



Prokrastynacja i koncentracja.

Och, znasz to?: jutro, zrobię to jutro. Co daje nam odwiekanie? Skup się – pewnie słyszałeś to nie raz na lekcji. Co to znaczy, czy można się nauczyć skupiać? Hm...



Po pierwsze ZAUWAŻ, gdzie jest Twoja UWAGA, o czym myślisz TERAZ. Dopiero potem może wrócić z myślami do miejsca, w którym chcesz być.



Po drugie potrzebujemy świadomie podjąć WYSIŁEK. Punkt skupienia, czyli nasza uwaga ZAWSZE gdzieś jest.



Po trzecie, bądź tu i teraz. Korzystaj z czasu w którym jesteś. Jeśli jesteś na lekcji, to na niej bądź całym sobą.

zrozumieć. zapamiętać. użyć. nie warto uczyć się inaczej, szkoda czasu.

wskazówka

Jeśli coś jest trudne, albo nie lubisz tego robić, zrób to na samym początku: **zjedz tę żabę!**

Nie odwiekaj. Nie warto. Podziel zadania na małe „kijanki”.

Jaką najmniejszą porcją możesz zrobić TERAZ i zrób to!

Zjedz tę żabę! to tytuł książki napisanej przez Brian'a Tracy.



Pytania/zadania:

Przeanalizuj technikę pomodoro. Zaczynaj testować. Znajdź kolegę z którym podzielisz się spostrzeżeniami. Uczcie się wzajemnie. To bardzo dobry sposób.



Polecana książka:

Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie - C. Hased, R. Chambers

Jeżeli teraz jesteś w toku przygotowań do jakiegoś dużego egzaminu i nie masz już przestrzeni na moje wskazówki. Bo bądźmy szczerzy, trzeba trochę wysiłku by zacząć je używać i nauczyć się z nich korzystać. Na to potrzeba czasu. Nie martw się. Może wrócisz do tego w bardziej odpowiednim momencie.

Niezmiennie zapraszam do bycia lepszym użytkownikiem swojej głowy.

