



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE
MYSLI

Michał Pasterski

EFEKTYWNA NAUKA



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

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 9.05.2008

Tytuł: Efektywna nauka

Autor: Michał Pasterski

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-624-1

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: <http://www.zlotemysli.pl/>

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

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

Wstęp



Czy wiesz, że ludzie przeznaczają więcej czasu na poznanie instrukcji obsługi pralki niż na poznanie **instrukcji obsługi własnego mózgu?**

Największym paradoksem w całym systemie edukacji jest to, że nikt nas nie uczy, jak się uczyć. A jest to podstawowa wiedza, którą powinien posiadać każdy uczeń, student i nie tylko. Niestety, przekonanie, że albo ktoś ma predyspozycje do nauki, albo ich nie ma, jest tak głęboko zakorzenione w naszym społeczeństwie, że ludzie boją się sięgać po instrukcje obsługi swojego najważniejszego narządu — mózgu. Równie dobrze mógłbym kupić pralkę, wrzucić do

Wstęp

niej byle jakie ubrania i nie tylko, wsypać cokolwiek i wcisnąć na chybił trafił guziki. A potem z nadzieją czekać, że wszystko będzie czyste i pachnące. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu okazałoby się, że niektóre ubrania się zniszczyły, inne przebarwiły, a jeszcze inne wciąż są brudne. Pytanie brzmi — czy powiedziałbym wtedy, że to pralka jest zła, że to ona nie posiada predyspozycji do prania? Nie, to ja nie dowiedziałem się, jak prać. Tak samo jest z nauką. Ludzie nie dowiadują się, jak się uczyć, a potem osiągną złe wyniki. Na całe szczęście Ty nie zaliczasz się do tej grupy, ponieważ czytasz teraz te słowa. A to oznacza, że jesteś na dobrej drodze, aby znacznie usprawnić umiejętność szybkiej, skutecznej i przyjemnej nauki. Z tej książki dowiesz się, jak używać mózgu, aby działał on na najwyższych obrotach. Nauczysz się, że Twoja **pamięć** ma niemal nieograniczoną pojemność. Przedstawię Ci proste techniki, z których będziesz mógł skorzystać tu i teraz. Efekty będą natychmiastowe, a Ty będziesz zaskoczony, jak wiele teraz możesz się nauczyć.

Część I:
Rozejrzyj się
po swoim mózgu

1. Twój mózg

Twój **mózg** jest niewiele większy od dużego grejpfruta, waży poniżej 1500 gramów, a mimo to ma możliwości tysiące razy większe niż najpotężniejsze komputery. Ta zwarta masa tkanki tworzy niezwykle skomplikowane środowisko przetwarzania informacji. Składa się z **biliona komórek mózgowych**, z których 100 miliardów to aktywne komórki nerwowe (neurony), a 900 miliardów to inne komórki, odżywiające lub chroniące te pierwsze. Mózg ma budowę modułarną, co znaczy, że poszczególne jego obszary zajmują się różnymi funkcjami, np. widzeniem, koordynacją ruchową, podejmowaniem decyzji.



Czym jest **neuron**? To podstawowa jednostka ludzkiego układu nerwowego. Od innych komórek mózgowych różni się zdolnością przesyłania informacji.

1. Twój mózg

Neuron ma ok. 0,1 mm średnicy, ale jego długość może osiągnąć aż kilka metrów! Składa się on z wypustek krótkich i rozgałęzionych, zwanych **dendrytami**, oraz długich i pojedynczych, zwanych **aksonami**. Miejsce styku neuronu z inną komórką nerwową to **synapsa**. Tam za pomocą neuroprzekaźników przekazywana jest informacja w postaci impulsu elektrycznego.

Każdy ze 100 miliardów neuronów może utworzyć około **20 000 połączeń** z innymi neuronami. Każdy bodziec zewnętrzny albo wewnętrzny umacnia lub tworzy nowe połączenia. Ich liczba jest niewiarygodnie wielka, a powstają one w tempie **trzech miliardów połączeń na sekundę**.

➔ Jak najlepiej wykorzystać tak ogromny potencjał, który ma każdy z nas? Tak samo, jak nie wiesz, czym dokładnie jest elektryczność, a mimo to korzystasz z niej na co dzień, nie musisz dokładnie wiedzieć, czym jest mózg, aby używać go do niezwykłych rzeczy. **Tony Buzan**, psycholog i ekspert w dziedzinie pamięci, twierdzi, że: „Chcąc jak najlepiej wykorzystać swój mózg, musisz przede wszystkim go poznać. Najpierw dowiedz się, jak jest zbudowany, a następnie, jak pracuje. Jak działa pamięć? W jaki sposób się koncentrujemy? W jaki sposób przebiega proces twórczego myślenia? Musisz więc dosłownie zacząć badać i zgłębiać samego siebie”.