

KILKA PRAKTYCZNYCH RAD: JAK SIĘ UCZYĆ SYSTEMATYCZNIE?

Trzy skuteczne sposoby, dzięki którym zaczniesz się uczyć regularnie.

1. Odrzuć perfekcjonizm

Czy musisz mieć idealne i uzupełnione notatki? Kolorowe długopisy, zakreślacze, podkreślenia, szlaczki, modele z origami?

Nie!

Jeżeli do sięgnięcia po notatki zniechęca Cię to, że chcesz je pięknie prowadzić albo musisz uzupełnić wszystkie brakujące ustępy, lekcje, wykłady czy cokolwiek takiego - odrzuć to. Nie po to się uczysz.

Nie dla idealnych notatek, perfekcyjnego stosu kartek z ponumerowanymi stronami i kolorową legendą. Możesz to naturalnie robić, jeżeli Cię to motywuje. Ale jeśli Cię to zmęczy albo zniechęci, zrezygnuj natychmiast.

2. Planuj krótkie sesje nauki z danego przedmiotu

Po pierwsze: **planuj sesje nauki.** Znajdź dla nich miejsce w swojej codziennej rutynie. Najlepiej wyznacz porę, o której codziennie zasiądziesz do nauki. Niech wejdzie Ci to w nawyk.

Po drugie: te **sesje mają być krótkie.** Ustaw minutnik na 15 minut. Chyba dasz radę pouczyć się tylko przez 15 minut dziennie z danego przedmiotu?

Otwórz chociaż notatki albo zrób listę banalnych kroków, które Cię do tego doprowadzą (znalezienie materiałów, wyjęcie ich/ściągnięcie na dysk itp.). To tylko 15 minut i jesteś wolny.

Regularna nauka przez 15 minut dziennie jest o niebo lepsza niż zakuwanie na ostatnią chwilę i o niebo skuteczniejsza. A to tylko 15 minut.

A poza tym... nauka jest przyjemna. Pewnie nie raz przedłużysz sobie ten kwadrans z książkami.

3. Znajdź wewnętrzną motywację

Wiesz, nie uczysz się, dlatego, że ktoś ci każe.

Nie uczysz się dlatego, bo musisz.

Uczysz się, bo **chcesz.** Jeśli się dobrze zastanowisz, tak właśnie jest. Kiedy uświadomisz sobie, dlaczego się uczysz i że jest to Twój **własny wybór**, znajdziesz swoją motywację.

Motywacja - jak skutecznie zmotywować się do działania?

Nawyki, które warto sobie wyrobić w czasie gdy przebywamy bardzo dużo czasu w domu.

Pora w końcu wziąć życie w swoje własne ręce i zacząć świadomie kształtować swoje nawyki. Będzie ciężko na początku, ale jak nie Ty, to kto?

Ścielenie łóżka

To pierwsza rzecz, którą możemy zrobić, a która da nam **poczucie ukończonego zadania**. Niby taka niewinna rzecz, ale potrafi pozytywnie popchnąć nas do przodu każdego ranka.

Regularne ćwiczenia

Nikogo nie trzeba przekonywać o wartości ćwiczeń fizycznych. W zdrowym ciele zdrowy duch. **Regularne ćwiczenia to podstawa.**

Dbanie o wzrok

Dużo czasu spędzamy przy ekranach elektronicznych, więc warto regularnie wykonywać **ćwiczenia wzroku**, np.: krążenia gałek ocznych, szybkie mruganie, naprzemienne patrzenie blisko i daleko.

Planowanie

Znajdź idealną metodę planowania dla siebie i pamiętaj: zaplanuj maksymalnie 60% dnia (może być więcej, jeżeli naprawdę dobrze znasz siebie). Ciągłe niedoszacowujemy czas, jaki naprawdę zajmują nam rzeczy.

Wstawanie od biurka

Jeżeli pracujesz przy biurku - regularnie musisz od niego **wstawać**. Nieruszanie się przez więcej niż godzinę jest fatalne dla zdrowia. A wystarczy na chwilę podnieść tyłek, żeby zniwelować zły wpływ siedzącego trybu życia.

Pisanie dziennika

Mnóstwo ludzi **sukcesu** pisze dzienniki. Jak myślisz, co im to daje?

Pisanie pomaga radzić sobie z trudnymi **emocjami**, dokonać **retrospekcji**, analizy swoich działań i pozwala lepiej zapamiętać życiowe lekcje.

Notowanie

Nie ufaj swojej pamięci. Ile **dobrych pomysłów** Ci już przepadło, bo zapomniałeś ich zapisać?

Poprawna postawa

Trzymanie poprawnej postawy zapobiega bólowi i nieprzyjemnym schorzeniom, **zwiększa pojemność płuc** oraz **poprawia krążenie i trawienie**.

Wiesz, że skupianie się na prostym siedzeniu wzmacnia też siłę woli?

Regularne zabiegi pielęgnacyjne

Zabiegi pielęgnacyjne nie dadzą Ci za dużo, jeżeli nie będziesz wykonywać ich systematycznie. Higiena to podstawa.

Wybieranie schodów zamiast windy

Prosty i bardzo fajny nawyk. Dużo nie kosztuje.

Picie wody

Zdrowie, lepsze samopoczucie, sprawniejsze myślenie, ładniejszy głos, uroda. Woda da Ci wszystko, czego potrzebujesz. Tylko musisz pić ją **regularnie**, małymi **łykami**.

Kontrolowanie rachunków

Dopóki nie zaczniesz spisywać i/albo analizować swoich **wydatków**, możesz nie wiedzieć, ile pieniędzy przepada Ci na głupoty i ile rzeczywiście wydajesz.

Czytanie przed snem

Taki wieczorny rytuał da Twojemu mózgowi znak, że szykujesz się do spania. Czytanie generalnie jest świetnym nawykiem, a stworzenie z niego wieczornego rytuału pozwoli Ci **lepiej spać**.

Śledzenie postanowień

To jeden z najlepszych i **najważniejszych** nawyków. Jeżeli opanujesz śledzenie swoich wysiłków, to każde kolejne postanowienie, jakie podejmiesz, będzie łatwiejsze. Obiecuję. To jedno z najskuteczniejszych narzędzi rozwoju!

Wybierz jedno, **najprostsze postanowienie** i zaznaczaj **codziennie**, czy zostało wykonane. Zobaczysz, jak dużo się zmieni, kiedy wejdzie Ci to w krew.

Pozdrawiam

Katarzyna Jankowska