

Spis treści

Wstęp	11
1. Przystawienie się na efektywne uczenie	13
2. Co dwie półkule, to nie jedna	33
3. Style uczenia się	45
4. Dziennik	55
5. Planowanie	63
6. Denerwowanie się	71
7. Koncentracja	83
8. Myślenie	95
9. Pamiętanie	117
10. Słuchanie	135
11. Mówienie	151
12. Pisanie	165
13. Notowanie	187
14. Czytanie	203
15. Popelnianie błędów	217
16. Zakotwiczenie się na sukces	223
Bibliografia	231