

Jak skutecznie uczyć się do egzaminów (i zdawać je z łatwością)

Odkryj teraz sekrety studentów, którzy osiągają największe sukcesy
i naucz się robić to samo!

Przeczytaj jak zmienić nudną naukę w zabawę i przyjemność!

Jeśli jesteś studentem lub nim byłeś, to wiesz jak to jest gdy zbliża się nieubłagalnie czas sesji egzaminacyjnej. Dla większości ludzi sesja kojarzy się z samymi przykrościami: nieprzespane noce, stres, znużenie, zniechęcenie, konieczność ślęczenia nad stertami materiałów.

Wyobraź sobie teraz, że to wszystko jest tylko złym snem, koszmarem. A Ty budzisz się rano, wstajesz i uśmiechasz do lustra wiedząc, że przychodzi czas jeszcze większego luzu i przyjemności!

Tak! Sesja może stać się Twoim ulubionym okresem w trakcie studiowania!

Dla mnie tak właśnie było od połowy studiów, gdy dowiedziałem się że można inaczej – lepiej, szybciej, skuteczniej i z dużą ilością zabawy! Ty również możesz zmienić sesje w czas dobrej zabawy, relaksu i świetnego nastroju!

Aby to jednak zrobić, **musisz zmienić pewne sposoby myślenia i postępowania na bardziej użyteczne dla Ciebie.** Gdy już to zrobisz i zastosujesz w praktyce, już po pierwszej sesji zdasz sobie sprawę, jak bardzo było to dla Ciebie korzystne!

Poniżej omówiłem w 6 punktach na co zwrócić uwagę i co zmienić podczas skutecznej nauki. Bo jak powiadają Anglicy: *Work smarter, not harder!*

1) FIZJOLOGIA

a) **Zadbaj o odpowiednią kondycję ciała.** Jak wiadomo – ciało i umysł to jeden, połączony ze sobą system. Jeśli zadbasz o jedno, zapominając o drugim... nic z tego nie będzie! Dlatego pamiętaj aby prowadzić zdrowy tryb życia.

Warto regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne. Nie musi to być zaraz wyciskanie ostatnich potów na siłowni, ale chociaż spacer, rower, aerobik czy nawet taniec. Dzięki temu pobudzasz krążenie i utrzymujesz swoje mięśnie w gotowości do wysiłku. Jak mawiają Rosjanie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”!

b) **Odpowiednie żywienie.** Jest to oczywiste, jednak najczęściej zapomiane w dzisiejszych czasach. Student przyzwyczajony jest do szybkiego przygotowania gotowych pokarmów typu: zupka z proszku, puszka lub potrawa do mikrofal. Natomiast każdy dietetyk czy lekarz uświadamia, jak ważne jest prawidłowe żywienie a więc dostarczanie organizmowi niezbędnych substancji do życia.

Jedzenie, zwłaszcza przed i w trakcie sesji powinno być lekkie i energetyczne, oraz pełne substancji odżywczych.

Ciężkie jedzenie (np. mięso) powoduje spadek energii po spożyciu posiłku, co związane jest z koniecznością wytwarzania dużej ilości enzymów (peptydaz) trawiących tak złożone białka.

Jedzenie energetyczne to takie, które zapewnia życiodajną energię do prawidłowo prowadzonych procesów fizjologicznych. Jest to oczywiste, jednak nie wielu dietetyków zwraca na to dostateczną uwagę.

Wg Anthony Robbinsa, prowadzącego znane na świecie szkolenia „Living Health” – nasze ciało jest układem bioenergetycznym. Organy potrzebują konkretnego poziomu energii do funkcjonowania (np. mózg, serce potrzebują 60-70 Mhz). Pokarmy które zapewniają taki poziom energii to warzywa, owoce i kiełki roślinne. Np. awokado ma 70-80 Mhz, pokarm gotowany 8-10 Mhz, a hamburger zaledwie 3-4 Mhz.

Składniki odżywcze które powinniśmy dostarczać naszemu organizmowi to **białko** (aminokwasy egzogenne + wolne), **tłuszcze** (NNKT czyli Omega), **węglowodany** (łatwostrawne), **witaminy** (zwłaszcza z grupy **B**), **biopierwiastki** (makro, mikro i ultraelementy) oraz **przeciwutleniacze**. Taki skład zapewnia spożywanie dużych ilości warzyw, owoców, kiełków roślinnych oraz nasion i orzechów.

Dodatkowo warto suplementować brakujące składniki: **NNKT** (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, zwane Omega) – spożywając siemię lniane lub olej, natomiast **witaminy z grupy B** znajdują się m.in. w niektórych produktach drożdżowych. Świetnym zestawem aminokwasów, witamin i biopierwiastków (oraz innych substancji biologicznie czynnych) jest **pyłek kwiatowy** (zobacz: www.apiterapia.biz), który w przeciwieństwie do sztucznych tabletek jest świetnie wchłaniany przez organizm.

Na wielu szkoleniach Anthony Robbins zaznacza, jak ważne jest **jedzenie bogate w wodę** – czyli ponownie owoce, warzywa i kiełki... Powinniśmy spożywać jak najwięcej tych pokarmów!

c) **Woda.** Wiadomo że prawie w 60% składamy się z wody, a zwłaszcza tak ważne dla procesu uczenia narządy jak mózg, oczy i cały układ nerwowy (ok. 80%).

Dlatego bardzo istotne jest częste picie wody podczas nauki. **Najlepiej pić czystą, niegazowaną wodę**, małymi łyčzkami ale często. Pamiętaj, aby w ciągu godziny wypić szklankę wody! Innymi polecanymi napojami są herbata zielona i wyciąg z Miłorzębu Japońskiego.

d) **Postawa.** Prawidłowa postawa ważna jest z trzech względów.

Po pierwsze, trzymając pochyloną głowę tamujesz **dopływ krwi do mózgu** bo uciskasz tętnice szyjne.

Po drugie, skrzywiony kręgosłup po dłuższym czasie będzie powodem bólów i niedostatecznego przepływu impulsów nerwowych (zarówno w samym kręgosłupie, jak – co ważniejsze – w uciskanych przez kręgi nerwach obwodowych).

Po trzecie, konkretne pozycje kojarzą się nam z określonym zachowaniem. Są to tak zwane neuroasocjacje, czyli w języku NLP – kotwice. Ciało w pozycji rozleniwionej przekazuje mózgowi informację że teraz pora na odpoczynek. Ciało w pozycji skupionej to informacja że teraz będzie przyswajanie informacji, czyli nauka. Wiesz o czym mówię... :)

2. PSYCHOLOGIA.

a) Pozytywne Nastawienie Umysłu (PNU) – czyli zadbanie o to, abyś wierzył w to co robisz i wynik jaki chcesz osiągnąć. Pamiętaj o tym, że masz pod czaszką niezwykle genialne urządzenie które pomoże Tobie osiągnąć każdy wynik! O możliwościach ludzkiego umysłu pisałem w innym artykule...

b) Dobry humor. Jest to podstawa, bo spróbuj się czegoś nauczyć gdy jesteś przygnębiony... Zawsze ucz się gdy jesteś w świetnym nastroju, bo w ten sposób zapewniasz sobie sukces! Zrób z nauki zabawę - przeczytaj o mnemotechnikach, mapach myśli, zmianie ram sytuacji (NLP).

c) Przekonania. Rozwalaj stare, nieużyteczne przekonania i w ich miejsce wstawiaj nowe, prowadzące Ciebie do osiągania rezultatów. Naucz się technik programowania neurolingwistycznego (NLP), techniki emocjonalnej wolności (EFT) lub/i racjonalnej terapii zachowań (RTZ). Jest to zbyt długi temat, więc nie będę go tutaj omawiał.

d) Motywacja. Pamiętaj, że do osiągnięcia celu (np. zdania egzaminu), czyli akcji – potrzebny jest jakiś motyw. Z tego też pochodzi słowo motywacja: **motyw + akcja**.

Muszą być obydwa czynniki, aby pojawił się odpowiedni rezultat.

Motywację wzmocnisz przez:

- **wyznaczenie sobie celu nauki** (na piśmie!)
- **wypisanie** wszystkich (albo chociaż 15-20) **korzyści** jakie odniesiesz osiągając cel (stypendium, podziw, satysfakcja, wiedza).
- **zastosowanie technik NLP** (kotwiczenie, linia czasu, przeramowanie znaczenia, krąg doskonałości i in.)

3. **KONCENTRACJA.** Jest to rozległy temat więc piszę tylko w skrócie:

a) Skupienie na celu. Pamiętaj aby koncentrować się na ustalonym celu i pamiętać o korzyściach, płynących z jego osiągnięcia. Pozwoli to na łatwe utrzymanie uwagi i motywacji.

b) Ćwiczenia. Wykonuj często ćwiczenia wzmagające koncentrację. Możesz znaleźć sporo ćwiczeń w internecie, więc nie będę się tu rozpisywał.

Na szkoleniach [Projektu: Geniusz](#) uczestnicy wykonują specjalne ćwiczenie opracowane przez specjalistów z NASA pozwalające osiągnąć stan umysłu zwany **uptime**. Pozwala on na utrzymanie 100% koncentracji na celu nawet w skrajnie niesprzyjających warunkach.

4. STRATEGIA NAUKI.

a) **Chunking**. Jest to **dzielenie** materiału pod względem tematyki **na części**. Jeśli masz jakieś rozległe zagadnienie, podziel je na drobniejsze – tematyczne kawałki i przyswajaj po troszku. To tak jak ze zjedzeniem arbuza: nie da się tego zrobić w całości, ale jak najbardziej po kawałeczku. Druga zaleta dzielenia to **wykorzystanie przerw i efektu pierwszeństwa oraz świeżości** (z psychologii wiadomo, że to co uczysz się na początku i na końcu – zapamiętane jest najlepiej).

b) **Przerwy**. Pamiętaj o częstych przerwach. Rób częste a krótkie przerwy między kawałkami podzielonego materiału (podtematy), oraz dłuższe co 30-90 minut (najlepiej między tematami). Mózg zaczyna nudzić się już po 30 minutach, więc po tym okresie spada zrozumienie i zapamiętywanie. Paul McKenna zaleca aby robić przerwy nawet co 18 minut. Między dłuższymi przerwami warto też zmieniać tematykę (np. humanistyczna na matematyczną).

W trakcie przerw wykonuj trochę ćwiczeń fizycznych (polecam kinezjologię edukacyjną) oraz przewietrz pokój. Zapewni to odpowiednie krążenie oraz niezbędny dla mózgu i oczu tlen.

c) **Powtórki**. Jest to **kolejny punkt kluczowy do efektywnej nauki**. Jeśli widziałeś krzywą zapominania, zdajesz sobie sprawę jak bardzo jest to ważne! O optymalnych powtórkach przeczytasz tutaj: http://www.projektsukces.pl/szybka_nauka.html

Mnemotechniki. Są to strategie nauki wykorzystujące naturalne zdolności umysłu. Stosowali je już starożytni, dzięki czemu pamiętali olbrzymie ilości informacji. Dzięki mnemotechnikom uczysz się w łatwy i przyjemny sposób, oszczędzając mnóstwo czasu. Zamiast ślęczenia nad stertami materiałów i wkuwaniu na pamięć, robisz z nauki świetną zabawę, a co ważne – zapamiętujesz o wiele trwalej niż zwykłymi metodami. Jest to bardzo rozległy temat, o którym przeczytasz w oddzielnych artykułach.

d) **Zasada Pareto (80/20)**. Opisuje ona wiele zjawisk, w których 20% przyczyny powoduje 80% skutku. Nazwa pochodzi od włoskiego socjologa i ekonomisty Vilfredo Pareto, który stwierdził że dochody 20% mieszkańców stanowią 80% majątku kraju.

Zasada ta przekłada się na większość dziedzin życia i wywodzi się z pewnych zasad statystycznych (koncentracja statystyczna, indeks Giniego). Przykłady to: 20% klientów przynosi 80% zysków, 20% kierowców powoduje 80% wypadków, 20% powierzchni dywanu przypada na 80% zużycia. Stosunki te bywają też nieco zmienione, np. 10/90 czy 30/70.

Zasadę Pareto możesz skutecznie wykorzystać do zdawania egzaminów! Jeśli stwierdzisz, że nie potrzebujesz 100% wymaganej od wykładowcy wiedzy, nie masz wystarczającej ilości czasu, nie potrzebujesz maksymalnej oceny lub z innych powodów... naucz się dokładnie 20% materiału – który jest najważniejszy, a resztę tylko pobieżnie. Może to być to, czym interesuje się egzaminator, tekst pogrubiony lub podkreślony.

e) **Wykorzystaj wszystkie zmysły**. Jeśli wiedzę będziesz kodował (zapamiętywał) w więcej niż jednej modalności (za pomocą kilku zmysłów), łatwiej ją przyswoisz i dłużej utrzymasz w pamięci. Używaj wzroku (rysuj obrazy! wizualizuj!), słuchu (nagrania, audiobooki lub wykłady przetworzone na pliki mp3, rozmawiaj, odgrywaj role teatralne) i kinestetyki (smak, zapach, dotyk...).

f) **Planuj naukę.** Rozpisz sobie dokładny plan czego chcesz się nauczyć, w jaki sposób, gdzie, z kim i kiedy.

g) **Notuj za pomocą Map Myśli.** Są to kreatywne notatki, wymyślone przez słynnego Tony Buzana. Wykorzystują one naturę mózgu i układu nerwowego (wzajemne połączenia neuronów, skojarzenia, pamięć holograficzna). Dzięki temu zaoszczędzisz do 90% czasu na tworzenie, naukę i powtórki! Dodatkowo wzbudzi to Twoją kreatywność, ułatwi zapamiętywanie (już podczas notowania!), sprawi dużo radości i zabawy! O mapach myśli przeczytasz w poprzednich artykułach.

h) **Naucz się szybkiego czytania.** To naprawdę proste! Przeczytaj o podstawowych błędach czytelnicy (brak rozgrzewki i celu, słaba koncentracja i motywacja, nie używanie wskaźnika, regresja, wokalizacja) i zacznij ich unikać. Już same podstawy (cel, rozgrzewka, wskaźnik) przyspieszą tempo czytania o 50-300% a inwestycja czasu w trening podniesie go jeszcze bardziej!

i) **DTI (Deep Trance Identyfikacja)** Identyfikacja w głębokim transie. Jest to metoda z pogranicza NLP i Hipnozy, która umożliwia przejmowanie strategii doskonałości od osób które są w czymś świetne. Taką osobą może być najlepszy student na roku, a nawet sam wykładowca! Przeczytaj o DTI tutaj: <http://www.projektsukces.pl/dti.html>

j) **ITM (In Time Management)** czyli zarządzanie sobą w czasie. Jest to powiązane z planowaniem materiału do nauki, oraz ogólnym radzeniem sobie z czasem. Gdy zaczniesz wykorzystywać techniki ITM, będziesz mieć więcej czasu na rozrywkę! O technikach ITM, które są kolejnym rozległym tematem, przeczytasz tutaj: <http://www.projektsukces.pl/czas.html>

5. OTOCZENIE.

Ważne jest, abyś odpowiednio przygotował nie tylko siebie (ciało, umysł) ale także **środowisko w którym przebywasz.**

Zadbaj o spokój w trakcie nauki (zamknij drzwi, wyłącz telefon, GG...), **odpowiednie natlenienie** (przewietrz pokój przed nauką i podczas przerw), **skorzystaj z mocy aromaterapii** (olejki jakie polecam to Żeń-szeń i Ginko Biloba) oraz o **to co dobiega do Twoich uszu.** Jeśli lubisz ciszę to świetnie. Możesz mieć jej więcej, korzystając ze stoperów do uszu. Jeśli jesteś fanem muzyki, to używaj takiej, która pomaga w nauce.

Przed przystąpieniem do nauki można pomóc sobie swoją ulubioną, energetyzującą muzyką (szybkie tempo, ew. taka która wprawia Ciebie w dobry nastrój).

W trakcie nauki słuchaj muzyki barokowej, lub specjalnej **z dudnieniami różnicowymi.** Polecam nagrania Hemi-Sync, Brain-Sync lub darmowy program Brain Wave Generator (www.bwgen.com). Dudnienia różnicowe o odpowiedniej częstotliwości wytwarzają w mózgu fale sprzyjające nauce i koncentracji (najlepiej alpha i theta).

Po skończonej nauce i w przerwach zrelaksuj się przy jakiejś **spokojnej muzyce** (ułatwi to inkubację wiedzy, czyli jej porządkowanie przez podświadomy umysł).

5. **RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.** Wiele osób traktuje sesję jako okres wzmożonego stresu. Sam stres jest naturalną, fizjologiczną reakcją organizmu. Pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu hormonów we krwi, podczas sytuacji tego wymagającej.

Jednak **większość osób nadmiernie się stresuje**, co powoduje negatywne skutki. Zbyt wysoki i długotrwały poziom hormonów stresu we krwi (kortyzol) uszkadza komórki, negatywnie wpływa na ciało. Dlatego warto nauczyć się stresować tylko w korzystnym tego słowa znaczeniu.

Mnóstwo technik radzenia sobie ze stresem dostarczają metody NLP. Są to m.in.: przeramowanie znaczenia sytuacji (reframing), krąg doskonałości, praca z linią czasu oraz kotwiczenie stanów emocjonalnych. Na te tematy napisałem osobne artykuły, które znajdziesz tutaj: <http://www.projektsukces.pl/nlp.html>

Kolejny sposób to **techniki relaksacyjne**. Przez pracę z oddechem, wizualizację, relaksację (nagrania lub sesje hipnotyczne, progresywna relaksacja i in.) czy zwyczajne odprężanie się – automatycznie pozbędziesz się nadmiaru hormonów stresu we krwi. O relaksacji znajdziesz mnóstwo materiałów w sieci oraz książkach.

Podsumowując, jeśli odpowiednio podejdziesz do sesji i związanej z nią nauki – może to być najlepszy okres w Twoim życiu!

Tak było u mnie, odkąd odkryłem jak uczyć się skutecznie i robić z tego zabawę! Podczas sesji wreszcie nie musiałem wstawać o świcie, żeby dotrzeć na 8.15 na zajęcia, ani zostawać godzinami na uczelni. Wystarczyło przejść się co dzień-dwa na uczelnię, przez godzinkę lub dwie zabawić się w poszukiwacza przygód (odkrywanie zaginionej wiedzy... – przeramowanie sytuacji) i wrócić do domku :)

Na egzamin przychodziłem z bananem na ustach bo byłem pewny wygranej. Zapewniało to odpowiednie nastawienie umysłu (PNU), zakotwiczenie stanów emocjonalnych (kotwiczenie z NLP), oraz pewność posiadanej wiedzy - mnemotechniki, mapy myśli).

Tego samego życzę również Tobie!

Pozdrawiam
Marcin Kijak
Trener Projektu: Geniusz

PS.: Na kolejnej stronie znajdziesz mapę myśli tego artykułu.



Rysunek 1 - Jak skutecznie uczyć się do egzaminów - MMap