

УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ

1. Любому человеку следует научиться только одному - рационально, быстро, экономно обучаться. Умея это, все нужные знания ты найдешь и усвоишь очень быстро.

2. Утро. Делай зарядку не только для тела, но и для мозга:

- как можно быстрее сосчитай в обратном порядке от 100 до одного;
- произноси алфавит, придумывая на каждую букву трудное слово;
- выбери одну букву алфавита и произнеси 20 слов, начинающихся с неё, упражнение постепенно усложняй;
- как можно быстрее произнеси 20 мужских имён, нумеруя их;
- то же самое проделай с женскими именами.

3. Начиная обучение, помни о своих биологических часах. Не нарушай их естественного хода. Ты должен знать, когда твоя работоспособность максимальна, а когда идёт спад умственной активности, «жаворонки» и «совы» должны заниматься умственными занятиями в различное время.

4. Чтобы учиться быстрее:

- тренируйся. Как мышцы слабеют без упражнений, так и мозг «ржавеет» без умственных усилий;
- создайте свою систему. Общие советы тебе помогут очертить лишь её контуры;
- применяй внутренние стимулы. Когда человек говорит: «Не могу», это всегда означает лишь его нежелание. Единственное препятствие для тебя это ты сам.