

Spis treści

Wstęp	6
Część I. Selekcjonowanie informacji i ustalanie priorytetów	7
1. Wojna o twoją uwagę – jak ją wygrać?	9
Jak przeglądać prasę i internet?	10
Wyznacz sobie cel i trzymaj się go	11
Określ, ile czasu jesteś gotów poświęcić	11
Dokonaj selekcji (najpierw przejrzyj, potem czytaj)	12
Korespondencja – oznacz to, co ważne	13
Organizacja kluczem do sukcesu!	14
Usuń to, co rozprasza	15
Biurko i nie tylko	15
Przekleństwo mediów	17
Cisza nie zawsze jest sprzymierzeńcem	19
Zaplanuj to, co nieprzewidywalne	20
2. Mapy myśli w służbie pamięci	21
Hipertekst i siatka neuronowa	22
Organizuj informacje tak jak mózg	22
Klasyfikacja informacji	23
Legenda mapy myśli	24
Słowa kluczowe	24
Oszczędność słów – otwartość myśli	25
Łączenie myśli	26
Pytania	26
Kolor, obraz, symbol	27
Porządkowanie	29
Wszystko, czego potrzeba	29
Do czego możesz wykorzystywać mapy myśli?	29
3. Organizacja nauki	31
Gdzie i kiedy się uczyć?	32
Znaczenie snu	35
Tylko nie kawa!	37
Dlaczego nie warto urządzać maratonów?	38
Powtórki, powtórki, powtórki	40
Po co ci szczęśliwy długopis?	42
Część II. Uwaga! Skoncentruj się!	45
4. Poszukaj motywacji i... spokoju	47
Motywacja to podstawa	51
Uspokój gonitwę myśli – sztuka relaksu	53

5. Codzienny trening koncentracji	57
„Patrzę – dostrzegam”	62
„Słucham tego, czego chcę”	63
„Patrzę zamkniętymi oczyma”	67
Ćwiczenie selektywnej uwagi	67
Koncentracja na punkcie	70
Poczuj swoje ciało	70
Rozwiąż zadania – szybko	71
Użyj jednego zmysłu	74
Baw się słowami	77
Naucz się zonglować	82
Część III. Czytaj szybko, lecz skutecznie!	89
6. Wykorzystaj niezwykle możliwości swego mózgu	91
Jak szybko można czytać?	93
Dlaczego szybciej oznacza lepiej?	101
Po co mi szybkie czytanie?	102
7. Czytaj na różne sposoby	105
O czym jest tekst?	106
Co jest ważne?	108
W co warto się zaopatrzyć?	109
Techniki czytania	109
Przeglądanie	109
Skanowanie	110
Czytanie	111
Dostosowanie tempa i sposobu czytania do rodzaju tekstu	112
8. Jak zwiększyć tempo czytania i zrozumienie?	113
Poprawa pamięci krótkotrwałej	114
Poszerzanie pola widzenia	116
Poprawa pracy oka	120
Metody czytania ze wskaźnikiem	124
Antycypacja	126
Walka z wewnętrznym lektorem	130
Trening czyni mistrza	132
Higiena czytania	135
Czytanie na ekranie	135
Część IV. 16 skutecznych technik uczenia się	137
9. Jak uaktywnić proces zapamiętywania?	139
Użyj wyobraźni	141
Akcja i ruch	142
Emocje pomagają pamiętać	143

To, co dotyczy mnie	145
Ucieczka od schematów	146
Trzymaj się konkretów	146
10. Techniki zapamiętywania	149
Nie zapomnij zabrać... ..	150
Łańcuchowa metoda zapamiętywania	152
Metoda haków	156
Rymowanki liczbowe	159
Rzymski pokój	161
Technika lokacji (na ciele)	164
Akronimy	165
Zakładki alfabetyczne	165
Metoda pierwszych liter	168
Wyzwalacze	168
Skojarzenia w nauce języków obcych	171
Stwórz własną bajkę	172
Zapamiętywanie imion oraz nazwisk i kojarzenie ich z osobą	174
Rymowanki i wierszyki	177
Metoda cyfra – słowo	178
Główny system pamięciowy	180
Część V. Techniki i ćwiczenia wspierające kreatywność	187
11. Skąd się bierze kreatywność i jak ją ćwiczyć?	189
Pozwól myślom błądzić	190
Ucz się nowych rzeczy	191
Poszukuj pomysłów tam, gdzie nie spodziewasz się ich znaleźć	192
Kreatywna rozgrzewka	192
12. Sposoby na twórcze podejście do sytuacji i rozwiązywania problemów	203
Myślenie pytajne	204
Zaprzeczaj sam sobie	207
Zdaj się na przypadek	209
Poznaj wszystkie punkty widzenia	210
Znajdź możliwe przyczyny	216
Skup się na chwili	218
Co czuję, to myślę	220
Poznaj wszystkie konsekwencje	221
Burza w szklance wody	223
Zakończenie	230
Bibliografia	231