dieta dla wszystkich, którzy pragną odzyskać wigor w swoim ciele.

Pomysłodawcą diety zasadowej jest dr Robert Young. Zgodnie z jego programem wartości odżywcze powinny przywracać nasz organizm do zbilansowanego poziomu. Pokarmy, witaminy, minerały i zioła napełniają ciało energią, uzupełniając słabsze energetycznie miejsca.

Według **Anthony'ego Robbinsa**, prowadzącego znane na świecie szkolenia ***Living Health*** – nasze ciało jest układem bioenergetycznym. Organy potrzebują konkretnego poziomu energii do funkcjonowania (np. mózg, serce potrzebują 60-70 MHz). Pokarmy, które zapewniają taki poziom energii, to warzywa, owoce i kiełki roślinne.

Np. awokado ma 70-80 MHz, pokarm gotowany 8-10 MHz, a hamburger zaledwie 3-4 MHz.

Składniki odżywcze, które powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi, to **białko** (aminokwasy egzogenne + wolne), **tłuszcze** (NNKT, czyli Omega), **węglowodany** (łatwostrawne), **witaminy** (zwłaszcza z grupy **B**), **biopierwiastki** (makro-, mikro- i ultraelementy) oraz **przeciwutleniacze**. Taki skład zapewni spożywanie dużych ilości warzyw, owoców, kiełków roślinnych oraz nasion i orzechów.

Dodatkowo warto suplementować brakujące składniki: **NNKT** (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, zwane Omega) – spożywając siemię lniane lub olej lniany, natomiast **witaminy z grupy B** znaj-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

dują się m.in. w niektórych produktach drożdżowych. Świetnym zestawem aminokwasów, witamin i biopierwiastków (oraz innych substancji biologicznie czynnych) jest **pyłek kwiatowy** (zobacz: www.apiterapia.biz), który, w przeciwieństwie do sztucznych tabletek, jest świetnie wchłaniany przez organizm.

Na wielu szkoleniach Anthony Robbins zaznacza, jak ważne jest **jedzenie bogate w wodę** – czyli ponownie: owoce, warzywa i kiełki... Powinniśmy spożywać jak najwięcej tych pokarmów!

Więcej wiadomości o prawidłowym żywieniu znajdziesz tutaj: www.twoje-zdrowie.info.

Woda

Wiadomo, że w ponad 60% nasze ciało składa się z wody, a zwłaszcza tak ważne dla procesu uczenia narządy, jak mózg, oczy i cały układ nerwowy (około 82%).

Dlatego bardzo istotne jest picie wody podczas nauki. **Najlepiej pić czystą, niegazowaną wodę**, małymi łyczkami, ale często. Pamiętaj, aby w ciągu godziny wypić szklankę wody! Innymi polecanymi napojami są herbata zielona i napar z Miłorzębu Japońskiego.

Postawa

Prawidłowa postawa ważna jest z trzech względów. **Po pierwsze**, trzymając pochyloną głowę, tamujesz **dopływ krwi do mózgu**, bo uciskasz tętnice szyjne.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Po drugie, **skrzywiony kręgosłup** po dłuższym czasie będzie powodem bólów i niedostatecznego przepływu impulsów nerwowych (zarówno w samym kręgosłupie, jak i – co ważniejsze – w uciskanych przez kręgi nerwach obwodowych).

Po trzecie, konkretne pozycje kojarzą się nam z określonym zachowaniem.

Są to tak zwane neuroasocjacje, czyli w języku NLP – kotwice (odruch warunkowy Pawłowa). Ciało w pozycji rozleniwionej przekazuje mózgowi informację, że teraz pora na odpoczynek. Ciało w pozycji skupionej – to informacja, że teraz będzie przyswajanie informacji, czyli nauka. Wiesz, o czym mówię... :-)

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

2. Psychologia

Pozytywne Nastawienie Umysłu (PNU)

Ważne jest, abyś wierzył w to, co robisz i w wynik, jaki chcesz osiągnąć. Pamiętaj o tym, że masz pod czaszką niezwykle genialne urządzenie, które pomoże Tobie osiągnąć każdy cel!

Widzisz, jak wynika z badań, **geniusz to osoba, która używa swojego umysłu w specjalny sposób**. Ty również możesz nauczyć się używać swojego umysłu w specjalny sposób! Wystarczy poznać odpowiednie techniki, wprowadzić zmiany do swojego życia i wykonać trochę ćwiczeń, bo... praktyka czyni mistrza!

Nie wiem, czy uświadamiasz sobie, że mózg człowieka, stanowiący jedynie 2,5% masy ciała, zużywa 120 g glukozy (cukru prostego) w ciągu jednej doby. Stanowi to aż 60% całkowitego zużycia glukozy u człowieka w trakcie spoczynku! Oprócz tego zużywa on 20% tlenu, który dostarczasz do ciała!

Mózg zawiera około 1 biliona komórek nerwowych (1 000 000 000 000), z których **każda posiada dziesiątki, a nawet tysiące wypustek nerwowych**. Ich długość waha się od 1 mm do 1,5 metra (aksony)! Każda komórka nerwowa mózgu, według badań Piotra Anochina z Uniwersytetu Moskiewskiego, może wytworzyć połączenia z 1028 innych komórek. Czyli napisana liczba wszystkich możliwych kombinacji w całym mózgu jest jedną z 10,5 mln km zer!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Każdy szlak nerwowy jest jak leśna ścieżka. Im częściej po tej ścieżce chodzisz, tym bardziej ją udeptujesz i kolejnym razem łatwiej jest przejść. Tak samo, im częściej wykonujesz jakąś nową czynność (prowadzenie samochodu, wystąpienie publiczne czy szybkie czytanie), tym łatwiej i szybciej robisz to kolejnym razem.

Twój mózg przetwarza 400 mld bitów informacji na sekundę, z czego tylko 2 tys. trafia do świadomości. Wynika z tego, że większość operacji wykonywana jest właśnie poza Twoją świadomością.

Mózg podzielony jest na dwie półkule: prawą i lewą. Obie cechują się innymi właściwościami. **Prawa półkula**, tzw. *Willi*, posiada świadomość intuicyjną, syntetyzującą, wyobrażeniową, twórczą, wizualną, przestrzenną, muzyczno-tonalną. Dostrzega obraz całości, zamiast pojedynczych obiektów. Mówi się, że widzi las, a nie drzewo.

Lewa półkula, tzw. *Wilfred*, posiada świadomość logiczną, racjonalną, analityczną, matematyczną, werbalną i liniową. Dostrzega pojedyncze obiekty, a nie całość. Mówi się, że widzi drzewo, a nie las.

Czy teraz masz jeszcze jakieś ostatnie wątpliwości, co do tego, jak genialny posiadasz potencjał? Jak widzisz, dostałeś od natury „sprzęt" o niewyobrażalnych możliwościach. Tylko od Ciebie zależy, w jakim stopniu go wykorzystasz!

Czy nadal będziesz korzystał z kilku procent umysłu, tak jak niektórzy używają komputera tylko do pisania tekstu? Czy może warto przestudiować jego instrukcję obsługi (czyli zapoznać się z technikami pamięciowymi, zasadami efektywnej nauki i szybkiego czytania), aby zacząć w pełni korzystać ze swoich możliwości?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Dobry humor

Jest to podstawa, bo... spróbuj się czegoś nauczyć, gdy jesteś przygnębiony.

Zawsze ucz się, gdy jesteś w świetnym nastroju, bo w ten sposób zapewniasz sobie sukces! Zrób z nauki zabawę – przeczytaj o mnemotechnikach, mapach myśli, zmianie ram sytuacji (NLP).

Przekonania

Rozwalaj stare, nieużyteczne przekonania i w ich miejsce wstawiaj nowe, prowadzące Cię do osiągania rezultatów. Naucz się technik programowania neurolingwistycznego (NLP), techniki emocjonalnej wolności (EFT) i racjonalnej terapii zachowań (RTZ).

Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał.

Ziglar Zig

Czym właściwie jest NLP?

Programowanie Neuro-Lingwistyczne (Neuro-Linguistic Programming, stąd skrót NLP) jest to powstała w ostatnich latach rewolucyjna dziedzina programowania umysłu. Pozwala ona o wiele szybciej i skuteczniej osiągać wyznaczane sobie cele, poprawiać samopoczucie i jakość życia, skutecznie komunikować się z ludźmi, a nawet pozbywać się niektórych chorób (psychicznych).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Programowanie Neuro-Lingwistyczne (NLP) jest sztuką i nauką tworzenia indywidualnej doskonałości.

Joseph O'Connor i John Seymour

Poznając NLP, nauczysz się, jak:

1. Wyznaczać i osiągać wymarzone cele.
2. Świadomie kształtować swój wizerunek, stawać się najlepszą wersją samego siebie.
3. Eliminować niepożądane nawyki i zachowania, również te głęboko zakorzenione.
4. Zmieniać nieprzydatne emocje (np. strach, złość, nienawiść) w lepsze dla Ciebie i Twojego otoczenia.
5. Rozbudzać swoją motywację i kreatywność do działania.
6. Uczyć się skutecznie, bawiąc się przy tym doskonale, i...
7. Wiele, wiele innych – których nie sposób tu wymienić, bo NLP ciągle się rozwija.

EFT (Emotonal Freedom Technique)

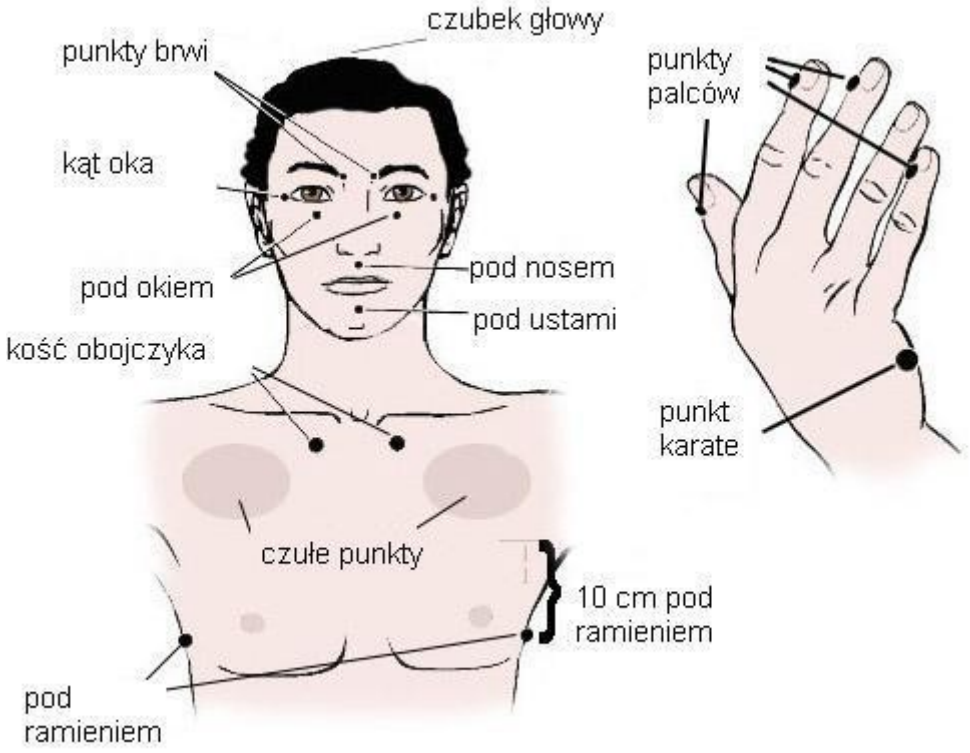
Jest to Technika Emocjonalnej Wolności. Jest dosyć podobna do akupunktury, polega na opukiwaniu odpowiednich merydian. Balansuje to zakłócenia w układzie energetycznym i uwalnia negatywne emocje.

Procedura wykonania techniki

Sposób przeprowadzenia techniki (według www.zadbajosiebie.com oraz www.eft.com):

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

1. Wybierz problem (przekonanie), nad którym chcesz pracować (np. *mam kiepską pamięć*; *czytając szybciej, nie zrozumiem treści*; *nie lubię czytać*).
2. Określ siłę problemu (przekonania) w skali od 1 do 10 (1 to bardzo słabe przekonanie, 10 bardzo silne).
3. Dwoma palcami prawej ręki lekko stukaj w tzw. punk karate (Karate Chop Point), znajdujący się na zewnętrznej krawędzi dłoni, powtarzając 3 razy głośno:
4. *Nawet jeśli* [tu wstawiasz problem lub przekonanie], *to głęboko i całkowicie akceptuję siebie*.
5. Opukiwanie punktów uwalniających stres. Opukujemy delikatnie dwoma lub trzema palcami, zwykle dominującą ręką. Jeśli jest to punkt, który znajduje się po obu stronach ciała, nie ma różnicy, którą stronę ciała opukujesz. Podczas gdy opukujemy każdy punkt, powtarzamy głośno wybrany problem, np. *mam kiepską pamięć*.



Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Opukujemy następujące punkty:

1. punkt brwi,
2. kąt oka,
3. pod okiem,
4. pod nosem,
5. pod ustami,
6. kość obojczyka,
7. pod pachą,
8. czubek głowy.

Testowanie – powracasz myślami do wybranego problemu i ponownie oceniasz intensywność swoich uczuć w tym momencie. Powtarzaj procedurę Ustawienia i Opukiwania Punktów, dopóki intensywność Twoich uczuć nie spadnie do poziomu 0-1.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o EFT, poniżej podaję przydatne linki:

Instytut EFT: http://www.eft.net.pl/ – do pobrania darmowy podręcznik po polsku.

EMOFREE: http://www.emofree.com/ – oficjalna strona EFT, po angielsku.

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)

Mózg jest najważniejszym narządem naszego przetrwania, komfortu i samokontroli. Zmienia nasze szczere przekonania o faktach w naszą „wewnętrzną rzeczywistość", która wywołuje uczucia i działanie. Zmieniając przekonania, wpływasz na swoje zachowanie, a przez to na jakość swojego życia.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Terapia RTZ w skrócie telegraficznym:

Znalezienie chorego poglądu. Gdy złapiesz się na jakimś przekonaniu, typu: *Nie jestem w stanie się tego nauczyć*; *Zawsze mam problemy z nauką*; *Mam słabą pamięć* – zadaj sobie 5 pytań i odpowiedz: TAK / NIE / 0 (neutralne):

a) Czy ten pogląd oparty jest na faktach?

b) Czy ten pogląd pozwala mi osiągać bliższe lub dalsze cele?

c) Czy ten pogląd pozwala mi rozwiązywać konflikty lub unikać ich powstawania?

d) Czy ten pogląd umożliwia mi czuć się tak, jak chcę?

e) Czy ten pogląd chroni moje życie, zdrowie i poczucie wartości?

Jeśli 3 odpowiedzi na te pytania są negatywne, oznacza to że pogląd jest chory. Jeśli min. 3 są pozytywne, jest to zdrowy pogląd.

Chore poglądy należy zmienić na zdrowe. W tym celu wymyśl przeciwstawne lub inne (odpowiednie do kontekstu) zdanie, które stanie się Twoim poglądem.

Dla podanych przykładów może to być: *Mogę z łatwością się tego nauczyć*; *Nauka przychodzi mi z łatwością i sprawia mi przyjemność*; *Moja pamięć poprawia się każdego dnia*.

Następnie przygotuj kartkę papieru, którą podzielisz na 2 części. Po lewej stronie wypisz chore poglądy, po prawej – odpowiadające im zdrowe przekonania. Przez kolejne 40 dni powtarzaj zdrowe poglądy i szukaj nowych, chorych przekonań do zmiany.

Więcej nauczysz się od Andrzeja Setmana, genialnego terapeuty RTZ (www.setman.pl).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Motywacja

Pamiętaj, że do osiągnięcia celu (np. zdania egzaminu), czyli akcji – potrzebny jest jakiś motyw. Z tego też pochodzi słowo motywacja: **motyw** + **akcja**. Aby zatem coś robić, podjąć jakąś „akcję", trzeba mieć do tego dobre, naprawdę dobre powody!

Motywację wzmocnisz przez:

- wyznaczenie sobie celu nauki (na piśmie!);
- wypisanie wszystkich (albo chociaż 15-20) korzyści, jakie odniesiesz, osiągając cel (stypendium, podziw, satysfakcja, wiedza);
- zastosowanie technik NLP (kotwiczenie, linia czasu, *przeramowanie* znaczenia, krąg doskonałości i inne).

Jak skutecznie wyznaczać swoje cele?

O prawidłowym określaniu swoich celów oraz ich spisywaniu można znaleźć dużo informacji w wielu książkach... Jednak dlaczego jest tak, że tylko niewielki procent ludzi stosuje tę wiedzę?

Co daje Ci określenie i spisanie swoich celów? Przede wszystkim wiedzę na temat tego, czego tak na prawdę chcesz. Dowiadujesz się (sam od siebie), czego pragniesz, co chcesz osiągnąć i kim chcesz zostać. Dzięki temu nadajesz swojemu życiu odpowiedni kierunek.

Pozwala to podświadomości na dążenie w tym kierunku oraz nadświadomości (dla osób wierzących będzie to Bóg, dla innych Wszechświat, Wyższe Ja itd.) na stworzenie odpowiednich okazji (okoliczności) sprzyjających Tobie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Jak napisał Paulo Coelho w *Alchemiku*:

Jeśli czegoś gorąco pragniesz, cały Wszechświat będzie dążył do tego, abyś to osiągnął.

Określając i spisując swoje cele oraz przeglądając je od czasu do czasu (polecam chociaż raz dziennie), utrzymujesz swoją wizję w umyśle. A jak powiadają, przypadki mają tendencję do kierowania się w stronę najbardziej dominujących myśli. :-)

Dlatego naprawdę warto wziąć się za swoje cele, dokładnie je określić i spisać, a następnie utrzymywać w umyśle!

Elementy dobrze określonego celu, czyli w jaki sposób powinieneś formułować swoje cele, aby skutecznie je osiągać:

1. **Określaj cele w sposób pozytywny** – zapisuj to, co chcesz mieć, a nie to, czego nie chcesz. Pamiętaj, że nasz umysł przyciąga to, o czym najczęściej myślimy, a podświadomość nie rozumie zaprzeczeń. Jeśli będziesz myślał: *Nie chcę zawalić egzaminu*, to właśnie stanie się to, czego nie chcesz! Napisz cel: *Z łatwością zdam egzamin za pierwszym podejściem na ocenę X*.
2. **Napisz cel w czasie teraźniejszym** – podświadomość nie zna przyszłości, jest tylko TERAZ.
3. **Umieszczaj cele w kontekście** – kiedy, gdzie, z kim chcesz osiągnąć ten cel? Zobacz, usłysz, poczuj przedsmak tego, co się wydarzy. Zobacz swoje otoczenie, ludzi, wszystko, co jest powiązane z celem. Stwórz żywy, kolorowy obraz tego, jak zdajesz z łatwością egzamin, a potem otrzymujesz gratulacje!
4. **Zapisuj jak najwięcej szczegółów** – napisz, na jaką ocenę zdasz egzamin.
5. **Sprawdź, jakimi zasobami dysponujesz** – znając własne możliwości (umiejętności, kapitał, wiedzę itd.), łatwiej osiągniesz

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

cel, będziesz wiedział, co jest Tobie potrzebne do osiągnięcia celu, skąd będziesz czerpał zasoby.

6. **Jaka jest wielkość celu?** – każdy cel powinien mieć odpowiednią wielkość. Jeśli jest zbyt duży – podziel go na kawałki. Ustal dla każdego z nich osobną datę osiągnięcia. Jeśli to bardzo ciężki egzamin, podziel naukę na etapy i rozplanuj według tematów.
7. **Oznaki osiągnięcia celu** – skąd będziesz wiedział, czy osiągnąłeś cel? Zastanów się, co się zmieni, w jaki sposób poznasz że już masz to, czego pragniesz. Jak uczcisz zdobycie celu?

Techniki NLP w zwiększaniu motywacji

Jest ich mnóstwo, więc zachęcam do zapoznania się z tą dziedziną wiedzy. Poniżej przedstawiam tylko trzy z nich, które uważam za najskuteczniejsze.

Kotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwica punktowa)

Wybór stanu

Pomyśl, jaki stan emocjonalny jest dla Ciebie użyteczny, który mógłby przydać się w przyszłości. Może to być np. poczucie pewności siebie, które wykorzystasz podczas wystąpień publicznych. Inne stany emocjonalne to np.: radość, pasja, zabawa, miłość, motywacja... jest ich wiele, warto niektóre z nich umieć wywołać w każdej chwili, gdy będziesz tego potrzebował.

Wybór kotwicy

Wybierz miejsce na ciele, które dotkniesz, lub palce, które razem złączysz, lub dźwięk bądź obraz, który możesz wywołać. Ważne, aby było to charakterystyczne, powtarzalne i stosowane tylko do tego celu. Mózg wytworzy neuroasocjację między wysokim stanem emocjonalnym, który za chwilę wywołasz, a czymś charakterystycznym

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

w tej sytuacji (np. złączenie dwóch konkretnych palców u jednej z rąk lub dotknięcie ramienia).

Później, po wykonaniu tego ćwiczenia (jeśli zrobisz je dobrze), każdorazowe powtórzenie tego (czyli tzw. odpalenie kotwicy) wywoła zakotwiczony (skojarzony) stan emocjonalny (na zasadzie odruchu Pawłowa).

Wywołanie stanu

Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś się naprawdę pewny siebie. Na pewno miałeś taką chwilę w życiu. Może być z najbliższej przeszłości, a nawet z dzieciństwa – jeśli potrafisz to sobie dokładnie przypomnieć.

Stwórz żywy, kolorowy obraz bądź film tej sytuacji, zobacz, w jakim była ona kontekście, jacy ludzie temu zdarzeniu towarzyszyli, usłysz dźwięki, jakie tam słyszałeś, poczuj nawet zapach tej sytuacji – im więcej zmysłów poruszysz, tym lepiej. Wejdź w ten obraz, jeśli do tej pory byłeś tylko obserwatorem.

W momencie kiedy emocje będą „sięgały zenitu" (przed samym szczytem) – załóż kotwicę (np. złóż zaplanowane wcześniej palce).

Złamanie stanu

Pomyśl o czymś innym, np. policz, ile jest w pokoju rzeczy o kolorze czerwonym lub przypomnij sobie nr telefonu kolegi.

Powtórka – możesz kilka razy wykonać dwa powyższe punkty.

Odpalenie kotwicy

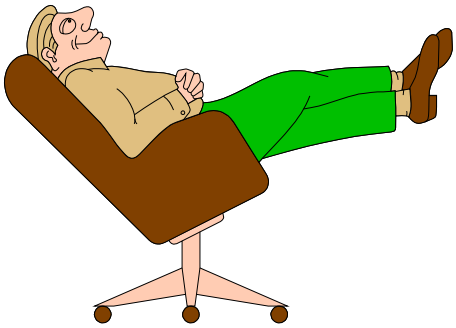
Ponownie złam stan i po chwili odpal kotwicę – czyli np. złóż dwa palce, które składałeś podczas ćwiczenia. Jakie są rezultaty? Jak wielka jest zmiana emocji wywołana samą kotwicą?

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Dobrze, jeśli w tym ćwiczeniu pomaga druga osoba, która sprawdza Twoją fizjologię przed i po odpaleniu kotwicy. O innych kotwicach przeczytasz na stronie www.projektsukces.pl.

Krąg doskonałości

Każdy z nas ma takie miejsce w swojej przestrzeni życiowej, gdzie czuje się wyjątkowo dobrze. Może to być ulubiony fotel, kawałek kanapy czy biurko.



Wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś mógł zawsze mieć takie miejsce przy sobie... Jak bardzo byłoby to użyteczne, gdybyś mógł poczuć się naprawdę komfortowo w każdym miejscu i sytuacji. Niezależnie od tego, czy to spotkanie biznesowe, rozmowa z szefem, egzamin na studiach czy wystąpienie publiczne. Cokolwiek, co do tej pory wywoływało u Ciebie stres, niechęć czy jakiekolwiek negatywne emocje.

Takie możliwości daje jedna z technik, zwana „kręgiem doskonałości". Pozwala ona stworzyć pewnego rodzaju przenośną przestrzeń, będąc w której, czujesz się tak, jak tego pragniesz.

Krąg ten możesz zaprogramować w taki sposób, abyś czuł nie tylko pełen komfort i swobodę, ale także potrzebne Ci stany emocjonalne i energie. Mogą to być: pasja, motywacja, pewność siebie, luz, spokój, opanowanie, energia do działania, radość, a nawet podniecenie!

Ponieważ, jak wspomniałem, krąg ten będziesz mógł nosić ze sobą, zastosujesz go wszędzie tam, gdzie zechcesz! Wystarczy, że (mentalnie) położysz go np. na mównicy podczas wystąpienia publicznego, na krześle naprzeciwko egzaminatora lub na dywaniku u szefa! Co

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

więcej, będziesz również mógł uruchomić wszystkie te emocje, wykonując niezauważalną dla innych czynność, bez żadnych wyobrażeń.

A więc do dzieła! Sprawdź, jak w łatwy i szybki sposób możesz już od dzisiaj używać tej techniki, aby poprawić swoje życie!

Krąg doskonałości – Procedura w 10 prostych krokach

1. Zastanów się nad tym, co w określonym kontekście oznacza dla Ciebie „doskonałość". Czego potrzebujesz, jakich stanów emocjonalnych chcesz użyć, aby osiągnąć „doskonałość" w danym kontekście (np. podczas egzaminu)? Nazwij je.
2. Wyobraź sobie przed sobą, na podłodze krąg. Do tego kręgu powkładaj (lub ponalewaj) po kolei wszystkie stany emocjonalne, których potrzebujesz, aby z łatwością zdać egzamin lub uczyć się do niego z niepohamowaną motywacją. Zobacz kolor, poczuj temperaturę, zapach, a nawet smak każdego ze stanów (im więcej odczuć, tym lepiej dla Ciebie). Może to być pewność siebie, luz, dobra zabawa, energia, radość... Zobacz teraz, jak to wszystko miesza się w jedną całość. Jak wygląda teraz krąg? Czy jest jak spokojny ocean, czy wzburzone morze albo rozpalone ognisko? Przyjrzyj się dokładnie kręgowi.
3. Teraz spokojnie wejdź w ten krąg i pozwól, aby te wszystkie stany i energie wypełniły Ciebie. Niech zaczną krążyć w Twoich żyłach, kanałach energetycznych, układzie nerwowym. Z każdym oddechem pozwól im wypełnić Twoje ciało i umysł jeszcze dokładniej. Możesz wyobrazić sobie, jak wdychasz po kolei kolorowe emocje (lub wszystkie razem), jak z każdym oddechem rozprowadzasz je po ciele.
4. Załóż teraz kotwicę. Jeśli nie ćwiczyłeś zakładania kotwic, ściśnij wybrany palec u ręki (będziesz go za każdym razem dotykał, aby ponownie wywołać stan).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

5. Teraz wyjdź z kręgu, pozostawiając w nim stan doskonałości i przełam stan (tzn. pomyśl o czymś zupełnie innym, np. o numerze swojego telefonu lub policz żarówki w pokoju).
6. Odpal kotwicę (ściśnij palec, ten sam, co poprzednio i w taki sam sposób), aby wypróbować doskonałość.
7. Jeśli chcesz wzmocnić kotwicę, wykonaj ponownie kroki 3-6.
8. Teraz znajdź kontekst, w jakim chciałbyś użyć kręgu doskonałości. Wejdź do kręgu i odpal kotwicę, myśląc i przeżywając sytuację (w wyobraźni), która ma nastąpić w przyszłości (przyjemna nauka, zdawanie egzaminu). Przeżyj ją dokładnie, pamiętając o zasobach, jakie Cię wypełniają. Pamiętaj o obrazach, abyś miał ich wyobrażenia w głowie (Ty w roli głównej, a nie jako obserwator), aby były kolorowe, wielkie, abyś słyszał dźwięki, czuł głosy, zapachy, nawet smak.
9. Wyjdź z kręgu i złam stan emocjonalny.
10. Przetestuj siebie, myśląc o sytuacji, która powodowała wcześniej stres. Jak wiele się zmieniło?

Zastosowanie w przyszłych, realnych sytuacjach „Kręgu doskonałości" i zakotwiczonych w nim stanach emocjonalnych można wywoływać w dwojaki sposób. Pierwszy to mentalne (lub nawet kinestetyczne, czyli ruchem dłoni) umieszczenie wyobrażonego kręgu na miejscu, gdzie będziesz go potrzebował. Może to być aula pełna zestresowanych studentów, fotel u egzaminatora lub biurko w trakcie studiowania.

Drugi sposób, to odpalenie kotwicy (w tym wypadku – ściśnięcie palca, na który została założona kotwica). Jeśli zrobisz to w dyskretny sposób, nikt tego nie zauważy!

Krąg taki możesz stworzyć, używając emocji, które wyzwalają się podczas spędzania czasu w Twoim ulubionym miejscu. Mogą to być

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

komfort, odprężenie, pełen luz. Przenosząc te emocje do miejsca i czasu sytuacji stresowej, sprawiasz, że przestaje ona być stresująca!

Nie wierz absolutnie w moje słowa, ale przetestuj na sobie i sprawdź, jak skutecznie działa!

Core Transformation

Technika polega na odkryciu prawdziwych wartości, które kryją się za chęcią osiągnięcia jakiegoś celu. Dzięki niej uświadamiasz sobie, dlaczego tak naprawdę chcesz coś osiągnąć i przekonujesz podświadomość do działania w tym kierunku.

Wykonaj ćwiczenie według następującego schematu:

1. Zamknij oczy i wyobraź sobie pierwszą z korzyści, które zapewni Ci szybkie czytanie i większa motywacja do nauki.
2. Teraz przejdź o poziom do góry i wyobraź sobie, co da Ci poprzednia korzyść?
3. Przejdź o kolejny poziom do góry. Co jeszcze osiągniesz, dzięki poprzedniej korzyści? Co Ci da jej osiągnięcie?
4. Rób to ćwiczenie tak długo, aż dotrzesz do najgłębszych wartości. Jeśli robisz to ćwiczenie sam, możesz zatrzymać się w punkcie, w którym nie będziesz już w stanie znaleźć kolejnego „poziomu”, gdy zaczniesz powracać do którejś z wartości. Jeśli robisz to ćwiczenie z drugą osobą, osoba ta, docierając do najgłębszych wartości, będzie wysyłała niewerbalne znaki, takie jak delikatne uśmiechnięcie się lub podkreślenie wartości gestem ręki. Zwracaj na to uwagę.

Kiedy spytano wielkiego pianistę, Artura Schnabla, jak można zostać tak świetnym muzykiem, tak mało ćwicząc, na co odpowiedział: „Ćwiczę w wyobraźni”.

Ron Holland, „Siła żywego słowa w biznesie”

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

3. Koncentracja

Wielu ludzi uważa, że ma problemy z koncentracją. Nie mogą skupić się na nauce lub wykonywaniu jakiejś konkretnej czynności. Jednak ta sama osoba, która myśli że ma problemy z koncentracją, potrafi godzinami skupić się na swojej pasji (np. na piłce nożna, grach komputerowych...). Czyli tak naprawdę koncentracja nie jest to żadna umiejętność, której nie posiadasz, tylko odpowiednie skierowanie uwagi na cel, który chcesz osiągnąć.

Koncentracja w 80% zależy od Twojej motywacji! Jeśli czegoś bardzo pragniesz, skoncentrujesz się na wykonywaniu czynności, która do tego doprowadzi. Popracuj nad motywacją opisaną wcześniej. Zastosuj EFT, techniki NLP (core transformation, krąg doskonałości, kotwiczenie) lub to, co uważasz za skuteczne.

Kiedy zauważysz, że podczas nauki zaczynasz błądzić myślami, ponownie skieruj uwagę na naukę. Możesz przygotować kartkę, na której będziesz odznaczać każdą zmianę kierunku uwagi. Postaraj się, aby w kolejne dni stawiać coraz mniej „ptaszków" i nagradzać się za skupienie.

Słuchaj muzyki wzmagającej koncentrację. Jest to muzyka barokowa, relaksacyjna lub nagrania z dudnieniami różnicowymi. Wyzwalają one konkretne fale mózgowe, przydatne w nauce (*alpha*, *theta*). Polecam nagrania Hemi Sync i Brain Sync. Możesz też ściągnąć na komputer darmowy program Brain Wave Generator (nie działa na każdego).

Wykorzystuj cykle Twojej aktywności, ucząc się w odpowiedniej porze (dla jednych jest to rano, inni wolą wieczorem...).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Zastosuj metody akupresury. Kciukiem i palcem wskazującym wykonaj masaż punktów położonych 1 cm pod obojczykiem, nieco na zewnątrz jego początku (możesz wyczuć tam delikatny ból). Drugą rękę trzymaj na pępku. Po jakimś czasie zmień ręce. Masowanie pobudza związane z punktami nerki oraz tętnice szyjne, zwiększając przepływ krwi do mózgu. Ręka na pępku poprawia stabilizację i równowagę.

Na szkoleniach Projektu: Geniusz uczestnicy wykonują specjalne ćwiczenie, opracowane przez specjalistów z NASA, dzięki którym są w stanie osiągnąć stan umysłu zwany **uptime**. Pozwala on na utrzymanie 100% koncentracji na celu nawet w skrajnie niesprzyjających warunkach.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

4. Strategia nauki

Chunking

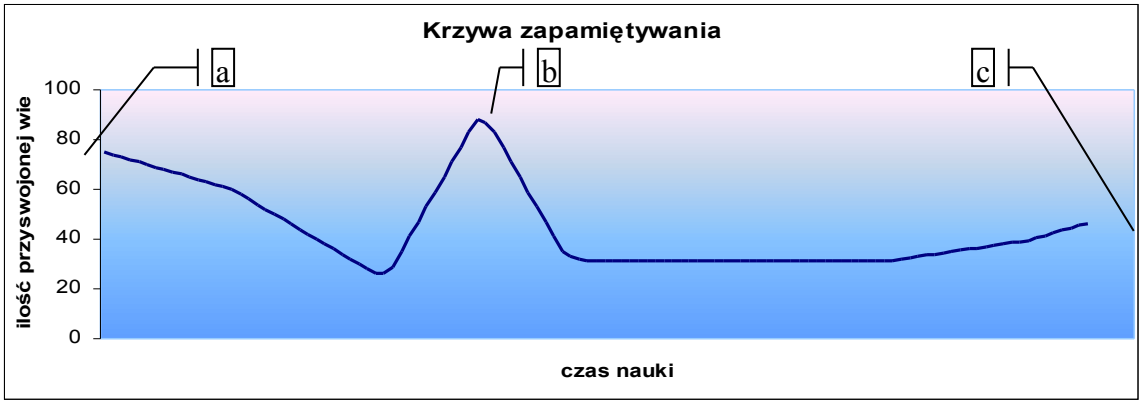
Jest to **dzielenie** materiału pod względem tematyki **na części**. Jeśli masz jakieś rozległe zagadnienie, podziel je na drobniejsze – tematyczne kawałki – i przyswajaj po troszku. To tak, jak ze zjedzeniem arbuza: nie da się tego zrobić w całości, ale po kawałeczku – jak najbardziej. Druga zaleta dzielenia to **wykorzystanie przerw i efektu pierwszeństwa oraz świeżości** (z psychologii wiadomo, że to, czego uczysz się na początku i na końcu, zapamiętane jest najlepiej).

Przerwy

Pamiętaj o częstych przerwach. Rób częste a krótkie przerwy między kawałkami podzielonego materiału (pod-tematy) oraz dłuższe co 30-90 minut (najlepiej między tematami). Mózg zaczyna nudzić się już po 30 minutach, więc po tym okresie spada zrozumienie i zapamiętywanie. Paul McKenna zaleca, aby robić przerwy nawet co 18 minut. Między dłuższymi przerwami warto też zmieniać tematykę (np. humanistyczną na matematyczną).

Przerwy w trakcie nauki wykorzystują dwa ważne zjawiska (rys.1), zwane w psychologii **efektem początku** (a) i **efektem świeżości** (b). Pierwszy z nich polega na dobrym zapamiętaniu początku materiału, drugi – na przyswojeniu końcowej części.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak



Gdybym wypisał tu listę 20 przypadkowych słów i poprosił o zapamiętanie (bez stosowania mnemotechnik), zapamiętałbyś to, co na początku i to, co na końcu (oraz to, co się wyróżnia lub z czymś kojarzy).

W trakcie przerw wykonuj trochę ćwiczeń fizycznych (polecam kinezjologię edukacyjną) oraz przewietrz pokój. Zapewni to odpowiednie krążenie oraz niezbędny dla mózgu i oczu tlen.

Powtórki

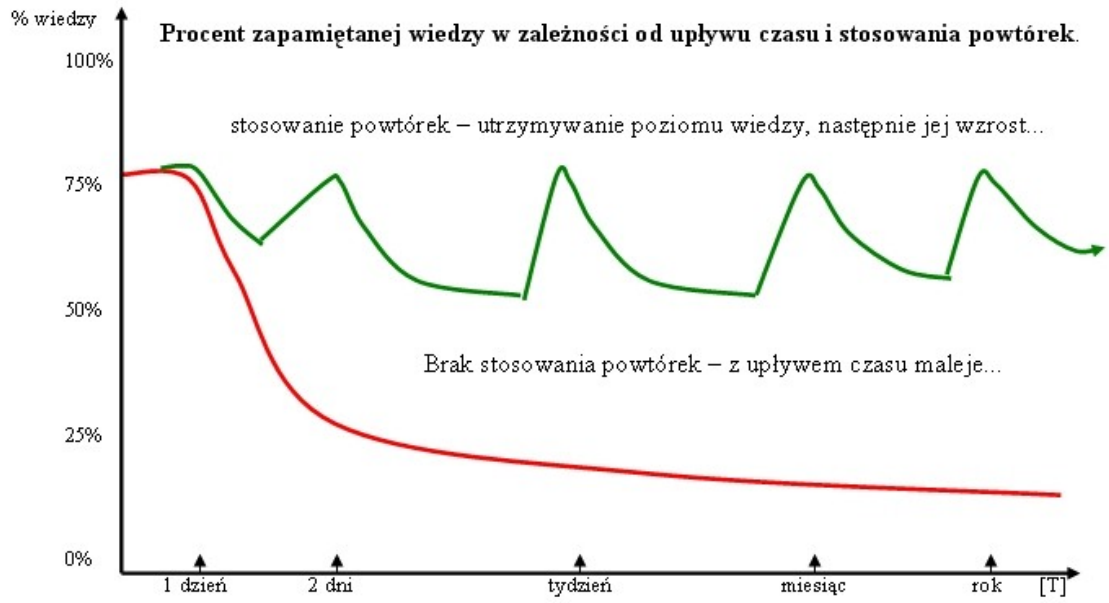
Jest to **kolejny punkt kluczowy do efektywnej nauki**. Nie wiem, czy słyszałeś już o tak zwanej krzywej zapominania (rys. 2). Wskazuje ona ilość zapamiętanych informacji (oś rzędnych) po nauce, w trakcie upływu czasu (oś odciętych).

Jeśli nie powtarzasz materiału, dostęp do uzyskanej wiedzy maleje. Po latach zostaje w pamięci tylko tzw. ślad pamięciowy, dzięki któremu tyko wiesz, że czegoś takiego kiedyś się uczyłeś. Jeśli więc chcesz zapamiętać większość wiedzy (chociaż tę potrzebną do zdania egzaminu lub użycia w praktyce) – warto robić powtórki.

Być może wiesz, że posiadamy dwa podstawowe rodzaje pamięci: pamięć długotrwałą – LTM (Long Term Memory) i krótkotrwałą – STM (Short Term Memory). Otóż już wiele lat temu badania po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

twierdziły, że mózg najlepiej utrwala zapamiętaną informację (przenosząc z STM do LTM), jeśli robisz powtórki w określonych odstępach czasu od momentu uczenia. Opracowano więc tzw. krzywą zapamiętywania, według której najlepiej jest powtarzać materiał.



Najczęściej przyjmuje się, że materiał powinien być powtarzany po upływie: 10 minut, 1 godziny, 24 godzin, 48 godzin, tygodnia, miesiąca, 6 miesięcy i roku. Zapewni to utrwalenie wiedzy w pamięci długotrwałej.

Powtarzanie niewielkiej ilości materiału nie jest problemem, jednak gdy Twoja baza osiągnie wielkości rzędu tysięcy jednostek, ręczne powtarzanie staje się niezbyt możliwe... Z pomocą przychodzą **tu programy typu card-fash**, takie jak SuperMemo czy program Full Recall. Pierwszy z nich (SM) działa według matematycznego algorytmu krzywej zapominania, drugi (FR) na zasadzie sztucznej sieci neuronowej (SSN), dlatego może zoptymalizować powtórki indywidualnie dla każdej osoby (dopasować się do jej szybkości nauki).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Nauka, jak się uczyć, jest najważniejszą umiejętnością w życiu.

Tony Buzan

Mnemotechniki

Są to strategie nauki wykorzystujące naturalne zdolności umysłu. Stosowali je już starożytni, dzięki czemu pamiętali olbrzymie ilości informacji. Dzięki mnemotechnikom uczysz się w łatwy i przyjemny sposób, oszczędzając mnóstwo czasu. Zamiast ślęczenia nad stertami materiałów i wkuwania na pamięć, robisz z nauki świetną zabawę, a co ważne – zapamiętujesz o wiele trwalej niż zwykłymi metodami.

Łańcuchowa Metoda Skojarzeń

Metoda polega na tym, aby połączyć ze sobą ciąg rzeczy lub wydarzeń, które chcesz zapamiętać. Układasz sobie historyjkę z każdym z elementów, łącząc je ze sobą po kolei. Wystarczy, że w ten sposób zapamiętasz pierwszy (który najlepiej skojarzyć z czymś charakterystycznym dla całej listy), a reszta przypomni się automatycznie.

Ważne, aby skojarzenia były:

1. **przejaskrawione** – gigantyczne lub zminiaturyzowane;
2. **dynamiczne** – pamiętaj, że o wiele łatwiej przypomnieć sobie wydarzenia gwałtowne i przykre, niż neutralne;
3. **zastępuj przedmioty wzajemnie** – np. zamiast świeczki zapalasz… własny palec;
4. **absurdalne, niespotykane w życiu** – im głupsze, śmieszniejsze, tym lepiej zapamiętasz!

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Gdzie wykorzystać tą metodę?

Na przykład idąc na zakupy do hipermarketu. Zamiast robić listę, której można zapomnieć – zapamiętaj artykuły. Co ważniejsze, ŁMS stanowi bazę do nauki innych, bardziej zaawansowanych systemów mnemotechnik.

Przykład: Masz do kupienia: mąkę, wodę do picia, pomidory i notatnik (mógłbym wymienić kilkadziesiąt, ale szkoda miejsca i czasu).

Najpierw skojarz pierwszy element z sytuacją. Zobacz, jak wchodzisz do supermarketu i na Ciebie wysypuje się tona **mąki**. Ty jesteś obsypany w mące i wszystko dookoła, cały sklep wygląda, jakby napadał śnieg – białe od mąki! Następnie z tego rozdrażnienia wpadasz w olbrzymie stoisko butelek z **wodą do picia**, które rozsypują się z hukiem, a Ty zaczynasz płynąć w tym wszystkim, aż zatrzymujesz się, roztrzaskując o stoisko z **pomidorami**. Te rozpryskują się i cała okolica, przechodzący ludzie i oczywiście Ty, jako główny bohater, jesteście utytłani pomidorami jak w wielkiej zupie pomidorowej. Ledwie wstałeś, ale znowu się przewracasz. Chciałbyś się czymś wytrzeć, ale nic w pobliżu nie ma… oprócz stoiska z **notesami**… Wyrywasz garściami kartki z notesów i wycierasz nimi siebie.

Zalety: Nie trzeba się tej metody uczyć – możesz ją stosować od tej chwili. :-)

Możliwości: pamiętasz wszystko po kolei, natomiast nie da się na wyrywki (co na której jest pozycji).

Główny System Pamięciowy – GSP

Jego konstrukcja nie opiera się na prostych słowach-obrazach (chociaż w końcowym efekcie również do tego się on sprowadza). GSP używano i doskonalono przez ponad 300 lat. U podstaw tego syste-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

mu leży przyporządkowanie cyfrom od 0 do 9 wybranych spółgłosek, według poniższego schematu:

0 – s, z	**5 – l**
1 – t, d	**6 – j**
2 – n	**7 – k, g**
3 – m	**8 – f, w**
4 – r	**9 – p, b**

Ani samogłoski, ani dwuznaki typu sz, cz, rz, dz itp. nie mają znaczenia w tym fonetycznym alfabecie cyfrowym i służą jedynie jako „wypełniacze" w obrazowych słowach-kluczach, jakie z jego pomocą tworzysz.

Jak widzisz, przy niektórych cyfrach występują podwójne głoski. Punktem wyjścia tej metody jest fonetyka. Nasz aparat mowy pracuje bardzo podobnie przy wymowie głosek S i Z, K i G, F i W, P i B, jedyna różnica to dźwięczność, z jaką je wymawiamy.

Jak szybko zapamiętać ten system?

Oto tłumaczenie, którym możesz sobie pomóc podczas jego zapamiętywania:

0. – Z to pierwsza głoska w słowie ZERO, a O to ostatnia;
1. – litery T lub D mają JEDNĄ pionową kreskę;
2. – pisane N ma DWIE pionowe kreski;
3. – pisane M ma TRZY pionowe kreski;
4. – główną głoską w słowie CZTERY jest R;
5. – w rzymskiej cyfrze L (50) kryje się słowo PIĘĆ;
6. – litera J to lustrzane odbicie 6;
7. – z dwóch SIÓDEMEK można ułożyć duże K;
8. – pisane F ma dwie pętelki jedna nad drugą, jak cyfra 8;
9. litery P i B to lustrzane odbicia cyfry 9.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Możesz też nauczyć się tego alfabetu, zapamiętując jakieś śmieszne, banalne, abstrakcyjne zdanie, np.:

TeN MuR LeJe KaFle BoSo;
ToNa MoReLi i JuKa W BaZiach

Przykładowe zakładki:

1 – targ; 2 – Noe; 3 – mysz; 4 – ruch (kiosk ruchu); 5 – loch; 6 – jeż; 7 – kosz; 8 – fa (mydło); 9 – boa; 10 – taras (*zauważ, że przy liczbach wielocyfrowych pierwsza i ostatnia spółgłoska to zakodowane cyfry*) 11 – tata; 12 – Tina (Turner); 13 – tama; 14 – tir; 15 – talerz; 16 – toj (toj, miejski WC); 17 – teka; 18 – toffi; 19 – tuba; 20 – nos; 21 – nit; 22 – niania; 23 – Nemo; 24 – nora; 25 – nol; 26 – nahaj, 27 – nokia; 28 – nawa; 29 – nap; 30 – mus…

Najlepiej, jeśli sam utworzysz swoje zakładki. Gdybyś miał problemy, napisz do mnie, a prześlę pełną tablicę podstawników.

Aby pamiętać elementy od 100 do 1000, wystarczy dodać rozszerzenia do podstawowych zakładek. Obecną zakładkę 1-100 „wkładasz” w jakąś nową sytuację, dodajesz nowy element.

Przykłady rozszerzeń:

- 100-199 w wielkim bloku lodu;
- 200-299 pokryte gęstym olejem;
- 300-399 palące się w snopach iskier;
- 400-499 pulsujące w intensywnym świetle purpury;
- 500-599 zrobione z delikatnego zamszu;
- 600-699 całkowicie przezroczyste;
- 700-799 pachnące twoim ulubionym zapachem;
- 800-899 na środku autostrady;
- 900-999 na błękitnym niebie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Gdzie wykorzystać tę technikę?

Otóż można wszędzie! Dzięki niej z łatwością zapamiętasz telefony do przyjaciół, PIN-y i loginy do banków, ponumerowane listy, a nawet całe książki (traktując każdą zakładkę jako stronę, łącząc ją ze słowami-kluczami metodą ŁMS).

Metoda liczbowo-kształtowa

Liczbom z przedziału 1-10 (lub więcej) przyporządkowujesz określone obrazy.

Ja mam takie: 1 – świeca; 2 – łabędź; 3 – serce; 4 – krzesło; 5 – hak; 6 – gwizdek; 7 – kosa; 8 – bałwan; 9 – ślimak; 10 – Flip i Flap. :-)

Najlepiej sobie narysować je, upodabniając cyfrę do obrazu. Wtedy z łatwością zapamiętasz.

Wykorzystanie: zapamiętywanie list numerowanych (np. z psychologii – moje ostatnie użycie tej metody – *10 cech osobowości*,), numery, np. tablicy rejestracyjnej (obrazki łączysz metodą ŁMS), kolejne punkty przemówień, GG itd...

Metoda liczbowo-skojarzeniowa

Polega na skojarzeniach liczb i brzmiących podobnie nazw.

Ja mam np. w języku angielskim taką listę: 1 (one) – clan; 2 (two) – foot; 3 (three) – tree; 4 (four) – door; 5 (five) – knife; 6 (six) – disc; 7 (seven) – heaven; 8 (eight) – plate; 8 (nine) – wine; 10 (ten) – hen.

Możesz utworzyć polską listę, najlepiej jeśli sam ją wymyślisz (wtedy najszybciej zapamiętasz); np. 1 – eden, 2 – drwa, 3 – bzy, 4 – rowery, 5 – pięść, 6 – jeść, 7 – siemię, 8 – osa, 9 – dziegieć, 10 – dzięcioł

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Wykorzystanie takie samo, jak powyższej metody.

Rzymski pokój

Metoda polega na tym, że w znanej Tobie przestrzeni tworzysz określoną liczbę zakładek.

Odmiany rzymskiego pokoju:

a) Części ciała (bo wiesz, jak wyglądasz). Po kolei wybierz np. 10 elementów z Twojego ciała, tj. stopy, kostki, kolana, biodra, pępek, pachy, ramiona, szyję, uszy, oczy, nos, czoło… Na nich będziesz wieszał elementy do zapamiętania.

b) Rzymski pokój w Twoim domu – np. w Twoim mieszkaniu wybierz w każdym pomieszczeniu po 10 elementów charakterystycznych. Gdy będziesz miał 5 pomieszczeń (np. przedpokój, kuchnia, łazienka, toaleta, pokój dzienny), to już masz 50 haków! Przedmioty to np. kuchenka, zlew, lodówka, lampa.

c) Rzymski pokój w Twoim umyśle – możesz stworzyć dowolny dom (wyobrazić sobie), a w nim nieskończoną ilość pokoi… Tak też robili Rzymianie…

Dodatkowo możesz rozrysować na papierze pokój bądź dom oraz narysować mapę myśli.

d) Znane miejsca – np. droga, którą idziesz z domu do pracy czy szkoły. Wybierz charakterystyczne elementy, stwarzając z nich zakładki.

Na co zwrócić uwagę: kolejność. Jeśli to mieszkanie, to w każdym pokoju ustawiaj haki w tej samej kolejności, np. zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Jak wykorzystać? Np. do zapamiętania zakupów, zadanego materiału itd.

e) Zasada Pareto (80/20). Opisuje ona wiele zjawisk, w których 20% przyczyn powoduje 80% skutków. Nazwa pochodzi od włoskiego socjologa i ekonomisty, Vilfredo Pareto, który stwierdził że dochody 20% mieszkańców stanowią 80% majątku kraju.

Zasada ta przekłada się na większość dziedzin życia i wywodzi się z pewnych zasad statystycznych (koncentracja statystyczna, indeks Giniego). Przykłady to: 20% klientów przynosi 80% zysków, 20% kierowców powoduje 80% wypadków, 20% powierzchni dywanu przypada na 80% zużycia. Stosunki te bywają też nieco zmienione, np. 10/90 czy 30/70.

Zasadę Pareto możesz skutecznie wykorzystać do zdawania egzaminów! Jeśli stwierdzisz, że nie potrzebujesz 100% wymaganej od wykładowcy wiedzy, nie masz wystarczającej ilości czasu, nie potrzebujesz maksymalnej oceny lub z innych powodów... naucz się dokładnie 20% materiału, który jest najważniejszy, a resztę tylko pobieżnie. Może to być to, czym interesuje się egzaminator, tekst pogrubiony lub podkreślony.

f) Wykorzystaj wszystkie zmysły. Jeśli wiedzę będziesz kodował (zapamiętywał) w więcej niż jednej modalności (za pomocą kilku zmysłów), łatwiej ją przyswoisz i dłużej utrzymasz w pamięci. Używaj wzroku (rysuj obrazy! wizualizuj!), słuchu (nagrania, audiobooki lub wykłady przetworzone na pliki mp3, rozmawiaj, odgrywaj role teatralne) i inne (smak, zapach, dotyk...).

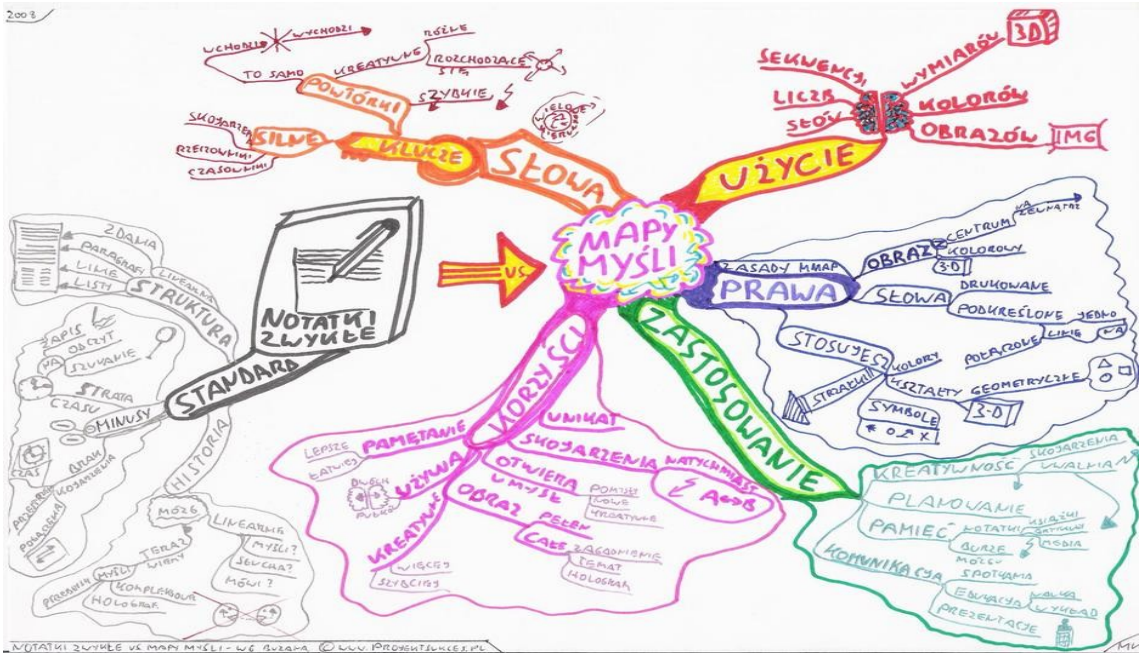
g) Planuj naukę. Rozpisz sobie dokładny plan tego, czego chcesz się nauczyć. Wypisz na kartce papieru wszystkie tematy oraz rozplanuj, ile czasu (orientacyjnie) zajmie Ci ich przyswojenie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

h) Notuj za pomocą Map Myśli. Są to kreatywne notatki, wymyślone przez słynnego Tony'ego Buzana. Wykorzystują one naturę mózgu i układu nerwowego (wzajemne połączenia neuronów, skojarzenia, pamięć holograficzna). Dzięki temu zaoszczędzisz do 90% czasu na tworzenie, naukę i powtórki! Dodatkowo wzbudzi to Twoją kreatywność, ułatwi zapamiętywanie (już podczas notowania), sprawi dużo radości i zabawy!

Zarys historii map myśli

Przez kilka ostatnich tysięcy lat popularna była teza, że człowiek myśli w sposób linearny. Pogląd taki powstał między innymi dlatego, że dwa najważniejsze sposoby komunikacji człowieka to mowa i pismo



Mapa myśli przedstawiająca różnicę między notatkami linearnymi a mapami myśli.

(książki, listy itp.). Tak też powstawały wszystkie, standardowe notatki, aż po dzisiejsze czasy.

Najczęściej uczniowie, studenci czy uczestnicy kursów, szkoleń notują wszystko, „jak leci”, co usłyszą. Notatki takie przyjmują linearny

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

układ, czyli linijka pod linijką. Bardziej zaawansowani tworzą struktury hierarchiczne. Jakkolwiek tak zakodowane informacje są dla naszego umysłu niezrozumiałe, trudne do przyswojenia.

Okazuje się bowiem, że umysł człowieka pracuje w sposób nielinearny. Wiedza, jaką przyswaja, połączona jest ze sobą skojarzeniami. W taki też sposób wydobywane są informacje (wspomnienia, wiedza semantyczna itd). Zapewne przypominasz sobie sytuacje, gdy znajdując się w jakimś szczególnym miejscu, np. z dzieciństwa, nagle przypomniało Ci się coś z przeszłości. Albo słysząc konkretną muzykę, wspomniałeś swój pierwszy pocałunek (który był przy tej właśnie piosence).

Tony Buzan, światowej klasy specjalista od szybkiej nauki, wykorzystał ten fakt, tworząc tzw. *MindMapping*. Polega on na takim notowaniu, aby był on naturalny dla mózgu. Dzięki niemu, oszczędzasz czas (piszesz tylko najważniejsze informacje, słowa-klucze – bez wypełniaczy), dobrze się bawisz (bo taki sposób sprawia naprawdę dużą frajdę!), szybko się uczysz (bo umysł znacznie szybciej i łatwiej przyswoi taki materiał).

Jak tworzyć mapy myśli?

Poniżej prezentuję najważniejsze, kluczowe wskazówki według T. Buzana:

1. Weź dużą kartkę (np. A4, a nawet większą), najlepiej bez wzoru (czystą).
2. Na środku powinna się znaleźć główna idea zapisana w sposób klarowny, najlepiej z obrazkiem.
3. Od centralnego tematu odchodzą coraz mniej ważne idee, powiązane w sposób tematyczny. Im dalej, tym mniejsze i bardziej szczegółowe (tak jak drzewo – pień najgrubszy, potem gałęzie, gałązki, aż listki jako najmniejsze części).

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

4. Słowa pisz wielkimi literami, dzięki czemu będą bardziej czytelne.
5. Każde słowo powinno znajdować się na linii, każde na osobnej (lub w jakiejś otoczce).
6. Wszystkie elementy połączone powinny być ze sobą liniami w sposób tematyczny.
7. Używaj kolorów. Inny kolor najlepiej do oddzielnego tematu. Stymuluje to prawą półkulę mózgu i ułatwia czytelność.
8. Twórz swoje mapy tak, jak umiesz, nie przejmuj się, jeśli coś nie wychodzi. Z czasem nabierzesz wprawy i stanie się to normalne, a mapy coraz lepsze.

Pierwsze Mapy Myśli mogą wydawać Ci się niezgrabne, natomiast z czasem i praktyką zdobędziesz umiejętności i sam zauważysz, jak szybko i łatwo jest je wykonać. Co najważniejsze, rezultaty poznasz po pierwszych egzaminach czy klasówkach, do których uczyłeś się z kreatywnych notatek!

Na końcu tego raportu znajdziesz moją mapę myśli – całego ebooka (zanim napisałem raport, powstała mapa myśli tego, co chcę przekazać).

Gdzie jeszcze możesz używać Map Myśli, oprócz nauki?

Otóż wszędzie! Przykładowo do planowania spotkań, wyznaczania celów, przygotowywania wystąpień publicznych, prezentacji, zarządzania czasem czy zapamiętywania ważnych informacji z mediów oraz przeczytanych książek i robienia burz mózgów.

Żadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania.

Henry Ford

g) Naucz się szybkiego czytania

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

To naprawdę proste! Przeczytaj o podstawowych błędach czytelniczych (brak rozgrzewki i celu, słaba koncentracja i motywacja, nieużywanie wskaźnika, regresja, wokalizacja) i zacznij ich unikać. Już same podstawy (cel, rozgrzewka, wskaźnik) przyśpieszą tempo czytania o 50-300%, a inwestycja czasu w trening podniesie go jeszcze bardziej!

Pełny kurs szybkiego czytania znajdziesz na stronie: projektsukces.pl

h) DTI (Deep Trance Identyfication)

Jak by to było posiąść cechy Twojego ulubionego bohatera z filmu, podziwianego sportowca czy najlepszego trenera w dziedzinie, którą się interesujesz? A może najzdolniejszego studenta na roku lub samego wykładowcy?

Jak bardzo byłoby to dla Ciebie przydatne?

A jeśli powiem, że możesz to zrobić, stosując odpowiednią technikę z pogranicza NLP i hipnozy? Sprawdź to na sobie i stań się jeszcze lepszą wersją siebie!

Poniżej przedstawiam technikę DTI w kilku prostych krokach.

DTI czyli identyfikacja w głębokim transie (Deep Trance Identyfication) jest sposobem na łatwe pozyskanie nowych zasobów od osób, które są w czymś wyjątkowo dobre. Przykładowo: jeśli chciałbyś stać się bardziej pewny siebie, częściej się uśmiechać, dobrze grać w golfa czy skutecznie uczyć – znajdź osobę, która przejawia taką cechę. Może to być ktoś, kogo spotykasz na co dzień, dobry znajomy, przyjaciel, członek rodziny, a także osoba publiczna. Jedno, co musisz wiedzieć, to jej dokładny sposób zachowania.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Pomimo nazwy, trans nie musi być bardzo głęboki, aby technika okazała się skuteczna (zwłaszcza jeśli robisz to bez pomocy drugiej osoby, zachowując świadomość).

1. **Pomyśl o zasobie** (umiejętności, zachowaniu), który chcesz przejąć (zmodelować) od kogoś, oraz o osobie, która według Ciebie najlepiej go reprezentuje.
2. **Wejdź w trans** zgodnie z Twoją najlepszą techniką (głęboka relaksacja, koncentracja na oddechu, Metoda Silvy, muzyka itp.).
3. **Zwizualizuj przed sobą wybraną przez Ciebie osobę, która posiada dany zasób.** Zobacz, jak ta osoba wykorzystuje go w tej chwili. Przypatrz się dokładnie, zwracając uwagę na każdy szczegół. Pomyśl, skąd wiesz, że to ten zasób? Jak go przejawia? Co dokładnie robi? W jaki sposób?
4. **Wejdź w tę osobę** (np. jak w kombinezon kosmonauty), dopasuj się do jej ciała i napełnij się jej zasobami (możesz wcześniej poprosić o pozwolenie). Przez jakiś czas zachowuj się dokładnie jak ta osoba, stań się nią. Powiedz sobie: *jestem XYZ, mój zawód to…* itd. Poczuj się jak ta osoba, wykonuj jej charakterystyczne gesty, wyobraź sobie, jak będąc w tej osobie, używasz wybranego przez Ciebie zasobu. Sprawdź, jak się czujesz, gdy to robisz, jak myślisz, co widzisz, słyszysz, czujesz, jak się zachowujesz.
5. **Podziękuj** osobie za przekazanie (skopiowanie) swoich zasobów Tobie i wyjdź z niej, zachowując tylko te wybrane, pozytywne zasoby. Resztę (niepotrzebnych) zasobów (np. nałogi) pozostaw w reprezentacji tej osoby.
6. **Powróć do swojego ciała i wypełnij je nowymi zasobami.** Poproś podświadomość o zapisanie ich na każdym poziomie Twojego umysłu i ciała, nawet w strukturze genetycznej i układzie nerwowym.
7. **Ponownie zobacz siebie, tym razem w swoim ciele**, jak przejawiasz nowe zasoby. Wyobraź sobie kilka przyszłych sytuacji, gdy wykorzystujesz je z powodzeniem i wrodzoną łatwością.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

DTI możesz wykonywać jednocześnie na kilku osobach (np. z prawej, lewej i z przodu wyobrażasz sobie kogoś innego) i brać z każdej z nich albo to samo (wzmocnienie), albo co innego (uzupełnienie), co sumarycznie poprawi wynik ćwiczenia. Również kilka powtórzeń DTI może wzmocnić zasoby.

i) ITM (In Time Management), czyli zarządzanie sobą w czasie

Jest to powiązane z planowaniem materiału do nauki oraz ogólnym radzeniem sobie z czasem. Gdy zaczniesz wykorzystywać techniki ITM, będziesz mieć więcej czasu na rozrywkę!

Czas to Twoje najważniejsze aktywa. Nie pieniądze.

Robert Kiyosaki

Poznaj 10 faktów, które pomogą Ci zdobyć więcej czasu (nawet jeśli myślałeś, że to niemożliwe).

Jedną z najczęściej słyszanych odpowiedzi od ludzi jest: *Nie mam czasu.*

Odpowiedź ta pada przy niemal każdym rodzaju pytania, zarówno od znajomych, jak i obcych osób. Pracując w WWF-ie (World Wide Fund for living planet), miałem za zadanie zatrzymywać i edukować ludzi na tematy związane z ochroną przyrody. **95% osób, które starałem się zatrzymać, mówiło: *Nie mam czasu***. Odpowiedź taką spotykamy też, próbując namówić kogoś znajomego, aby przeczytał ciekawą książkę, poszedł na kurs czy szkolenie, mogące poprawić jakość jego życia...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

Dr Norman Vincent Pierce powiedział kiedyś: ***Jedyną osobą, która nie ma czasu, jest ta dwa metry pod ziemią***. Każdy ma 24 godziny i ani więcej czy mniej. Jak to więc jest, że niektórzy ludzie są w stanie robić więcej rzeczy i mieć na wszystko czas, podczas gdy innym ledwie wystarcza go na codzienną pracę?

Jak to jest, że pewne osoby potrafią prowadzić kilka biznesów, udzielać się charytatywnie, prowadzić rodzinę, spotykać ze znajomymi i robić tysiące innych rzeczy?

Oczywiście nie dysponują magiczną różdżką, która zatrzymuje czas ani nie stosują bilokacji, aby znaleźć się w dwóch miejscach na raz (no chyba że niektórzy, ale to rzadkie przypadki i nieudowodnione naukowo ;-)).

Okazuje się, że wszystko zależy od sprawnego zarządzania sobą w czasie. Tak, od zarządzania **sobą w czasie**, a nie od zarządzania czasem. Nie da się nim zarządzać, jednak poczuciem jego upływu i efektywnym wykorzystaniem – jak najbardziej.

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wiele czasu marnują na co dzień, nawet o tym nie wiedząc. Poniżej opisałem **10 czynności, które warto wyeliminować** lub zmienić.

1. **Robienie zbyt wielu rzeczy na raz**. Ponad ambicję, ponad swoje możliwości i zrozumienie wysiłku potrzebnego, aby to wykonać. O wiele skuteczniejsze jest skupienie się na jednej czynności. Poświęć na nią 100% uwagi i dokończ, potem zabierz się za następne.
2. **Brak dyscypliny**. Pamiętaj, aby przed zabraniem się za przyjemności, najpierw wykonać swoją pracę. Przykładowo: siadając przed komputerem, zrób najpierw pracę, jaką masz do wykona-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

nia, a dopiero jak skończysz, sprawdź maile, odwiedź fora czy portale społecznościowe (jeśli już musisz to robić...).

3. **Brak planowania**. Zaplanuj swoją pracę. Zrób plan rzeczy, które masz jutro wykonać. Napisz to na kartce, określ godzinę i czas wykonania każdej czynności. Planując, inwestujesz kilka, do kilkunastu minut, ale zyskujesz do kilku godzin... Przelicz to na lata!
4. **Odkładanie na później**. Trzymaj się zasady D.I.N. (*Do It Now*) – ***Zrób To Teraz***. Cokolwiek masz zrobić, a nie zajmie Ci to więcej niż 15 minut, zrób natychmiast. Przestań odkładać na jutro... bo jutro, jak niektórzy mawiają, to jedyny dzień, który nigdy nie nadejdzie! Wyrzuć ze swojego słownika słówko „później".
5. **Niedokańczanie spraw**. Pamiętaj, aby trzymać się kolejnej zasady – GTD (*Gettnig Things Done*), czyli kończenie każdej rozpoczętej sprawy. Jeśli będziesz zaczynał jakieś zadania, odkładając dokończenie na później, Twój umysł przyzwyczai się do tego i wytworzy nawyk. Będzie tych rzeczy coraz więcej i więcej... Rosnące stosy papierów na biurku, zapchane konta mailowe... Dlatego wyrób sobie nawyk dokańczania każdej rozpoczętej sprawy.
6. **Robienie wszystkiego samemu**. Niektórzy myślą, że jeśli sami czegoś nie zrobią, to nikt tego dobrze nie zrobi (sam tak kiedyś miałem...). Naucz się delegować sprawy, a zyskasz czas i pieniądze! Jak mówi jedna z zasad NLP, jeśli jedna osoba potrafi coś zrobić, każdy może to zrobić. Kwestia nabrania umiejętności (naucz kogoś lub znajdź taką osobę, która to potrafi i deleguj).
7. **Zakłócanie czasu przez czynniki zewnętrzne**. Chcąc efektywnie wykonać swoją pracę, pamiętaj o zamknięciu drzwi, wyłączeniu komórki, komunikatora czy programu pocztowego... One tylko czekają na to, aby Ci przeszkodzić. ;-)
8. **Brak organizacji przestrzeni**. Zorganizuj swoje biurko, przestrzeń, w której pracujesz. Szukając w stercie papierów lub plików tego, którego akurat potrzebujesz, jest stratą czasu. Używaj segregatorów, koszulek, boksów i półek na dokumenty. Posegreguj je

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

tematycznie lub chronologicznie. Usuwaj zbędne maile, pliki czy skróty w komputerze.

9. **Nieokreślanie priorytetów czynności**. Rób najpierw to, co najważniejsze. Zarządzanie czasem ma często mentalne znaczenie. Jeśli wykonasz rano dwa lub trzy najważniejsze zadania, często będziesz czuł, jakbyś lepiej kontrolował czas tego dnia.
10. **Robienie rzeczy zbędnych**. Zapytaj siebie, czy na pewno to zadanie jest dla Ciebie ważne. Co zmieni się, jeśli je wykonasz, a co się stanie, jeśli tego nie zrobisz? Może nie warto robić wszystkiego?

Pamiętaj też o innych **zjadaczach czasu**, takich jak telewizja. Co osiągniesz dzięki spędzeniu kilku godzin przed telewizorem? Czy jest to konieczne? Czy kolejny film lub dziennik zmieni Twoje życie na lepsze? A może warto poświęcić ten czas rodzinie, biznesowi lub samorozwojowi? Zastanów się nad tym...

Staraj się też wykorzystać **czas, który spędzasz w podróży lub podczas wykonywania rutynowych czynności**. Może warto kupić audiobooka lub posłuchać jakiegoś wykładu podczas jazdy do pracy? Albo poczytać książkę w pociągu czy autobusie? Może jest to okazja, aby uczyć się języka obcego, na którego naukę nigdy nie miałeś czasu?

Policz, ile czasu tracisz, a ile możesz zyskać w ten sposób...

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

5. Otoczenie

Ważne jest, abyś odpowiednio przygotował nie tylko siebie (ciało, umysł), ale i **środowisko, w którym przebywasz**.

Zadbaj o spokój w trakcie nauki (zamknij drzwi, wyłącz telefon, GG), odpowiednie natlenienie (przewietrz pokój przed nauką i podczas przerw), skorzystaj z mocy aromaterapii (olejki, jakie polecam, to Żeń-szeń i Ginko Biloba) oraz o to, co dobiega do Twoich uszu. Jeśli lubisz ciszę, to świetnie. Możesz mieć jej więcej, korzystając ze stoperów do uszu. Jeśli jesteś fanem muzyki, to słuchaj takiej, która pomaga w nauce.

Przed przystąpieniem do nauki można pomóc sobie swoją ulubioną, energetyzującą muzyką (taką, która wprawia Cię w dobry nastrój).

W trakcie nauki słuchaj muzyki barokowej lub specjalnej z dudnieniami różnicowymi. Polecam nagrania Hemi-Sync, Brain-Sync lub darmowy program Brain Wave Generator (www.bwgen.com). Dudnienia różnicowe o odpowiedniej częstotliwości wytwarzają w mózgu fale sprzyjające nauce i koncentracji (najlepiej *alpha* i *theta*).

Po skończonej nauce i w przerwach zrelaksuj się przy jakiejś spokojnej muzyce(ułatwi to inkubację wiedzy, czyli jej porządkowanie przez podświadomy umysł).

Nie rezygnuj z celu, tylko dlatego, że wymaga on czasu. Czas i tak płynie.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

6. Radzenie sobie ze stresem

Wiele osób traktuje sesję jako okres wzmożonego stresu. Sam stres jest naturalną, fizjologiczną reakcją organizmu. Pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu hormonów we krwi podczas sytuacji tego wymagającej.

Jednak większość osób nadmiernie się stresuje, co powoduje negatywne skutki. Zbyt wysoki i długotrwały poziom hormonów stresu we krwi (kortyzol) uszkadza komórki, negatywnie wpływa na ciało. Dlatego warto nauczyć się stresować tylko w korzystnym tego słowa znaczeniu.

Mnóstwo technik radzenia sobie ze stresem dostarczają metody NLP. Są to m.in.: „przeramowanie" znaczenia sytuacji (reframing), krąg doskonałości, praca z linią czasu oraz kotwiczenie stanów emocjonalnych. Część z tych technik już poznałeś z tej publikacji, o innych przeczytasz na stronie ProjektSukces.pl. Poniżej dwie techniki, które w szybki i łatwy sposób pozwolą Ci radzić sobie ze stresem.

Reframing – sposób na „złego egzaminatora" w 4 prostych krokach

Jeśli przygotowujesz się do egzaminu ustnego i boisz się samego egzaminatora – należy to zmienić! Jest na to skuteczny i zabawny sposób, który raz na zawsze pozwoli Ci pozbyć się stresu w takiej sytuacji.

Krok 1. Przywołaj obraz osoby wywołującej stres. Zlokalizuj miejsce, gdzie się znajduje (powyżej Ciebie, poniżej, na prawo, na lewo...). Określ wielkość obrazu i odległość (w centymetrach, me-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

trach). Przypomnij sobie głos tej osoby. Najlepiej jak mówi coś, co wywołuje stres (np. „wy nieuki", „kiedy zaczniecie się uczyć?").

Krok 2. Wyobraź sobie, że osoba zaczyna zmieniać się w klauna z cyrku. Przyjrzyj się czerwonej kulce na nosie, wysmarowanej na biało twarzy z narysowanym szminką uśmiechem, łysinie i wielkich uszach. Usłysz, jak mówi głosem Myszki Miki swoje teksty („wy nieuki!", „kiedy zaczniecie się uczyć?").

Krok 3. Teraz zobacz, jak ta osoba zaczyna się kurczyć. Robi się coraz mniejsza i po chwili jest już wielkości skrzata, biegając obok kostek u Twoich nóg. Jeszcze cieńszym głosikiem piszczy: „wy nieuki", „kiedy zaczniecie się uczyć?".

Przerwa (złamanie stanu): pomyśl o czymś zupełnie innym, np. wykonaj proste obliczenie matematyczne.

Krok 4. Pomyśl o osobie wywołującej negatywny stan emocjonalny (egzaminator). Jak zmieniły się Twoje odczucia?

Jeśli nie lubisz klaunów, wymyśl jakąkolwiek śmieszną postać. Może to być charakteryzacja na jakąkolwiek postać z kreskówek (np. Kaczor Donald – przypraw tej osobie żółty dziób, ptasi kuper itd.).

Zwalczanie stresu – metoda neurokinestetyczna

Metoda wyjątkowo skuteczna dla „czuciowców" (kinestetyków), czyli osób, które wolą pracować z uczuciami w ciele, zamiast z obrazami.

Ćwiczenie

Wykonaj je według poniższego schematu:

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

1. Pomyśl o sytuacji stresowej.
2. Zlokalizuj uczucie stresu w organizmie. Co czujesz, gdy się stresujesz? Może to być „ściskanie w dołku", „motylki w żołądku" (*a propos*, to musi być ciekawe…), uczucie gorąca, ucisk na gardle, w piersi… Sprawdź, co to jest i gdzie się znajduje.
3. Wyciągnij fizycznie ręce i wyjmij to uczucie na zewnątrz. Trzymaj przed sobą tak, abyś mógł dokładnie je zbadać.
4. Określ wszystkie cechy charakterystyczne (submodalności) stresu, który trzymasz w rękach – jaki ma kształt, konsystencję, gęstość, fakturę, temperaturę, kolor, zapach, a nawet smak.
5. Teraz ugnieć tak, jak ugniata się ciasto w kulkę. Wsadź w środek kciuki, rozerwij i wywiń na drugą stronę. Zobacz, jak teraz wygląda. Co się zmieniło? Jeśli coś jeszcze chcesz zmienić, zrób to! Możesz dolać lub wstrzyknąć cokolwiek zechcesz! To Twoja wyobraźnia, bądź kreatywny!
6. Wsadź z powrotem w to samo miejsce zmienioną już emocję.
7. Złam stan emocjonalny (pomyśl o czymś innym, np. policz, ile kolorów jest w pokoju).
8. Przywołaj ponownie sytuację. Jak się teraz czujesz? Co się zmieniło?

Wersja druga ćwiczenia

Wykonaj punkty 1-4.

5. Wyrzuć wyjętą masę tysiąc kilometrów za sobą, gdzieś do innego świata albo do epoki dinozaurów (pomyśl, że przez to wyginęły…).
6. Pomyśl o czymś, co bardzo lubisz, co daje Ci siłę (najlepiej przedmiot lub symbol). Może to być gwiazdka z nieba, kamień mocy, talizman, serduszko, słoneczko… Cokolwiek przyjdzie Ci do głowy (wykaż się kreatywnością).
7. Wsadź w miejsce wyjęcia stresu nowy przedmiot – symbol Twojej siły.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

8. Złam stan.
9. Przywołaj ponownie sytuację stresową i sprawdź, co się zmieniło.

Wersja trzecia (tylko dla dorosłych)

Wykonaj punkty 1-4.

5. Zrób z tej masy piłkę do kosza (lub jakąś inną) i zacznij ją odbijać od podłogi.
6. Teraz zacznij robić nią rzuty do kosza. Zrób rzut za 3 orgazmy, obserwując, jaką daje to piłce rozkosz. Jak bardzo się cieszy i jęczy głośno. Teraz rzut za 5 orgazmów i jeszcze lepszy powrót. A teraz za 7 orgazmów. Piłka już nie może wytrzymać z rozkoszy!
7. Włóż piłkę z powrotem na miejsce, tam, skąd wyjąłeś stres.
8. Złam stan.
9. Przywołaj ponownie sytuację stresową i sprawdź, co się zmieniło.

Kolejny sposób to **techniki relaksacyjne**. Przez pracę z oddechem, wizualizacje, relaksację (nagrania lub sesje hipnotyczne, progresywna relaksacja itp.) czy zwyczajne odprężanie się – automatycznie pozbędziesz się nadmiaru hormonów stresu we krwi. O relaksacji znajdziesz mnóstwo materiałów w sieci oraz książkach (dwie z nich znajdują się w dziale download strony ProjektSukces.pl).

Podsumowanie

Jeśli odpowiednio podejdziesz do sesji i związanej z nią nauki – może to być najlepszy okres w Twoim życiu!

Tak było u mnie, odkąd odkryłem, jak uczyć się skutecznie i robić z tego zabawę! Podczas sesji wreszcie nie musiałem wstawać o świcie, żeby dotrzeć na 8.15 na zajęcia ani zostawać godzinami na uczelni. Wystarczyło przejść się raz na dwa dni na uczelnię, przez godzin-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak

kę lub dwie zabawić się w poszukiwacza przygód (odkrywanie zaginionej wiedzy… – „przeramowanie" sytuacji) i wrócić do domku. :-)

Na egzamin przychodziłem z bananem na ustach, bo byłem pewny wygranej. Zapewniało to odpowiednie nastawienie umysłu (PNU), zakotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwiczenie z NLP) oraz pewność posiadanej wiedzy – mnemotechniki, mapy myśli.

Tego samego życzę również Tobie!

Marcin Kijak

www.MarcinKijak.pl

Praktyczny kurs szybkiego czytania – Marcin Matuszewski

Jak dzięki kursowi szybkiego czytania szybciej zdobyć wiedzę potrzebną do osiągnięcia sukcesu?

Nie obiecujemy Ci, że z dnia na dzień będziesz w stanie czytać pięć razy szybciej i przeczytasz 300-stronicową książkę w 20 minut. Ale pomyśl, jak bardzo przyspieszysz swoją drogę do sukcesu, kiedy zaczniesz zdobywać potrzebną do tego wiedzę dwa albo i trzy razy szybciej, dzięki umiejętności superszybkiego czytania. Możesz szybciej się doskonalić i być bliżej sukcesu, o jakim marzysz od dawna.

Co tu dużo pisać... po prostu czytam 3 razy szybciej w zdrowy dla mózgu sposób. Zestaw ciekawych ćwiczeń, których regularne wykonywanie daje nadspodziewane efekty. :) Tego szukałem!

Piotr Pluto-Prądzyński – student, 23 lata

Skuteczne metody nauki języka angielskiego – Paweł Sygnowski

Jak przy pomocy 15 najskuteczniejszych metod nauki języków obcych, wreszcie biegle opanować język angielski?

Wszystko jedno, czy dopiero zaczynasz naukę pierwszego języka obcego, czy może już uczysz się dłuższy czas, ale bez widocznych rezultatów. Ten poradnik ma za zadanie zaprezentować Ci przeróżne istniejące obecnie opcje nauki. Nauki szybkiej, łatwej, niekonwencjonalnej, ciekawej i skutecznej, która daje Ci wymierne, odczuwalne rezultaty. Nie oszukujmy się. Wspaniale byłoby, gdyby powstała **jedna idealna metoda nauki j. angielskiego**, ale takiej nie ma. Dlatego też prawdziwa droga do skuteczniej nauki j. angielskiego i biegłego posługiwania się nim wiedzie przez Ciebie i Twoje unikalne preferencje.

Książka w sposób kompleksowy omawia najważniejsze metody nauki języka obcego, dobrze wyjaśnia każdą z nich. Polecam!

Jolanta – nauczyciel

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Marcin Kijak