



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Hexagonul timpului - Secretul Învățării



Este posibil ca măcar o dată să fi fost nemulțumit de ritmul în care poți învăța. Te-ar ajuta cu ceva dacă ți-aș spune că și Einstein avea mai multe așteptări de la el și Eliade care, printre altele, era capabil să citească 3000 de cuvinte pe minut?

"Să schimbi în bine viața unei singure persoane, nu va schimba viața lumii, dar cu siguranță va schimba lumea pentru acea singură persoană". - anonim

În ultima perioadă am o abordare diferită la modalitatea generală de a convinge pe cineva prin paradigma „specialiștii spun...”, fără a da un nume concret de specialiști sau instituții de renume. Voi da un exemplu mai jos.

Recent am citit cum că unele studii arată că metodele de învățare pe care unii dintre noi le practică, adică prin subliniere sau evidențiere cu markerul, este una dintre cele mai nepotrivite metode pentru a învăța. Până la proba contrarie, pentru mine rămâne o metodă preferată.

Este posibil să te fi gândit măcar o dată cât timp aloci învățării. Acum nu ne referim la cei care au încheiat procesul învățării conștiente și active, odată cu terminarea școlii.

Îmi place această idee scrisă la începutul lunii septembrie a.c. care sper să ajungă în curând un citat personal:

Dacă investești timp și bani în dezvoltarea ta personală an de an, înseamnă că ești pe drumul cel bun. Înseamnă că ai toate șansele să atingi noi culmi ale performanței și excelenței, prin redescoperire și transformare.

Din experiența dobândită până acum, am adunat câteva secrete ale învățării. Sunt dator să evidențiez de la început ca toate variantele funcționează la fel și nici tot ce funcționează la mine ar trebui să funcționeze la fiecare. În asta constă frumusețea... aproape în orice domeniu. Ideea de individualitate, în sens de unicitate.

www.celmairapid.ro



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Așadar, iată câteva metode pe care le poți încerca și să vezi care dintre ele ți se potrivesc mai bine:

- ★ Sintetizarea și transcrierea informației pe care vrei să o reții, exceptând desigur definițiile care au nevoie să fie memorate.
- ★ Împarte timpul de învățare și fă pauze mici și programate.
- ★ Folosește hărți mentale. Este una dintre cele mai puternice tehnici de învățare rapidă.
- ★ Verifică-te și evaluează-ți periodic informațiile învățate. Joacă-te pe hârtie și desenează, așa cum îți trece prin minte, ideile sau conceptele principale, în jurul cărora poți construi toate ramificațiile.
- ★ Asociază cuvintele cu imagini, sunete sau senzații, pe care le poți lega făcând un șir mult mai ușor de reținut.
- ★ Alege un mediu liniștit, o poziție confortabilă, lumina cât mai potrivită pentru ca ochiul să fie relaxat și concentrează-te doar pe ceea ce citești. Să nu-ți distragă atenția absolut nimic. E nevoie să ai o **atitudine de studiu**. Am înțeles în sfârșit de ce studenții învață cel mai bine la bibliotecă! Este un cadru propice, care îndeplinește toate condițiile pentru o învățare rapidă.
- ★ Observă-ți respirația care este extrem de importantă pentru creier. Poți face un exercițiu de fiecare dată înainte să studiezi ceva. Este un exercițiu foarte simplu. Inspiră 10 secunde, ține aerul 12 secunde și expiră în 14 secunde.

Un aspect pe cât de interesant pe atât de important de reținut, este modul în care funcționează cele două emisfere cerebrale. Partea dreaptă a creierului de ocupă cu decodarea și codarea informației, în timp ce partea stângă se ocupă cu sintetizarea înțelegerii generale.

Pentru a putea citi mai repede și pentru a-ți putea aminti mult mai ușor și mai mult din ce ai citit, este necesar ca cele două emisfere ale creierului să fie în echilibru. Sunt câteva tehnici pentru a învăța cum se realizează acest echilibru, însă intenționez să le expun într-un articol special pe această temă.

Sper că ți-au fost de folos aceste mici secrete referitoare la **învățare**.

Să țintim către performanță și excelență.

Cu drag,
Gigi FILIP