

fitness
mózgu

MINDTUNE

nastaw umysł na szybkie przyswajanie wiedzy

LEARNING

Dlaczego większość osób stosuje jedynie 10% wiedzy?

Być może już to zauważyłeś, ale większość materiałów szkoleniowych zaczynając od szkoły, poprzez uczelnie aż do komercyjnych kursów czy treści mówi Ci „CO” masz poznać, zrozumieć, opanować ale nikt nie mówi „JAK” to zrobić.

Jak zamienić chaotyczne przeglądanie treści w uporządkowany proces przyswajania wiedzy?

Jako marka FitnessMózgu od 2009 roku zajmujemy się propagowaniem nowoczesnych metod uczenia się i wiedzy o tym jak lepiej wykorzystać potencjał umysłu i mózgu.

metoda MindTune pomoże Ci w prosty sposób uporządkować proces uczenia się i przyswajania nowej wiedzy, zgodnie z tym jak lubi uczyć się Twój mózg.

Jak korzystać z listy kontrolnej MindTune?

Każda sesja uczenia się kiedy czytasz książkę, przerabiasz kursy, słuchasz webinaru lub podcastu to osobny cykl MindTune.

Kiedy chcesz aby wiedza została na trwałe w Twojej pamięci – przejdź przez 6 kroków MindTune podczas każdej sesji uczenia się.



Po wykonaniu każdego kroku odznacz/zakreśl go jako ukończony.

Krok 1: Określ Cel obecnej sesji uczenia się:

W tym kroku określasz rodzaj sesji dzięki któremu Twój mózg nastawi się na określony tryb pracy.

- Rozrywka
- Poszukiwanie konkretnej informacji
- Budowanie zrozumienia tematu
- Poszukiwanie instrukcji „Jak to zrobić”
- Inspiracja

Krok 2: Rozgrzewka umysłu

Upewnij się, że Twój umysł znajdzie się w odpowiednim stanie zanim zaczniesz przyswajanie nowej wiedzy.

- Oczyszczam umysł (Mind Reset) przez krótką relaksację za pomocą oddechu.
- Stworzyłem w umyśle obraz efektu końcowego jaki osiągnę po tej sesji.
- Wchodzę w dynamiczną koncentrację za pomocą jednego z ćwiczeń lub gier, np. Color Game.

Krok 3: Sprawdzenie przed startem

W tym kroku określasz rodzaj sesji dzięki któremu Twój mózg nastawi się na określony tryb pracy.

- Czy wiem jaki jest mój efekt końcowy w tej sesji?
- Czy wiem ile będzie trwała ta sesja?
- Czy wiem co jest mi potrzebne? (kartki, notatki, książki, długopisy, dane, dostęp do internetu).
- Sprawdziłem co jeszcze może się przydać abym miał wszystko pod ręką (kalendarz, szklanka wody)

Krok 4: Przyswajanie wiedzy i robienie notatek

Teraz przejdź do przyswajania wiedzy czyli czytania, słuchania lub oglądania materiału.

W trakcie staraj się wynotować kluczowe informacje.

- Użyłem w moich notatkach symboli, skojarzeń, rysunków
- Notowałem w orientacji poziomej (horyzontalne)
- Nadałem notatce cechy unikalne - odróżnia się od innych

Krok 5: Zamień nową wiedzę w instrukcje wdrożeniowe

Teraz wybierz najważniejsze informacje jakich nauczyłeś się podczas tej sesji.

Pamiętaj, że mózg potrzebuje konkretnych instrukcji aby wdrażać nową wiedzę do Twojego zachowania.

Zapewnij sobie „Plan wdrożeniowy” i wypisz 3-5 działań jakie podejmiesz aby wykorzystać w praktyce nową wiedzę.

Zamieniłem nową wiedzę w instrukcje wdrożeniowe.

Krok 6: Wprowadzam nową wiedzę do praktyki

Upewnij się i skontroluj, że w ciągu najbliższych 72 godzin wykonasz opracowane instrukcje wdrożeniowe.

Dzięki temu wiedza „wejdzie w miesiąc” zanim zniknie z pamięci krótkoterminowej.

Wprowadziłem w praktykę nową wiedzę z tej sesji.

Co dalej?

Wzmocnij swoją koncentrację

Koncentracja to Twoja „kondycja umysłu”.
To ona decyduje o jakości pracy Twojego umysłu.

Niestety większość z nas ma problem z rozpraszaniem,
przytłoczeniem informacjami i nikt nie pokazał nam
w jaki sposób regularnie trenować swoją koncentrację.

Dlatego proponujemy Ci „plan treningowy” FitnessMózgu
w którym poznasz najlepsze ćwiczenia i harmonogram
treningu dzięki któremu wzmocnisz swoją koncentrację.

[Kliknij tutaj aby odebrać](#)
[plan treningowy Fitness Mózgu](#)
[zupełnie bezpłatnie!](#)



Notuj w formie którą pokocha Twój mózg

Notowanie jest kluczowe dla lepszego przetwarzania i zapamiętywania informacji.

Niestety klasyczna forma notowania, linearna i zazwyczaj jednokolorowa słabo zapada w pamięć.

Dlatego warto abyś poznał system wizualnego notowania dzięki któremu zapamiętasz na trwałe to co zapiszesz, łatwo wrócisz do każdej informacji a sam proces będzie o wiele bardziej przyjemny i kreatywny!

Od czego zacząć?

Zacznij od poznania
5 zasad wizualnego notowania

[Kliknij tutaj
aby odebrać
bezpłatny materiał
o notowaniu](#)

