

WSTĘP	7
SZKOŁA TO DZIWNE MIEJSCE	8
SZKOLNA AMNEZJA DOROSŁYCH	10
CO TY MOŻESZ ZROBIĆ?	11
A CO JA ZROBIĘ, BY DOBRZE CI SIĘ CZYTAŁO TĘ KSIĄŻKĘ?	13
TO CO, ZACZYNAMY?	15
ROZDZIAŁ 1: JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ W SZKOLE?	19
STARA I NIEJARA	21
JAK WYGLĄDAŁ ŚWIAT DWIEŚCIE LAT TEMU I JAKI TO MA ZWIĄZEK ZE SZKOŁĄ?	23
JAK WYGLĄDA ŚWIAT DZISIAJ I DLACZEGO DLA SZKOŁY TO PROBLEM?	25
DLACZEGO SZKOŁA TAK CIĘ WKURZA?	26
SZKOŁA PRUSKA W DWÓCH SŁOWACH	27
JAK NA TAŚMIE PRODUKCYJNEJ	31
PORAŹKI TO NIE KONIEC ŚWIATA - TO POCZĄTEK ZWYCIĘSTW	34
DWA TYPY NASTAWIENIA	36
SZTUCZKA NA USPOKOJENIE	38
UCZ SIĘ JAK NOBLISTA!	39
ALE CZY TO DZIAŁA?	41

NAUKA SKUPIANIA SIĘ	44
ZAGRAJMY W POMODORO	46
YOUTUBE ZAMIAST SZKOŁY?	48
NAUKA W INTERNECIE JEST PROSTSZA, NIŻ MYŚLISZ	51
KTO NIE LUBI QUIZÓW?	54
PYTANIA ZAMIAST ODPOWIEDZI – TO DZIAŁA!	55
IDŹ NA SKRÓTY!	58
ZAPROJEKTUJ SWOJE UCZENIE SIĘ	61
ROZDZIAŁ 2: JAK UCZY SIĘ TWÓJ MÓZG I CO TO MA WSPÓLNEGO	
ZE SZKOŁĄ?	65
CO ZROBIĆ, ŻEBY SZKOŁA NIE PADŁA CI NA MÓZG?	67
MOŻESZ SIĘ UCZYĆ, CZEGO CHCESZ I KIEDY TYLKO CHCESZ,	
JEŚLI TYLKO TO MA DLA CIEBIE SENS!	68
ZHAKUJ SWÓJ MÓZG!	70
PAMIĘĆ TO SKOMPLIKOWANA SPRAWA	68
NIE MAMY JEDNEJ PAMIĘCI – MAMY ICH KILKA!	74
DLACZEGO ZAPOMINASZ TO, CZEGO SIĘ UCZYSZ?	76
SPOSOBY NA SKUTECZNE ZAPAMIĘTYWANIE	78
INNE METODY NA ZAPAMIĘTYWANIE	80
ZEW	81
POSŁUCHAJ MUZYKI I... UCZ SIĘ LEPIEJ!	84
DLACZEGO MUZYKA (I NIE TYLKO) POZWALA CI LEPIEJ COŚ	
ZAPAMIĘTAĆ?	85

DŹWIĘKI, KTÓRE POMAGAJĄ PAMIĘTAĆ.....	86
PATRZ I UCZ SIĘ!	88
WRÓĆMY DO YOUTUBE'A.....	89
NAZWISKA, KTÓRE UTKWIĄ W PAMIĘCI.....	91
GDY COŚ PRZESZKADZA W NAUCE... TO MOŻE CI WYJŚĆ NA DOBRE!	93
DŁUŻEJ... TO LEPIEJ.....	94
RÓŻNORODNOŚĆ – TEGO CI TRZEBA!	97
TESTUJ RÓŻNE WARIANTY.....	98
TWÓJ MÓZG LUBI INNYCH LUDZI.....	100
NEURONY LUSTRZANE.....	102
W GRUPIE RAŻNIEJ – NAJLEPIEJ O TYM WIE TWÓJ MÓZG!.....	103
NAJWAŻNIEJSZE TO DOBRZE SIĘ BAWIĆ!	105
ZABAWA TO NAUKA.....	106

ROZDZIAŁ 3: JAK JEŚĆ, SPAĆ I SIĘ RUSZAĆ, BY NIE ZWARIOWAĆ	
W SZKOLE?	110
CZY TY W OGÓLE WIESZ, CO TO DOBRY SEN?	112
SEN, CZYLI CO?.....	113
SEN TO ZDROWIE	117
SKOWRONKI I SOWY.....	119
DLACZEGO NIE POTRAFISZ WSTAĆ DO SZKOŁY?	122
CO ZROBIĆ, GDY NIE UMIESZ ZASNAĆ?.....	124
DOBRY SEN TO DOBRA NAUKA	128
NIC TAK NIE SPRZYJA NAUCE JAK... SEN!.....	130

W RUCHLIWYM CIELE ZDROWY DUCH	132
STWORZENI DO RUCHU.....	134
IM WIĘCEJ RUCHU, TYM LEPSZA NAUKA	136
RUCH TO NAUKA	137
UCZYSZ SIĘ TAK, JAK JESZ	141
PAMIĘTAJ: JESTEŚ TYM, CO JESZ.....	142
CO I JAK JEŚĆ, BY JEŚĆ ZDROWO?	144
CZY TRZEBA BAĆ SIĘ KOMPUTERA I TELEFONU?	148
 ROZDZIAŁ 4: DLACZEGO NIE CHCE CI SIĘ UCZYĆ... I CO Z TYM ZROBIĆ?	151
MĄDRZY LUDZIE MAJĄ MĄDRE CELE, CZYLI BĄDŹ SMART!	153
CZY CI ZALEŻY?	156
KONSEKWENCJA W DZIAŁANIU? TEGO DA SIĘ NAUCZYĆ.....	159
NAJWAŻNIEJSZA W DZIAŁANIU JEST KONSEKWENCJA	160
WYGRYWASZ... ALBO SIĘ UCZYSZ	163
PRAKTYCZNE METODY OSIĄGANIA MAŁYCH ZWYCIĘSTW	165
UCZ SIĘ OD ZAWODOWCÓW	167
RZUĆ SOBIE WYZWANIE!	170
MASZ SUPERMOC... ALE JESZCZE CHYBA O TYM NIE WIESZ	171
METODA NA ODKRYCIE SWOICH SUPERMOCY	173
FLOW, CZYLI POCZUJ SIĘ JAK RYBA W WODZIE	175
CO ZROBIĆ, ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ PŁYNAĆ Z PRĄDEM?	177
CZYM JEST PEWNOŚĆ SIEBIE I Z CZEGO WYNIKA?	180
JAK PRACOWAĆ NAD PEWNOŚCIĄ SIEBIE?	182

PRZEJDŹ NA POZYTYWNA STRONĘ MOCY	185
DLACZEGO NIE WARTO PRACOWAĆ NAD SWOIMI SŁABOŚCIAMI?	188
ROZDZIAŁ 5: DLACZEGO DOBRE SAMOPOCZUCIE SPRZYJA NAUCE?	191
SZCZĘŚCIE TO... STAN TWOJEGO MÓZGU!	193
HORMONY SZCZĘŚCIA	196
STRES TO CICHY ZABÓJCA SKUTECZNEJ NAUKI	200
WYUCZONA BEZRADNOŚĆ	201
NAUCZ SIĘ ZDROWEGO MYŚLENIA	202
WYPRODUKUJ SOBIE SZCZĘŚCIE	205
TYLKO JAK SIĘ TEGO NAUCZYĆ?	207
OPTYZMIZM? TEGO MOŻESZ SIĘ NAUCZYĆ!	210
KRÓTKI KURS OPTYZMIZMU	211
UWAŻAJ NA UWAŻNOŚĆ!	213
JAK MOŻESZ TRENOWAĆ UWAŻNOŚĆ?	216
REZYLIENCJA, CZYLI CO?	218
NABYWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	219
CHCESZ POCZUĆ SIĘ LEPIEJ? WYSTARCZY BYĆ WDZIĘCZNYM	
I POMAGAĆ INNYM!	222
OZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI	223
ZDROWA TECHNOLOGIA DLA TWOJEGO CIAŁA I UMYŚŁU, CZYLI JAKA?	226
JAK ZACHOWAĆ ZDROWĄ DIETĘ TECHNOLOGICZNĄ?	228
NATURALNIE NAJLEPIEJ W NATURZE!	231

ZAKOŃCZENIE	235
MASZ PRAWO KORZYSTAĆ ZE SWOICH PRAW!	238
UCZ SIĘ, ODU CZAJ I UCZ NA NOWO!	242
GDZIE SIĘ UCZYĆ W SIECI?	248