

**Chcesz uczyć się szybciej i sprawniej?
Skup się na podstawach.**

**Przeczytaj 10 punktów i przekonaj się,
że rozwiązywanie miałeś cały czas pod ręką!**



1. Skoncentruj się

„powiedz” swojemu mózgowi, że ma się teraz skupić.

2. Skojarz informację

z faktami, które dobrze znasz.

3. Połącz skojarzenia

tworząc przyczynowo-skutkowe historie.

4. Włącz wyobraźnię

wykorzystaj jej potencjał.

5. Bądź wypoczęty

– brak snu i zmęczenie utrudniają zapamiętywanie.

6. Wykorzystaj zmysły,

aby wyobrażenie było jeszcze silniejsze – wyobraź sobie smak, zapach itd.

7. Powtórz aktywnie

– postaraj się przypomnieć sobie zapamiętane informacje bez patrzenia na nie.

8. Nie bądź głodny i spragniony

– mózg zużywa bardzo duże ilości energii (20% tego co cały organizm).

9. Dodaj ruch

– spraw, aby historia nie była nudna.

10. Zaufaj swojej pamięci

- nie zastanawiaj się w trakcie zapamiętywania, czy wszystko pamiętasz -

utrzymaj koncentrację do końca.