

# Spis treści

Wstęp .....	6
<b>Część I. Selekcjonowanie informacji i ustalanie priorytetów ..</b>	<b>7</b>
<b>1. Wojna o twoją uwagę – jak ją wygrać? .....</b>	<b>9</b>
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
Biurowo i nie tylko .....	15
Przekleństwo mediów .....	17
Cisza nie zawsze jest sprzymierzeńcem .....	19
Zaplanuj to, co nieprzewidywalne .....	20
<b>2. Mapy myśli w służbie pamięci .....</b>	<b>21</b>
Hipertekst i siatka neuronowa .....	22
Organizuj informacje tak jak mózg .....	22
Klasyfikacja informacji .....	23
Legenda mapy myśli .....	24
Słowa klucze .....	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
<b>3. Organizacja nauki .....</b>	<b>31</b>
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
<b>Część II. Uwaga! Skoncentruj się! .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Poszukaj motywacji i... spokoju .....</b>	<b>47</b>
Motywacja to podstawa .....	51

Uspokój gonitwę myśli – sztuka relaksu .....	53
<b>5. Codzienny trening koncentracji .....</b>	<b>57</b>
„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 żonglować .....	82

### **Część III. Czytaj szybko, lecz skutecznie! .....**

<b>6. Wykorzystaj niezwykle możliwości swego mózgu .....</b>	<b>91</b>
Jak szybko można czytać? .....	93
Dlaczego szybciej oznacza lepiej? .....	101
Po co mi szybkie czytanie? .....	102
<b>7. Czytaj na różne sposoby .....</b>	<b>105</b>
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
<b>8. Jak zwiększyć tempo czytania i zrozumienie? .....</b>	<b>113</b>
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 .....**

<b>9. Jak uaktywnić proces zapamiętywania? .....</b>	<b>139</b>
Użyj wyobraźni .....	141

Akcja i ruch	142
Emocje pomagają pamiętać	143
To, co dotyczy mnie	145
Ucieczka od schematów	146
Trzymaj się konkretów	146
<b>10. Techniki zapamiętywania</b>	<b>149</b>
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
<b>Część V. Techniki i ćwiczenia wspierające kreatywność</b>	<b>187</b>
<b>11. Skąd się bierze kreatywność i jak ją ćwiczyć?</b>	<b>189</b>
Pozwól myślom błądzić	190
Ucz się nowych rzeczy	191
Poszukuj pomysłów tam, gdzie nie spodziewasz się ich znaleźć	192
Kreatywna rozgrzewka	192
<b>12. Sposoby na twórcze podejście do sytuacji i rozwiązywania problemów</b>	<b>203</b>
Myślenie pytajne	204
Zaprzeczaj sam sobie	207
Zdaj się na przypadek	209
Poznaj wszystkie punkty widzenia	210
Znajdź możliwe przyczyny	216
Skup się na chwilę	218
Co czuję, to myślę	220
Poznaj wszystkie konsekwencje	221
Burza w szklance wody	223
Zakończenie	230
Bibliografia	231

