

JAK PRZYSPIESZYĆ W PROSTY SPOSÓB CZYTANIE I EFEKTYWNIJ SIĘ UCZYĆ,

Artykuł napisany specjalnie dla czytelników Barlinek24 przez organizatorkę IQ Sukcesu i Programu Zdobywców w Barlinku – Klaudię Pingot. <http://iqsukcesu.pl/program-eventu>

Możesz mieć w życiu tysiące problemów, celów, pragnień. Możesz nie wiedzieć, jak sobie z nimi poradzić. Ale na pewno jest ktoś, kto przeżył już coś podobnego i opisał. Czytaj, czytaj, czytaj! Będziesz wielki! Czytaj beletrystykę, poradniki, literaturę fachową. To jedyna droga do wiedzy, która prowadzi do bycia lepszym, zdolniejszym, efektywniejszym.

Po to są książki. By doświadczać świata za pomocą słów, relacji, przemyśleń innych osób.

Jak by to było, gdybyśmy mogli przeczytać 1 książkę w 2-3 godziny? Jak by to było, gdybyśmy trwale zapamiętywali znacznie więcej potrzebnych faktów, danych, rad? Poza tym, że bylibyśmy mądrzejsi, bardziej świadomi, wiedzielibyśmy po prostu, jak zmieniać strategię w swoim życiu na takie, by żyło się lepiej, by szybciej osiągać cele, skuteczniej radzić sobie z problemami..

Rady dot. Szybkiego czytania i nauki:

1. Podczas czytania, zawsze używaj wskaźnika, przesuwaj wskaźnik pod tekstem, niech oczy podążają za wskaźnikiem, czytając tekst znajdujący się powyżej – ta technika sprawia, że od razu ciut przyspieszasz i płynniej czytasz
2. Czytaj w rytmie, z pełną koncentracją, wyciszając radio, telefon, TV
3. Rób „rozgrzewkę” przed czytaniem – jest tak samo ważna, jak rozgrzewka przed bieganiem i zwiększa Twoje możliwości. Polega ona na tym, aby przez ok. 10 min „bawić się tekstem” – czytaj wspak, do góry nogami, przyspieszaj 3-4 krotnie – nie chodzi o rozumienie czytanego tekstu podczas rozgrzewki. Chodzi o przyzwyczajenie mózgu do tempa, do wychwytywania sensu całych zwrotów, zdań, nie tylko pojedynczych słów. Po takiej rozgrzewce „zwykłe”, „tradycyjne” czytanie będzie dziecięcą igraszka.
4. Wejdź w stan alfa! Fale Alfa z naszym mózgu dominują w trakcie budzenia się, zasypiania, relaksacji oraz pełnego skupienia. Stan Alfa jest skuteczniejszy niż Red Bull, który pobudza, nie sprzyja jednak zapamiętywaniu wiedzy. W stanie Alfa mózg o wiele łatwiej chłonie wiedzę. W stan ten można się wprowadzić poprzez ćwiczenia na synergiczną pracę obydwu półkul np. Nasa Game, która ma wiele form i wersji. Można ją wykonywać samodzielnie lub z kimś. Znacznie łatwiej to pokazać niż opisać, lecz spróbujmy.. Jedna z wersji gry wygląda tak, że wypisujemy na kartce papieru, jednym kolorem np. zielonym wszystkie litery alfabetu, po 4-5 w jednej linijce, pod spodem kolejną linijkę i kolejną, aż dojedziemy do „Z”. Następnie, innym kolorem np. czerwonym pod każdą z liter alfabetu piszemy P, L lub O (co oznacza prawa, lewa, obie). Wygląda to mniej więcej tak

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| l | l | o | p | l |
| F | G | H | I | J |
| l | o | p | o | p |
| K | L | ł | M | N |
| o | p | l | p | l |
| O | P | R | S | T |
| p | l | o | l | p |
| U | W | X | Y | Z |
| l | o | l | p | o |

Ćwiczenie polega na tym, aby umieścić przed sobą taką kartkę formatu co najmniej A4 lub większą i czytając na głos litery alfabetu, jednocześnie wykonywać komendy, którymi są litery pod spodem. Czytam A i podnoszę lewą rękę. B- lewa, C – obie ręce do góry, czytam D – podnoszę prawą rękę do góry. Wykonuję to ćwiczenie 5 minut. W ten sposób wprowadzam umysł w stan podwyższonej koncentracji. Są oczywiście inne metody wprowadzania mózgu z stan alfa – np. medytacja, słuchanie określonej muzyki czy audio (polecane Hemi Sync).

5. Pamiętaj o postawie ciała. Nasze ciało daje sygnał do mózgu, w jakim stanie emocjonalnym jestem. Jeśli mocno się pochylasz, garbisz, leżysz, Twoje ciało dostaje sygnał, że chcesz odpoczywać i mózg traci stan koncentracji.
6. Lepiej zapamiętujesz i uczysz się, gdy towarzyszą Ci pozytywne emocje. Co wprowadza Cię w pozytywny nastrój?
7. Rób przerwy. Mózg najlepiej zapamiętuje, gdy pracuje w 25-30 minutowych przedziałach. Po 30 minutach, dobrze zrobić sobie krótką przerwę. Tu działa znany z psychologii efekt świeżości i końca. Mówi o tym, że najwięcej zapamiętujemy podczas rozpoczynania nauki i kończenia. Sprytnym więc rozwiązaniem będzie stworzenie jak najwięcej początków i końców czytania i nauki.
8. Rób sobie krótkie drzemki w trakcie dnia! Tak, to rewelacyjny sposób na odzyskanie energii. Nic nie stawia tak na nogi jak 20 minutowa drzemka. Niektórzy twierdzą, że spanie popołudniu jest oznaką lenistwa lub czują się źle po takiej drzemce. Owszem, może być to prawdą, ale jeśli śpisz dłużej niż 40-60 minut. Wówczas Twój mózg wchodzi w głęboki sen, z którego ciężko się wybudzić. 20 minutowa drzemka jest rewelacyjnym sposobem na uzyskanie dużego zastrzyku energii a zarazem efektywne wypoczęcie.
9. Pij dużo wody, nawet jeśli nie jesteś spragniony. Wody potrzebuje Twój mózg, by lepiej pracować.

10. Rób notatki na kolorowo. Naucz się, czym są mapy myśli i zastąp nudne notatki, kolorowymi mapami. O mapach dowiesz się więcej pod linkiem <http://specbabka.pl/mapy-mysli-w-nauce-i-biznesie>

Już 03.11.2012 r. odbędzie się szkolenie wraz z praktycznym warsztatem, na luzie i na wesoło o nazwie Piękny Umysł i Strategie Geniuszy

Szkolenie dla uczniów, nauczycieli, dzieci, rodziców, biznesmenów, pracowników, kobiet, mężczyzn. Dla każdego, kto uważa, że warto inwestować w siebie, niezależnie od wieku, statusu i roli społecznej.

Zdolność uczenia się szybciej od swojej konkurencji może być jedyną długotrwałą przewagą, jaką nad nimi posiadasz. Arie de Gaus, szef planowania w Royal Dutch / Shell

Program szkolenia:

I. Szybkie czytanie i mnemotechniki

- Poznanie technik wzmacniających i przyspieszających procesy uczenia się, czytania, zapamiętywania
- Ciekawostki dotyczące pracy mózgu – jak programować swój umysł. Ćwiczenia praktyczne.
- Cykl nauki – jak poświęcać 3 razy mniej czasu na naukę, nabywając 3 razy więcej wiedzy. Wykorzystanie procesów neurologicznych.
- Technika przyspieszająca czytanie dwukrotnie
- Mnemotechniki – pamięć absolutna. Tajniki skutecznego zapamiętywania, wykorzystująca techniki NLP – neurolingwistycznego programowania.
- Wykorzystanie trójkąta efektywnej nauki Edgar’a Dale’a

II. Genialna motywacja i zarządzanie emocjami – w NAUCE, ODCHUDZANIU, OSIĄGANIU WYZNACZONYCH CELÓW

- Nauka szybkiego nabywania zdrowych i ekologicznych nawyków – do wykorzystania w każdym aspekcie życia
- Nauka wzbudzania w sobie motywacji
- Nauka maksymalnego wykorzystania każdej emocji – myśl bez emocji jest bezpłodna. Emocje to nauczyciele. Emocje to petarda dla motywacji.
- Nauka zarządzania czasem
- Budowania swojej pewności siebie – wykorzystanie technik neurolingwistycznego programowania

Można wziąć udział w całości szkolenia bądź tylko w jednym z modułów.

Cena jednego modułu – 49 zł

Cena całości szkolenia (dwa moduły) – 80 zł

Zapisy strona: <http://iqsukcesu.pl/program-eventu>