

MANO MOKYMOSI STRATEGIJA...



80 procentų žmonių yra **vizualinio** tipo atstovai. Tai reiškia, kad jiems giliausiai į atmintį įstringa tai, ką jie mato. **Akustinio** tipo atstovai lengviausiai prisimena tai, ką yra girdėję, ir mokymosi turinį geriausiai prisimena garsiai skaitydami ir kartodami. Kas priklauso **motoriniam** tipui, tas geriausiai įsimena tai, ką buvo užsirašęs.

Tačiau ši klasifikacija yra tik apytikrė. Dauguma žmonių priklauso **MIŠRIAM** tipui ir mokosi individualiai. Svarbu išsiaiškinti, kokiam tipui jūs priklausote. Tada sąmoningai galėsite naudotis geriausiais metodais.



MOKYMOSI VIETA

labai svarbu žinoti, kur mokomasi geriausiai. Daugeliui žmonių tai yra nuosavas kambarys. Jie mokosi prie rašomojo stalo, fotelyje ar lovoje.

MOKYMOSI LAIKAS

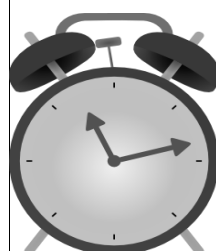


Kitas svarbus faktorius yra **išnaudoti didžiausio darbingumo laiką**. Todėl nustatykite, jūs **RYTO** ar **VAKARO** žmogus, ir kuriuo dienos ar nakties metu esate darbingiausias. Sunkius darbus atlikite tada, kai esate darbingiausias.



INDIVIDUALUS RITMAS

Kiekvienas žmogus turi **individualų ritmą**. Kai niekas netrukdo, mes kas dieną pabundame maždaug tuo pačiu metu ir vakare tuo pačiu metu pavargstame. Mūsų darbingumo kreivė taip pat paklūsta šiam ritmui. **Rekomenduotina laikytis savojo ritmo. Jeigu įprasite kasdien mokytis tam tikru metu, taip bet kuriuo atveju jūsų rezultatai taps geresni.** Organizmas pasiruoš šiam darbo grafikui.



Ir dar keletas naudingų patarimų...



TINKAMAI IŠNAUDOKITE LAIKĄ!

Galima išmokti teisingai išnaudoti laiką. Tie, kuriems iš tikrųjų sekasi, svarbiems dalykams visada randa laiko. Rūpinkitės, kad niekas iš jūsų nepavogtų laiko. Pavogtas, t. y. kitų išėikvotas, laikas yra negrįžtamai prarastas.

POZITYVIAI NUSITEIKITE!

Pabandykite neutralizuoti arba pozityvumo link nukreipti BAIMĖS PRIEPUOLIUS. Baimė yra blogiausias impulsas. Ji žmoguje išlaisvina hormonus, ir nors jų dėka kūnas pasiruošia siekti geriausių rezultatų, tačiau kartu jie blokuoja mokymąsi ir mąstymą. Taip pat gali pakenkti pyktis, pavydas ir neapykanta. Džiaukitės ateinančia diena ir sugalvokite du ar tris konkrečius planus, kaip norėtumėte geriausiai praleisti dieną.

Pvz. →



IŠMOKITE SAKYTI „NE“,

išvengsite daugybės problemų ir vėlesnių trukdymų. Niekada nesijauskite įpareigoti daryti ką nors, ko verčiau atsisakytumėte. Atvirai pasakyti "ne" yra geriau nei dėl akių pasakyti "taip".

IŠMOKITE TINKAMAI KLAUSYTI!

Turite pasirinkti kas jums yra svarbu, o kas nesvarbu. Kai išgirstate ką nors naujo, įdomaus, patraukiančio, jus apima džiaugsmas, suvokiate, kad plečiasi akiratis, o tai gali turėti įtakos ir jūsų sąmonei.

