

ŻEBY CI SIĘ CHCIAŁO...

"Co według Ciebie jest inteligencją?"

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ

Jak już wiesz jak się uczyć, zastanów się, czego uczyć się warto...

I co sprzyja nabywaniu biegłości w stosowaniu METODY.

Po odsłuchaniu...

Cele, ćwiczenia, energia i plan. I effata! Ruszaj! Czego nie wiedział osiołek? Koncentracja – ruch, ćwiczenia fizyczne. W życiu jak na morzu – przede wszystkim unikaj sztormów. Zasada dwóch trójkątów. Time-boxing: inna droga do skuteczności..

Aby lepiej zapamiętać i utrwalić poznany materiał odpowiedz na poniższe pytania i wykonaj poniższe zadania:

1. Co w tym module było najciekawsze?
2. Co cię naprawdę zaskoczyło?
3. Jak mógłbyś się najlepiej bawić, wykorzystując to, czego się dowiedziałeś ?
4. Co Cię rozśmieszyło?
5. Co rozżłościło?
6. Co wydało ci się głupie?
7. Co wywołało poczucie niepewności lub zagrożenia?
8. Co zainteresowało Cię na tyle, że mógłbyś zacząć to robić/wykorzystywać od jutra?
9. Jeśli zrobiłeś Mapę Myśli odtwórz ją z pamięci po 10-minutowej przerwie. Zrób to samo jutro. Mapę, ze stosownym numerem, schowaj do teczki.
10. Nauczyłeś się czegoś? W takim razie dokończ zdanie: Aha! Wiem teraz, że i narysuj to (w 15 sekund). Rysunku nie wyrzucaj.
11. Opowiedz krótko sam sobie albo partnerowi, czego się nauczyłeś (rozbuduj p. 10 powyżej)
12. Posłuchaj, leżąc w spokojnym, cichym i wygodnym miejscu, „koncertu pasywnego” (przynajmniej przez 20-30 minut – więcej memar15@wp.pl) lub po prostu zdrzemnij się.
13. Zadaż (zapisz) przynajmniej jedno pytanie, odpowiedz na które poszerzyłoby twoją wiedzę na dany temat. Potem znajdź i zapamiętaj odpowiedź.

DZISIEJSZA MYŚL POD ROZWAGĘ

*“Nie ciężar łamie Ci grzbiet,
a sposób w jaki go niesiesz...”*

Uzupełnij kropczeczki/wybierz właściwą odpowiedź.

1. Im więcej wiesz, tym więcej możesz.....
2. Co sam stworzysz, nie
3. Sposób na sukces? Cele, energia, ćwiczenia i
4. Termin kaizen to metoda
 - a. małymi krokami do wielkich zmian
 - b. specjalna dieta białkowa
 - c. zagrywki w baseballu
 - d. gra w karty, popularna w 17. wieku

Czy wiesz, że...

Wystarczy całkowicie zakazać połowów na jednej trzeciej akwenów przybrzeżnych świata, aby po kilku-kilkunastu latach przywrócić biologiczną różnorodność i bogactwo żywieniowe mórz i oceanów (zob. film Dawida Attenborough „Życie na naszej planecie”).

Zadania dodatkowe

Szukaj nowej przestrzeni do życia dla ludzkości:
jak moglibyśmy skolonizować najbliższy nam Kosmos?
Zamieszkać w głębinach mórz?
Jak moglibyśmy przygotować się do tego już dzisiaj?
Znajdź kilka pomysłów i nie wyrzucaj ich....
Sięgnij do załączników i poznaj zasady treningu autogennego.
Wykorzystuj możliwie często tę formę relaksu i doładowania się dobrą energią.

WYKORZYSTAJ NIETYPOWY SPOSÓB POPRAWY PAMIĘCI KRÓTKOTERMINOWEJ:

MEDYTUJ.

Medytacja – pompki dla mózgu. Uspokaja, odpręża, obniża stres, poziom bólu i ciśnienie krwi. Poprawia nastrój, wpływa na wydajność w pracy, powiększa strukturę hipokampa. Co ciekawe, zwiększa też substancję szarą w mózgu, główne siedzisko neuronów. W miarę starzenia się ilość substancji szarej zmniejsza się, co wpływa na pogorszenie pamięci i zanik umiejętności poznawczych. Badania pokazują, że medytować może każdy, nawet bez doświadczenia, i że wystarczy zaledwie 8 tygodni ćwiczeń, aby zdecydowanie poprawić działanie pamięci. Regularne medytowanie poprawia koncentrację i pamięć krótkoterminową, polepsza też orientację przestrzenną, pomaga lepiej zdawać egzaminy i radzić sobie z testami. Dlaczego? Badanie przeprowadzone w Harvard Medical School pokazały, że medytacja ułatwia filtrowanie (blokowanie) rozmaitych dystrakcji, dzięki czemu lepiej się koncentrujesz, szybciej też wchodzisz w stan alfa/theta, w którym mózg uczy się, zapamiętuje lepiej, sprawniej „obrabia” ważne informacje. Poza tym medytacja znacząco zwiększa dopływ krwi do mózgu i poprawia zdolności retencji, dzięki czemu zapamiętujesz więcej i na dłużej - bez względu na upływ czasu. Jak możesz zacząć? Bardzo prosto. Przez dłuższą chwilę świadomie skupiaj uwagę na spokojnym, głębokim oddechu i na swoich myślach, bez angażowania się w nie. Po prostu obserwuj je, tak jak się pojawiają i znikają, jak chmury na niebie.