



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

akademia nauki

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



RAMOWY PROGRAM NAUCZANIA EFEKTYWNA NAUKA

**PROJEKT: „ROZWÓJ MŁODZIEŻY PRZYSZŁOŚCIĄ POLSKI” - WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII
EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



I. CELE KSZTAŁCENIA I ZAŁOŻENIA METODYCZNE

Misją Kursu jest:

- ❑ **Propagowanie stylu naturalnego uczenia się, który niesie za sobą radość i entuzjazm.**
- ❑ **Podnoszenie jakości życia ludzkiego we wszystkich jego aspektach.**
- ❑ **Ograniczenie napięć i stresu związanych z uczeniem się.**

Cel nadrzędny kursu:

- ❑ **Uczeń/uczennica dobrze radzi sobie w szkole, czyli:**
 - **ma dobre wyniki (oceny),**
 - **uczy się bez lęku.**

Cele szczegółowe kursu i sposoby ich realizacji:

1. Wytrenowanie umiejętności Zintegrowanego Uczenia Się:
 - a. osiąganie optymalnego stanu do uczenia się
 - **techniki łagodzenia stresu i radzenia sobie ze stresem**
 - **techniki koncentracji**
 - **rozgrzewka ciała**
 - **jogging umysłu – rozgrzewka mentalna podnosząca kreatywność i zdolności umysłowe**
 - b. czytanie zintegrowane
 - **przedwstęp**
 - **czytanie fotograficzne**
 - **szybkie czytanie - przyspieszenie tempa czytania min. 4 razy (zachowując komfort czytania)**
 - c. graficzna obróbka przeczytanych informacji
 - **piktogramy**
 - **mapy myśli**



- d. strategię uczenia się
 - **krzywe zapamiętywania**
 - **ciało w procesie uczenia się (w świetle indywidualnych wzorców myślenia)**
 - e. trening pamięci i technik pamięciowych
 - **metoda mnicha**
 - **łańcuchowa metoda zapamiętywania**
 - **zakładki osobiste**
 - **metoda słów zastępczych**
 - **główny system pamięciowy**
2. Opanowanie wiedzy dotyczącej psychologii uczenia się:
- a. **rola relaksu**
 - b. **przyswajanie informacji przez mózg (łącznie z obszarami nieświadomymi)**
 - c. **dezorientacja i zagubienie występujące podczas uczenia się**
 - d. **teoria pamięci**
 - e. **indywidualne wzorce myślenia**
 - f. **konstruowanie obrazów - wizualizacja**
 - g. **zasady neurolingwistycznego programowania**
 - h. **przyśpieszona nauka**
 - i. **strategie porażki**
 - j. **muzyka barokowa**
3. Nabycie świadomości siebie i swojego stylu uczenia się (testy psychologiczne):
- a. **test na półkulowość**
 - b. **test określający indywidualny wzorzec myślenia**
4. Opanowanie podstaw autoprezentacji:
- a. **komunikacja werbalna i niewerbalna**
 - b. **trening autoprezentacji przed grupą**
 - c. **pozbywanie się stresu przed wystąpieniem**
 - d. **wiedza o tzw. trójkącie dramatycznym**



5. Świadomość własnych zasobów (osobistej niepowtarzalności)
- a. czytanie metaforycznych opowiadań i bajek**
 - b. eksperymenty filozoficzne**
 - c. procesy psychologiczne**
 - **uzupełnianie zasobów wg. Diltsa**
 - **zgodność neurologiczna wg. Diltsa**
 - **wychodzenia z roli ofiary podczas egzaminów i sprawdzianów**



II. TREŚCI NAUCZANIA

Program i zakres tematyczny

Zajęcia 1-2

Cel:

- 1. Poznanie struktury kursu**
- 2. Określenie początkowego tempa czytania**
- 3. Określenie szerokości i wysokości pola widzenia**
- 4. Poszerzenie pola widzenia**
- 5. Tempo postrzegania**
- 6. Eliminacja subwokalizacji**

Zakres materiału:

- 1. Test – badanie tempa czytania, szacowanie poziomu zrozumienia i zapamiętania**
- 2. Praca z tekstem – kartkowanie
- tempo postrzegania**
- 3. Praca z podręcznikiem**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Koncentracja – 3 min.**
- 2. Gimnastyka oka – 3 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Książka**

- kartkowanie - 10 min.

- tempo postrzegania – 10 min.

Wymiar godzinowy: 2h



Zajęcia 3-7

Cel:

- 1. Poznanie budowy i funkcjonowania mózgu**
- 2. Poszerzenie pola widzenia**
- 3. Ćwiczenie tempa postrzegania**
- 2. Gimnastyka oka**
- 3. Eliminacja subwokalizacji**
- 4. Poszerzanie jednostki informacyjnej – kości**
- 5. Ćwiczenie koncentracji**
- 6. Określenie celu**

Zakres materiału:

- 1. Określenie celu**
- 2. Ćwiczenia na koncentrację**
- 3. Gimnastyka oka**
- 4. Praca z tekstem – kartkowanie – grupy wyrazów**
 - pion – zewnętrzne litery, środek, zewnętrzne litery
 - zygzak – grupy wyrazów
 - tempo postrzegania – tekst „Szybkie czytanie”
- 5. Praca z podręcznikiem**
- 6. Kości – poszerzanie jednostki informacyjnej**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające

- 1. Relaks – 5 min.**
- 2. koncentracja – 3 min.**
- 3. gimnastyka oka – 3 min.**
- 4. podręcznik – 10 min.**
- 5. Kości – 5 min.**
- 6. książka**
 - kartkowanie - 5 min.
 - pion 5 min.
 - zygzak – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 8-12

Cel:

- 1. Poznanie zasad relaksu**
- 2. Poszerzanie pola widzenia**
- 3. Ćwiczenie tempa postrzegania**
- 2. Gimnastyka oka**
- 3. Poszerzanie jednostki informacyjnej – kości**
- 4. Trening mentalny**
- 5. Trening pamięci – metoda mnicha**

Zakres materiału:

- 1. Relaks – zasady**
- 2. Trening mentalny**
- 3. Poszerzanie jednostki informacyjnej – kości**
- 4. Praca z tekstem – kartkowanie – grupy wyrazów**
 - pion – zewnętrzne litery, środek, zewnętrzne litery
 - zygzak – maksymalnie rozległe obszary
 - tempo postrzegania
- 5. Praca z podręcznikiem – Metoda mnicha**
 - tekst „Mentalny trening aktywizacyjny”
 - słowa kluczowe

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 5 min.**
- 2. Koncentracja – 3 min.**
- 3. Gimnastyka oka – 3 min.**
- 4. Podręcznik – 10 min.**
- 5. Kości – 5 min.**
- 6. Książka**
 - kartkowanie - 5 min.
 - pion 5 min.
 - zygzak – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 13-17

Cel:

- 1. Trening pamięci - Łącuchowa Metoda Zapamiętywania**
- 4. Poznanie technik relaksacji synchronizujących półkule mózgowe**
- 5. Przyswojenie zasad tworzenia notatki nielinarnej – Mapy Myśli**
- 6. Gimnastyka oka**
- 7. Poszerzanie jednostki informacyjnej – rozumienie**
- 8. Trening mentalny**
- 7. Poszerzenie pola widzenia, tempo postrzegania**

Zakres materiału:

- 1. Zasady zapamiętywania – funkcje mózgu**
- 2. Tworzenie „żywych obrazów” – ćwiczenie wyobraźni**
- 3. Łącuchowa Metoda Zapamiętywania – zapamiętanie 20 informacji w ciągu 2 minut**
- 4. Relaksacja synchronizująca półkule mózgowe**
- 5. Mapa Myśli - notatka nieliniarna**
- 6. Praca z tekstem – kartkowanie – grupy wyrazów**
 - pion – zewnętrzne litery, środek, zewnętrzne litery
 - zygzak – rozpoznawanie porzrzucanych znaczeń
 - tempo postrzegania – rozpoznawanie 1 – 2 znaczeń na 1 fiksację
- 7. Poszerzanie jednostki informacyjnej - kości**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 5 min.**
- 2. Koncentracja – 5 min.**
- 3. Gimnastyka oka – 3 min.**
- 4. Podręcznik – 10 min.**
- 5. Kości – 5 min.**
- 6. Zapamiętywanie metodą minicha**
- 7. Książka**
 - kartkowanie - 3 min.
 - zygzak – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 5 min.
 - rozumienie (1- 2 znaczeń na 1 fiksację) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 18-23

Cel:

- 1. Przyswojenie strategii uczenia się:**
 - strategia powtórek
 - rola przerw w procesie zapamiętywania
- 2. Cykle uczenia się**
- 3. Poszerzenie pola widzenia, tempa postrzegania**
- 4. Eliminowanie regresji**
- 5. Poszerzanie jednostki informacyjnej – rozumienie**
- 6. Podsumowanie wyników**

Zakres materiału:

- 1. Strategie uczenia się:**
 - strategia powtórek
 - rola przerw w procesie zapamiętywania
 - 1. Cykle uczenia się – jak przejść z fazy kryzysu do kompetencji**
 - 2. Praca z tekstem – kartkowanie**
 - pion – maksymalne widzenie, rozumienie jednostki na 1 fiksację
 - tempo postrzegania – rozpoznawanie 1 – 2 znaczeń na 1 fiksację
 - rozumienie całej fiksacji
 - 3. Podręcznik – stereogram – ćwiczenie koncentracji**
 - piktogramy na tekście „Higiena czytania”
 - mapa myśli
 - regresja
 - 4. Podsumowanie wyników**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą Mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - kartkowanie - 1 min.
 - zygzak – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 5 min.



- rozumienie (1- 2 znaczeń na 1 fiksację) – 20 min

Wymiar godzinowy: 6h



Zajęcia 24-28

Cel:

- 1. Techniki łagodzenia stresu – twórcza wizualizacja**
- 2. Nauka języków z wykorzystaniem Techniki Słów Zastępczych**
- 3. Ostrość fotograficzna – kółka i stereogramy**
- 4. Poznanie roli ograniczających przekonań w procesie uczenia się**
- 5. Rozgrzewka ciała – żonglowanie**
- 6. Poszerzenie pola widzenia, tempo postrzegania**
- 7. Poszerzanie jednostki informacyjnej – rozumienie**

Zakres materiału:

- 1. Techniki łagodzenia stresu – twórcza wizualizacja**
- 2. Ograniczające przekonania – wpływ na uczenie się**
- 3. Technika Słów Zastępczych – nauka słówek i wyrażen z języków obcych**
- 4. Praca z tekstem – kartkowanie – grupy wyrazów**
 - zygzak – rozpoznawanie porzrzuconych znaczeń
 - tempo postrzegania – rozpoznawanie całej fiksacji
- 5. Fotofokus – ostrość fotograficzna**
- 6. Żonglowanie - tekst, zasady żonglowania**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - zygzak – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 5 min.
 - rozumienie (1- 2 znaczeń na 1 fiksację) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 29-33

Cel:

- 1. Rola joggingu umysłu – ćwiczenia**
- 2. Rola akceptacji – świadomość zasobów**
- 3. Emocje – wpływ na procesy uczenia się**
- 4. Poszerzenie pola widzenia, tempo postrzegania**
- 3. Poszerzanie jednostki informacyjnej – rozumienie**
- 4. Antycypacja**
- 5. Trening pamięci – Fonetyczny Alfabet Cyfrowy**
- 6. Ostrość fotograficzna**

Zakres materiału:

- 1. Jogging umysłu – ćwiczenia**
- 2. Świadomość zasobów – rola akceptacji**
- 3. Wpływ emocji na uczenie się**
- 4. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion
 - tempo postrzegania – rozumienie całej fiksacji
 - łączenie wersu – rozumienie 50%
- 6. Podręcznik - Fonetyczny Alfabet Cyfrowy**
- 7. Antycypacja - tekst**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - zygzak lub pion – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.
 - rozumienie (1 fiksacja) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 34-37

Cel:

- 1. Analiza własnego sposobu uczenia się**
- 2. Poznanie Indywidualnych Wzorców Myślenia**
- 3. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 4. Rozumienie**
- 5. Trening pamięci - FAC**

Zakres materiału:

- 1. Analiza własnego sposobu uczenia się**
- 2. Indywidualne Wzorce myślenie – wpływ na uczenie się i komunikację**
- 3. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion do wyboru
 - tempo postrzegania na 2 fiksacje
 - łączenie wersu – rozumienie 50 - 70%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie wersu
- 4. Fonetyczny Alfabet Cyfrowy - trening pamięci**
- 5. Żonglowanie**

Zajęcia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - zygzak lub pion – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.
 - rozumienie (1 fiksacja) – 20 min.

Wymiar godzinowy: 4h



Zajęcia 38-42

Cel:

- 1. Poznanie mnemotechniki ułatwiającej zapamiętywanie nr tel., dat, kodów - Główny System Pamięciowy**
- 2. Wzorce w relacjach – prawa w relacjach**
- 3. Test określający wzorzec myślenia**
- 4. Zasoby przydatne w relacjach z innymi**
- 5. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 6. Rozumienie**
- 7. Trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Główny System Pamięciowy - mnemotechnika ułatwiająca zapamiętywanie nr tel., dat, kodów**
- 2. Wzorce w relacjach – prawa w relacjach**
- 3. Test określający wzorzec myślenia**
- 4. Zasoby przydatne w relacjach z innymi – mapa myśli**
- 5. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 60 - 70%
 - ciągnięcie wskaźnika – łączenie większych jednostek informacyjnych; rozumienie wersu
- 6. Żonglowanie**
- 7. Podsumowanie wyników**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- a. Relaks – 2 min.**
- b. koncentracja – 7 min.**
- c. podręcznik – 10 min.**
- d. Kości – 5 min.**
- e. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- f. książka**

- ostrość fotograficzna – 3 min.

- zygzak lub pion – 5 min.

- tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.

- rozumienie wersu – 20 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 43-46

Cel:

- 1. Wpływ myślenia na zachowanie – feedback**
- 2. Uzupełnienie zasobów wg Diltsa**
- 3. Gra integracyjna – mapa myśli „Przyjaciel”**
- 4. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 5. Rozumienie**
- 6. Trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Feedback – wpływ myślenia na zachowanie**
- 2. Uzupełnianie zasobów wg Diltsa**
- 3. Gra integracyjna – mapa myśli „Przyjaciel”**
- 4. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - pion – maksymalne rozumienie wersu na 1 fiksację, rozumienie kontekstowe
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70% - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie akapitowe
- 5. Żonglowanie**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - zygzak lub pion – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.
 - rozumienie – 20 min.

Wymiar godzinowy: 4h



Zajęcia 47-50

Cel:

- 1. Twórcze myślenie – ćwiczenia**
- 2. Wymiana książek – Klub książki - pozycje polecane**
- 3. Poznanie zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej**
- 4. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 7. Rozumienie**
- 8. Trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Twórcze myślenie – ćwiczenia**
- 2. Poznanie zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej**
- 3. Klub książki**
- 4. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion – maksymalne tempo postrzegania, rozumienie kontekstowe
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70% - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie akapitowe
- 5. Żonglowanie**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - zygzak lub pion – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.
 - rozumienie – 20 min.

Wymiar godzinowy: 4h



Zajęcia 51-54

Cel:

- 1. Wpływ muzyki na uczenie się**
- 2. Zasady neurolingwistycznego programowania**
- 3. Zgodność neurologiczna eg. Diltsa**
- 4. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 7. Rozumienie**
- 8. Trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Wpływ muzyki na uczenie się**
- 2. Zasady neurolingwistycznego programowania**
- 3. Zgodność neurologiczna eg. Diltsa**
- 4. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion – maksymalne tempo postrzegania, rozumienie kontekstowe
 - dwuwers – tempo postrzegania, maksymalne rozumienie
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70 - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie akapitowe, pamięć kontekstowa

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – 2 min.**
- 2. Koncentracja – 7 min.**
- 3. Podręcznik – 10 min.**
- 4. Kości – 5 min.**
- 5. Zapamiętywanie metodą mnicha – 3 min.**
- 6. Książka**
 - ostrość fotograficzna – 3 min.
 - dwuwers – 5 min.
 - tempo postrzegania (2 fiksacje na wers) – 2 min.
 - rozumienie – 20 min.

Wymiar godzinowy: 4h



Zajęcia 55-58

Cel:

- 1. Ćwiczenie twórczego myślenia**
- 2. Przygotowanie wystąpienia - Zakładkowa Metoda Zapamiętywania**
- 3. Strategia porażki**
- 4. Poszerzanie jednostki informacyjnej**
- 2. Rozumienie**
- 3. Czytelniczy trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Twórcze myślenie – 10 pytań, wiersz**
- 2. Zakładkowa Metoda Zapamiętywania - przygotowanie wystąpienia**
- 3. Strategia porażki**
- 4. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion – rozumienie kontekstowe
 - dwuwers
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70% - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie akapitowe
- 5. Żonglowanie**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – należy**
- 2. Koncentracja – należy**
- 3. Kości – można**
- 4. Książka**
 - ostrość fotograficzna – można.
 - rozgrzewka - tempo postrzegania – 3 min.
 - rozumienie – 20 – 30 min.

Wymiar godzinowy: 4h



Zajęcia 59-63

Cel:

- 1. Poznanie strategii Wolta Disneya**
- 2. Czytanie metaforycznych opowiadań i bajek**
- 3. Trening pamięci – zakładki osobiste**
- 4. Test na półkulowość**
- 5. Czytelniczy trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Twórcze myślenia – strategia Wolta Disneya**
- 2. Czytanie metaforycznych opowiadań i bajek**
- 3. Trening pamięci – zakładki osobiste**
- 4. Test na półkulowość**
- 5. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion – rozumienie kontekstowe
 - dwuwers
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70% - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie kontekstu strony
- 6. Żonglowanie**

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – należy**
- 2. Koncentracja – należy**
- 3. Kości – można**
- 4. Książka**
 - ostrość fotograficzna – można.
 - rozgrzewka - tempo postrzegania – 5 min.
 - rozumienie – 20 – 30 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 64-68

Cel:

- 1. Wykonanie motywacyjnej mapy myśli**
- 2. Wykorzystanie poznanych technik twórczego myślenia**
- 3. Trening pamięci – zakładki mieszkaniowe**
- 4. Czytelniczy trening pamięci**

Zakres materiału:

- 1. Motywacyjna mapa myśli**
- 2. Twórcze myślenie**
- 3. Praca z tekstem – fotofokus – ostrość fotograficzna**
 - zygzak lub pion – rozumienie kontekstowe
 - dwuwers
 - tempo postrzegania
 - łączenie wersu – rozumienie 70% - 80%
 - ciągnięcie wskaźnika – rozumienie i pamiętanie kontekstu strony

4. Sprawdzian technik pamięciowych

5. Mapa myśli – jak wykorzystam umiejętności zdobyte na kursie

Ćwiczenia wspomagające naukę i utrwalające materiał:

- 1. Relaks – należy**
- 2. Koncentracja – należy**
- 3. Kości – można**
- 4. Książka**

- ostrość fotograficzna – można.
- rozgrzewka - tempo postrzegania – 3 min.
- rozumienie – 20 – 30 min.

Wymiar godzinowy: 5h



Zajęcia 69-70

Cel:

- 1. Podsumowanie kursu**
- 2. Motywacja – 5 dobrych rad**
- 3. Wykonanie totemu wyrażający korzyści wyniesione ze szkolenia**

Zakres materiału:

- 1. Motywacja – 5 dobrych rad**
- 2. Totem wyrażający korzyści wyniesione ze szkolenia**
- 3. Praca z tekstem – tempo postrzegania**
 - rozumienie 70% - 80%
 - zapamiętanie
- 4. Sprawdzenie technik pamięciowych**
- 5. Ankiety ewaluacyjne**

Wymiar godzinowy: 2h



MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Trening efektywnej nauki jest wsparty autorskim podręcznikiem opracowanym przez Sławomira Wojtczaka i Marka Hoffmana. Podręcznik jest specjalistycznym narzędziem wykorzystywanym na zajęciach oraz w ramach pracy własnej.

Uczestnicy otrzymują również kości do poszerzania jednostki informacyjnej oraz wskaźniki do ćwiczenia tempa czytania. W trakcie treningu trenerzy wykorzystują również muzykę relaksacyjną oraz aktywującą pracę mózgu.

W celu zwiększenia efektywności metody nauczania została ona wsparta zastosowanie w procesie nauki interaktywnej platformy edukacyjnej, na której zamieszczone są treści nauczania.

III. CZAS TRWANIA KURSU

Trening obejmuje 70 godziny rozłożone na 3 lata nauki szkolnej (średnio 1h tygodniowo).

IV. GRUPY ĆWICZENIOWE

Grupy 6-10 osobowe (optymalna liczebność grupy 8 osób).

V. WERYFIKACJA EFEKTÓW NAUCZANIA

- 1. W trakcie kursu uczestnicy/uczestniczki sprawdzają opanowane umiejętności na podstawie przygotowanych w podręczniku tekstów i sprawdzianów pamięci.**
- 2. Uczestnicy/uczestniczki sprawdzają pole widzenia, mierzą tempo postrzegania czytanego tekstu, następnie rozumienie i zapamiętywanie.**
- 3. Sprawdziany pamięci pozwalają wykorzystywać poznane techniki pamięciowe**



BIBLIOGRAFIA

1. Birkenbil V. „Jak szybko i łatwo nauczyć się języka”. wyd. KOS, Katowice 1999.
2. Adler H., Heather B., NLP w 21 dni. Rebis, Poznań 2005.
3. Bubrowiecki A. „Popraw swoją pamięć”. MUZA, Warszawa 2006.
4. Buzan T., Mapy Twoich Myśli. Ravi, Łódź, 2003.
5. Buzan T., Kurs szybkiego czytania” Ravi, Łódź, 2003.
6. Buzan T. „Pamięć na zawołanie”. RAVI, 2003.
7. Buzan T. „Rusz głową”. RAVI, 2003
8. De Bono E., Jak stosować myślenie lateralne. Medium, Warszawa, 1999.
9. Dryden G., Vos J. „Rewolucja w uczeniu”. Moderski i s – ka, Poznań 2000.
10. Gelb M. J., Myśleć jak Leonardo Da Vinci. Rebis, Poznań, 1999.
11. Gozdek – Michaelis K., Rozwiń swój genialny umysł. Filar, Warszawa, 2003.
12. Gozdek – Michaelis K., Supermożliwości twojego umysłu. Comes, Warszawa, 2003.
13. Góralski A., Twórcze rozwiązywanie zadań. PWN, Warszawa, 1980.
14. Jamruszkiewicz J. „Kurs szybkiego czytania – poradnik”, Videograf II, Katowice, 2005
15. Jamruszkiewicz J. „Kurs szybkiego czytania – ćwiczenia”, Videograf II, Katowice, 2005
16. Krop I. „1000 słów na minutę”. Studio Emka, Warszawa 2002.
17. Leviton R., Jak zwiększyć moc mózgu. Medium, Konstancin – Jeziorna, 2001.
18. Lorayne H. „Sekrety superpamięci”. Ravi, Łódź 1997.
19. Lorayne H. „Superpamięć dla uczących się”. Ravi, Łódź, 1997.
20. Markowa Dawna „Twoje dziecko jest inteligentne”. Książka i wiedza 1998.
21. Nęcka E., Psychologia twórczości. GWP, Gdańsk, 2002.
22. Nęcka E., Trening twórczości. GWP, Gdańsk, 2005.
23. Nierenberg G., Sztuka kreatywnego myślenia. Studio EMKA, Warszawa, 1982.
 - Brnie D. „Sztuka zapamiętywania”. Muza, Warszawa 2001.
 - Connor J., Seymour J., NLP wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego, Zysk I S – ka, Poznań 1996.
24. Szurawski M., Pamięć. Trening interaktywny. Ravi, 2004.
25. Thorpe S., Myśleć jak Einstein. Rebis, Poznań, 2001.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

akademia nauki

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAŁĄCZNIK DO METODYKI NAUCZANIA



Moduły

Relaks

1. Rola relaksu podczas uczenia się
2. Zasady relaksu
3. Koncentracja na oddechu
4. Koncentracja na poszczególnych częściach ciała

Rola relaksu:

Dzięki relaksowi osiągamy następujące cele:

1. Większy udział procentowy w mózgu fal ALFA
Fale Alfa (które wzbudzają się podczas relaksu i odprężenia) mają większy potencjał elektryczny od fal Beta (które są w większości podczas stanu czuwania), dzięki czemu ślady pamięciowe są trwalsze. Alfa mają 50 mikrovolt, podczas gdy Beta mają 20 mikrovolt. Największy potencjał mają fale Delta 200mv ale wydobycie informacji kodowanych w tym stanie jest praktycznie niemożliwe.
2. Podczas relaksu mózg zaczyna pracować synchronicznie – zostaje wzbudzona prawa półkula mózgu. Dzięki temu większa ilość neuronów (większa powierzchnia mózgu) jest zaangażowana w proces uczenia się.
3. Zrelaksowane ciało pozwala nam łatwiej odprężyć oczy – dzięki temu czytamy miękko. Zrelaksowane oko ma szersze pole widzenia.

Przeprowadzanie relaksu:

Usiądź wygodnie, z wyprostowanym kręgosłupem. Nogi płasko na ziemi. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem powoli zamknij oczy. I jeszcze jeden głęboki wdech... i wydech. Wdech doenergetyzowuje twoje ciało. Od wdechu rozpocząłeś swoje życie. To była pierwsza rzecz, którą zrobiłeś po przyjsciu tutaj na ziemi. Poczuj, jak energia wdechu wypełnia każdą komórkę twojego ciała.

I weź jeszcze jeden głęboki wdech i wraz z wydechem rozluźnij się jeszcze bardziej. Wydech rozluźnia twoje ciało. Wydech, to będzie ostatnia rzecz jaką zrobisz tu na ziemi. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem złóż ciężar swojego ciała na krześle. Poczuj dokładnie ciężar swojego ciała. I wraz z kolejnym wydechem odpręż się jeszcze bardziej.

Przenieś teraz swoją uwagę na prawą stopę. Po prostu uświadom sobie, że ją masz. Nic z nią nie rób, po prostu wiedz, że ją posiadasz. Przenieś teraz swoją uwagę na prawe kolano... prawe udo... prawe biodro... Ognij swoją świadomością całą prawą nogę...



Przenieś teraz swoją uwagę na lewą stopę... lewe kolano... lewe udo... lewe biodro...
Ogarnij swoją świadomością obie nogi...

Przenieś teraz swoją uwagę na brzuch... żołądek... klatkę piersiową... prawą rękę... lewą
rękę... szyję... twarz... głowę...

Ogarnij świadomością całe swoje ciało.

I weź głęboki wdech i wraz z wydechem odpręż się jeszcze bardziej.

Poruszaj teraz palcami u rąk... palcami u stóp... uświadom sobie gdzie się znajdujesz...
Powoli otwórz oczy i przeciągnij się jak kot.

Przykładowy relaks synchronizujący obie półkule mózgowe:

- a. oddech**
- b. ciało**
- c. doświadczanie wrażeń zmysłowych na półkulach mózgu**

Gdy Kursant jest zrelaksowany i odprężony...

Posiedź chwilę z zamkniętymi oczami i oddychaj miarowo. A teraz będziesz wywoływał konkretne sceny i obrazy na swoich półkulach mózgu.

Po lewej stronie wyobraź sobie wesołe miasteczko... Po prawej - parę idącą do ślubu...

Po lewej wyobraź sobie procesję mnichów idących krążgankami Po prawej - burzę z piorunami...

Po lewej - wyobraź sobie atom... Po prawej - galaktykę...

Po lewej - kroplę wody... Po prawej - ocean...

Po lewej - drzewo owocowe w pełnym rozkwicie...

Po prawej - drzewo owocowe obciążone grubą warstwą śniegu... Po lewej - wschód słońca...

Po prawej - zachód słońca...

Po lewej - zieloną puszcę tropikalną...

Po prawej - wierzchołki Alp pokryte śniegiem... Po lewej - cyrk...

Po prawej - gęstą mgłę...

Po lewej - wyczuwasz pod dłońmi powierzchnię skał, wspinając się na wierzchołek...

Po prawej - wyobraź sobie, że głaszczesz dłoń noworodka... Po lewej - ugniatasz ciasto z błota...

Po prawej - lepisz bałwana... Po lewej - dotykasz soli...

Po prawej - dotykasz ryżu...

Po lewej - nagle słyszysz gwizd odjeżdżającego pociągu... Po prawej - gruchanie gołębi...

Po lewej - dźwięk uruchamianego samochodu... Po prawej - głos znanego ci piosenkarza...

Po lewej - fale morza uderzające o brzeg... Po prawej - burczenie we własnym brzuchu... Teraz po lewej stronie czujesz zapach sosenu... Po prawej - zapach świeżo zaparzonej kawy... Po lewej - zapach benzyny...

Po prawej - świeżo upieczonego chleba... Po lewej - czujesz smak soczystego jabłka... Po prawej - smak tranu...

Po lewej stronie smakujesz cytrynę... Po prawej - czekoladę...



A teraz po lewej stronie wyobraź sobie następującą scenkę: Jedziesz na koniu, brnąc w mokrym, rozpuszczającym się śniegu, pod koszulą masz trzy małe kotki; jednocześnie ssiesz mocnego miętusa.

Po prawej stoisz pod wodospadem, śpiewasz ulubioną piosenkę i przyglądasz się wybuchającemu w oddali wulkanowi.

Posiedź chwilę w ciszy, słuchając rytmu własnego serca... Weź teraz głęboki wdech i z wydechem odpręż się jeszcze bardziej. I jeszcze jeden głęboki wdech i wydech. Poruszaj lekko palcami u stóp, palcami u rąk... Uświadom sobie gdzie jesteś... Powoli otwórz oczy... Przeciągnij się jak kot...

Możemy z uczestnikiem/uczestniczką przeanalizować ich samopoczucie, na której półkuli było im łatwiej, przyjemniej itp.

MINDMAPPING MIND MAPE

MINDMAPPING – notowanie nieliniarne metodą map myśli.

MIND MAPE – mapa myśli, notatka, która jest graficznym wyrazem myślenia wielokierunkowego (lateralnego); jest to przeniesienie wielu wymiarowej rzeczywistości na dwuwymiarową płaszczyznę.

WADY I KONSEKWENCJE TRADYCYJNEGO NOTOWANIA

- A. zbyt długie
 - **problem z budowaniem związków głównie ze względu na brak słów kluczy, nadmiar redundancji, problem z zapamiętywaniem, wielokrotna obróbka jest w stanie powiązać materiał w obrazem tematu;**
- B. trudne do zapamiętania
 - **monotonne,**
 - **jednokolorowe,**
 - **trudne do przyswojenia,**
 - **nudne – umysł popada w odrętwienie,**
 - **powodują przygnębiecie, nudę i frustrację;**
- C. czasochłonne
 - **piszemy niepotrzebne słowa,**
 - **czytamy niepotrzebne słowa,**
 - **poszukujemy słów kluczy,**
 - **powoduje to tracenie czasu na robienie notatek z notatek;**
- D. ograniczają twórczą pracę mózgu
 - a) **linearność – utrudnia zapamiętanie, tworzenie i wykorzystywanie skojarzeń i związków logicznych,**
 - b) **trudne – trudne do rozbudowania, uzupełnienia, zbyt zamknięte, powoduje to utratę koncentracji, tracimy też zapał i ciekawość świata;**

ZYSK Z ROBIENIA MAP

- A. oszczędność czasu do 90%



- **istotne słowa** – zapisujesz tylko istotne słowa, czytasz istotne słowa i na nich się koncentrujesz,
- **przeglądanie mapy** – mapa na powierzchni jednej strony może zawrzeć informacje o temacie opisanym linearnie np. na 30,
- **nie szukasz pojęć kluczowych;**

B. **twórczość i pamięć**

- **w trakcie tworzenia mapy pojawiają się nowe myśli i skojarzenia,**
- **łatwe do zapamiętania, jest to notatka atrakcyjna, plastyczna, kojarzy się z okresem dzieciństwa, radością tworzenia, rysowaniem,**
- **słowa – klucze są zestawione w czasie i przestrzeni;**

C. **wyższa jakość funkcjonowania mózgu**

- **większa pewność swych możliwości,**
- **większa pojemność mózgu, wykorzystanie pełniej jako potencjału,**
- **uniwersalność w sprzedaży wiedzy.**

ZASTOSOWANIA MAP MYŚLI

- **ŻYCIE OSOBISTE**
 - autoanaliza – **zadanie domowe: mapa mojego życia,**
 - nielinearny dziennik – **przykład z umownych znaczków – planowanie dnia,**
 - rozwiązywanie problemów – **przykład z wprowadzenia map (analiza jakościowa argumentów, wielowymiarowe zobaczenie problemu, możliwości gromadzenia niestandardowych rozwiązań);**
- **RODZINA – rodzinna nauka i zabawa, np. plany i cele;**
- **EDUKACJA**
 - myślenie – **każdy, kto robi mapy myśli wie, że w sposób bezpośredni taki trening przekłada się na jakość myślenia. Kiedy pojawia się problem, temat do opracowania, w głowie powstaje mapa różnych rozwiązań mniej lub bardziej użytecznych, ale zaczyna się spontanicznie proces tworzenia skojarzeń;**
 - nauczanie – **korzystanie z map myśli gwarantuje elastyczność wypowiedzi, zachowanie notatki przy jednoczesnym ubogacaniu wypowiedzi, możliwość rozbudowy mapy bez konieczności przepisywania całej notatki;**
 - sporządzanie notatek – **zarówno z informacji zapisanych (książek, gazet, innych linearnych notatek), jak i z odsłuchu (wykład) oraz z wyobraźni;**
- **PRZYSZŁOŚĆ – refleksja nad rzeczywistością ludzi myślących nielinearnie.**

TWORZENIE MAP MYŚLI

OGÓLNE ZASADY:

- a) **Promienistość**
przykład z porównania myślenia logicznego i abstrakcyjnego (wielokierunkowego) na rozwiązywaniu problemów – najpierw lewopółkulowa strategia papier i ołówek (dwie kolumny – jedna



plusy, druga minusy), i prawopółkulowa metodą MM (też plusy i minusy);

- zasada od i ku – od centrum to od ogółu, dalej do szczegółu, ale nawet najdalsze słowo klucz dotyczy cały czas tego, co jest w centrum,

b) zasada kolejnego centrum

jeśli na gałęzi pobocznej, nawet daleko położonej od punktu centralnego, pojawi się tak „pojemne” słowo – klucz, które wystymuluje mnóstwo kolejnych skojarzeń, to warto z niego uczynić kolejny punkt centralny; tak więc nie musimy robić jednej mapy, ale sieć połączonych ze sobą gałęziami map, dokładnie tak jak łączą się ze sobą komórki nerwowy,

c) zasada nieskończoności

mapy myśli można rozbudowywać w nieskończoność, gdyż skojarzenie „wyciąga” skojarzenie; pokaże to zadanie domowe – „szczęście”;

B. SZCZEGÓŁOWE ZASADY:

a) Technika

- akcentowanie – czyli akcentowanie elementów mapy, podkreślanie priorytetów, wartościowanie,

- min. trzy kolory – kolory mogą oznaczać hierarchę pojęć, np. umawiam się sama ze sobą, że wszystko, co najważniejsze zapisuje bądź podkreślam na zielono, wszystko, co jest ciekawostką dla tematu na niebiesko,
- rysunek w centrum i na całej powierzchni – piktogramy, dla lepszego zapamiętania możemy oprócz zaznaczonego słowa klucza zastosować własne skojarzenie w formie obrazu, które pozwoli na podkreślenie wagi danej informacji,
- efekt przestrzenności – litery tzw. wystające z kartki
- synestezja (angażowanie wielu zmysłów w proces uczenia się; polisensoryczne zapamiętywanie – zapamiętywanie przynajmniej przez 2 zmysły),
- różna wielkość liter, linii i obrazów – dobieranie wielkości, grubości liter, linii czy obrazków również może podkreślać hierarchię i poprawiać zapamiętywanie,

- przejrzystość

- 1 linia = 1 słowo – jedno słowo – klucz powinno znajdować się na jednej linii,
- linie długie jak słowa, słowa ważniejsze od linii (linie nie są na pierwszym planie), kończy się słowo – kończy się linia, to nie mają być jakieś długie wicie, one w zasadzie pełnią rolę służalczą wobec słów, nie mogą być za długie, słowa powinny być zapisywane jak najbliżej pojęcia, które uszczegóławiają,
- wszystkie linie łączą się ze sobą – nie powinno być przerw w połączeniach, wyobraźmy sobie, co by się stało z naszym zapamiętywaniem i odtwarzaniem, gdyby były przerwy w połączeniach nerwowych,
- drukowane litery – drukowany zapis słowa jest czytelniejszy, łatwiejszy do zapamiętania, bez względu na pośpiech czy samopoczucie przypomina wciąż ten sam obraz,
- chmurki – pozwalają na uporządkowanie mapy, najlepiej obwodzić chmurką kolorową rozbudowane tematy począwszy od słowa



- klucza znajdującego się przy centrum mapy wraz ze wszystkimi innymi słowami, skojarzeniami, obrazami,**
- rysunki – mogą być to obrazki skojarzeń, piktogramy (znaczenia zakłute w obrazek, krótkie słowa, zawierające gro znaczeń i skojarzeń, wzory matem., fizyczne, chemiczne, wykresy, symbole itp.), przykuwają uwagę, są łatwe do zapamiętania i wydobywania, są ikonami na przestrzeni mapy, którą jeszcze łatwiej można w ten sposób przeszukać,
 - kartka poziomo
 - litery pionowe – mapa do odczytania z jednej pozycji (przykład źle wyprowadzonych gałęzi i błędnie zapisywanych słów kluczy);
- **używanie skojarzeń**
 - strzałki – elementy, które dotyczą jednego tematu bądź z siebie wynikają mogą być skojarzone ze sobą poprzez poprowadzenie strzałek je łączących (mogą być kolorowe),
 - kolory – elementy, które można zaliczyć do jednego obszaru mogą po prostu zapisywać w tym samym kolorze (np. wszystko, co dotyczy eksperymentów przeprowadzonych na temat opracowywanej przez mnie teorii, sprawdzania jej hipotez, zapisuje na pomarańczowo), wystarczy wtedy spojrzeć na taką mapę i dostrzegam automatycznie kategorie, skojarzenia, hierarchię,
 - umowne znaczniki – przykład z zastosowania mm jako nieliniowego dziennika (planowanie czasu), piktogramy (np. wszystko, co sobie oznaczę na przestrzeni mapy czerwonym Δ , oznaczać będzie informacje bardzo ważne, definicyjne dla tematu,
- **własny styl**
 - zanim zrobię naprawdę dobrą mapę, sporo wyrzucę do kosza. Im bardziej indywidualny styl wypracowany w doświadczeniu, tym szybszy proces robienia mapy, łatwiejsze zapamiętywanie i wydobywanie;
- b) forma
- stosowanie hierarchii pojęć – **im ważniejsze pojęcie, tym bliżej znajduje się słowa, które uszczegóławia,**
 - porządkowanie elementów mapy za pomocą cyfr lub liczb, **jeśli to konieczne, dlatego że mapę robi się zgodnie z ruchem wskazówek zegara (zaczynając „najwcześniej” od 12.05 i to może wyznaczać chronologię. Jeżeli jednak elementy są porzucane albo chcemy dodatkowo podkreślić kolejno, możemy numerować elementy mapy. Można numerować chmurki. Wtedy wprowadzamy chronologię obszarową, a nie elementarną.**



Ćwiczenia utrwalające materiał:

1. 2 mapy myśli z programu informacyjnego
2. Mapa myśli, której punktem centralnym jest **SZCZĘŚCIE**. Wykazuje nieskończoność map myśli. Od punktu centralnego ma być 10 gałęzi głównych, od każdej po 2 i od każdej z tych 2 jeszcze dwie.
3. **MAPA MOJEGO ŻYCIA**. Przykład autoanalizy i motywacji metodą mm. W punkcie centralnym może być:
 - „mapa mojego życia” + symbol,
 - samo imię osoby,
 - zdjęcie osoby,
 - imię i wyklejanka z symboli, które mnie opisują, itp.Podajemy obszary, które są słowami kluczami na gałęziach głównych i mówimy, nad czym tu można się zastanawiać. Od każdej gałęzi głównej 2 poboczne, od każdej z tych 2 jeszcze dwie. Mapa ma dotyczyć tego, co dobrego mamy, widzimy w wymienionych obszarach i co chcielibyśmy mieć (cele, plany, marzenia). Nie koncentrujemy się w ogóle na niezadowoleniu.

OBSZARY:

- Ludzie – jakie relacje są dla mnie ważne, jakich relacji potrzebuję, jacy ludzie są dla mnie ważni, jakich chciałabym wokół siebie mieć, itp.
- Praca zawodowa – jeśli pracuję: co w mojej pracy jest satysfakcjonujące, co jest ważne, jeśli moja praca mnie nie satysfakcjonuje, to co chciałabym robić, czym się zajmować, co z tej pracy mieć; jeśli nie pracuję: jaką ścieżkę kariery chciałabym obrać, w jakim zawodzie pracować, co jest dla mnie ważne w tym obszarze,
- Zdrowie – co to dla mnie oznacza „być zdrowym”, jak się czuję, gdy myślę, że jestem zdrowy, co mogę zrobić dla swego zdrowia, co robię, jaką energię chciałabym posiadać,
- Finanse – ile pieniędzy potrzebuję na realizację swych potrzeb i pragnień w przeliczeniu na jednostkę czasu, jak mogę to zdobyć,
- Podróże – czy odbyłam już takie podróże, które zostawiły niezatarte wrażenia, jeśli tak, to jakie, co zobaczyłam, doświadczyłam, kogo poznałam, co zrozumiałam, jakie w jakie podróże chciałabym się udać, co zobaczyć, co przeżyć, kogo poznać, co przywieść;
- Nauka – w sensie wiedzy i kompetencji, jaką wiedzę chciałabym posiadać, jakich umiejętności się nauczyć, jakie ze swych kompetencji uważam za cenne i satysfakcjonujące, jaką wiedzę posiadam, która sprawia, że lepiej się czuję,
- Pasja, rozrywka – co sprawia mi przyjemność, co jest moją „baterijką”, o czym marzę, jak spędzam czas wolny, co kiedyś sprawiało mi przyjemność, o czym myślę, że sprawiałoby mi przyjemność,
- Dom – jako miejsce do mieszkania, jak powinien wyglądać ze szczegółami, gdzie powinno być, jak wyglądać moje miejsce na ziemi,
- Moje „ja” – jakie cechy własnej osobowości chciałabym rozwinąć, jakie mogę wykorzystać do realizowania celów,
- Stan posiadania – co musiałoby się w moim życiu wydarzyć, co musiałabym przeżyć, co mieć, posiadać w sensie materialnym i niematerialnym, aby bilans mojego życia był na +, coś co zdefiniowałabym jako szczęście i udane życie, co nappełniło by mnie spokojem i spełnieniem.



Techniki Pamięciowe

I. CELE TRENINGU TECHNIK PAMIĘCIOWYCH:

- 1. rozwija wyobraźnię,**
- 2. rozwija kreatywność,**
- 3. pozwala zapamiętać dowolną ilość informacji.**

II. HISTORIA

Mnemosyne - to według mitologii greckiej bogini pamięci, znająca przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Od jej imienia pochodzi słowo **mnemonika** - czyli szereg efektywnych technik pamięciowych stosowanych już w starożytności (kiedy to nie było komputerów i dyktafonów a umiejętność sprawnego zapamiętywania obszernych informacji była niezwykle cenna), a w średniowieczu zostały uznane za sztukę magiczną.

Zalet mnemotechnik trudno nie docenić. Jak dowiódł amerykański uczyony Gordon Bower, uczniowie korzystający z tych metod byli w stanie zapamiętać siedmiokrotnie więcej informacji niż ich rówieśnicy nie znający i nie stosujący tego systemu. Kolejną ważną zaletą jest ich uniwersalność - można je wykorzystywać przy nauce języków obcych, innych przedmiotów szkolnych, a także w życiu codziennym do szybkiego zapamiętywania adresów, dat, numerów telefonów itp.

Historia greckiego poety z Ceos - Symonidesa jest przytaczana w wielu książkach poświęconych pamięci jako przykład zastosowania pierwszej mnemotechniki. Rzymski mówca, pisarz i filozof Ciceron opowiada historię, która wydarzyła się około 500 lat p.n.e. Otóż bogaty szlachcic z Tesalii - Scopas wydał przyjęcie, którego celem było uczczenie zwycięstwa w zapasach. Na owe przyjęcie został zaproszony Symonides w celu zaśpiewania poematu na cześć Scopasa. Treść poematu odbiegała trochę od wyczynów Scopasa, co było przyczyną kłótni i wypłaceniu Symonidesowi tylko połowy honorarium. W trakcie biesiady pojawił się także posłaniec, który poinformował Symonidesa, że przed wejściem czeka na niego dwóch przejezdnych. Podczas jego nieobecności dach sali zawalił się, grzebiąc wszystkich gości tak, że nawet najbliżsi krewni nie byli w stanie ich rozpoznać. Symonidesowi się to jednak udało. Wyobraził sobie pomieszczenie - tzw. pałac pamięci - w którym umieścił osoby i przedmioty, które pragnął zapamiętać. Oby odnaleźć daną osobę musiał tylko ujrzeć oczyma wyobraźni, gdzie się wtedy znajdowała. Na podstawie tej historii uważa się Symonidesa za twórcę mnemotechniki nazwanej loci (czyli liczby mnogiej łacińskiego słowa locus oznaczającego miejsce lub położenie).

Encyklopedia WIEM



III. GŁÓWNE ZASADY TWORZENIA OBRAZÓW TO:

- 1. obrazy pozytywne – umysł chętniej odtwarza przyjemne i pozytywne obrazy i chętniej do nich powraca**
- 2. barwa - im bardziej kolorowy będzie Twój obraz, tym szybciej go zapamiętasz. Wykorzystaj pełną gamę barw i odcieni.**
- 3. ruch - jeśli nasze obrazy będą w ruchu, w akcji, zostaną „ożywione”, ułatwi to kodowanie informacji**
- 4. humor i absurdalność - im bardziej bezsensowny, śmieszny, absurdalny i surrealistyczny będzie Twój obraz tym lepiej! Nie bój się swojej wyobraźni, ona sama podsunie ci najlepsze skojarzenie**
- 5. związki - nowa informacja powinna być powiązana z czymś znanym, zakodowanym już w Twojej pamięci**
- 6. przesada - obraz powinien być przesadny co do wielkości, ilości, dźwięku i kształtu.**
- 7. uszczegółowienie - niech fotek w Twoim obrazie będzie jak najbardziej szczegółowy, zobacz konkretny fotel, jego kolor, kształt, materiał, którym jest obity, wielkość. Im bardziej szczegółowy jest Twój obraz tym lepiej.**
- 8. synestezja - czyli przenoszenie jednych wrażeń zmysłowych na inne. Należy więc uwrażliwić wszystkie zmysły czyli: wzrok, słuch, węch, smak, dotyk oraz aparat kinestetyczny (świadomość położenia i ruchu ciała w przestrzeni)**
- 9. erotyka - wykorzystaj to, że każdy ma świetną pamięć pod tym względem**
- 10. niecodziennność - im bardziej niecodzienne, odbiegające od normy będą Twoje skojarzenia tym lepiej. Pamiętaj, że umysł nie znosi nudy !**
- 11. „ JA” w obrazach mentalnych - w swoich obrazach zobacz siebie, wzbudzi to emocje, które zapamiętujemy bardzo szybko**
- 12. kolejność i numeracja - grupowanie, ustawianie w szereg i klasyfikacja tworzą skuteczne łącza pamięciowe**



Wzór na pamięć:

Pamięć = Obraz + Akcja + Emocje

Synestezja – łączenie wrażeń odbieranych przez jeden ze zmysłów z doznaniem związanym z innym zmysłem, np. przekształcanie wrażeń wzrokowych w czuciowe.



V. TECHNIKI PAMIĘCIOWE POZNAWANE NA ZAJĘCIACH

1. Łańcuchowa Technika Zapamiętywania

ŁMZ jest najprostszą techniką bazową, na której opiera się większość technik. Technika ta polega na tym, że łączymy w jeden „żywy obraz” dwa nie związane ze sobą słowa, następnie kolejne dwa itd. Powstaje nam w ten sposób swoisty łańcuszek skojarzeń.

Korzystając z ŁMZ zapamiętaj następujący ciąg wyrazów:

Statek, herbata, dżdżownica, skarpetki, bocian, rycearz, szczur, ołówek, zupa, akacja, obrączka, klej, bilet, kawa, bilard.

2. Zakładkowa Metoda Zapamiętywania

- zakładki osobiste
- zakładki mieszkaniowe

3. Fonetyczny Alfabet Cyfrowy

a. Historia systemu

Początki fonetycznego alfabetu cyfrowego sięgają 1648 r., w którym pewien Niemiec nazwiskiem Winckelman pierwszy przyporządkował cyfrom litery, a z liter tych budował słowa odpowiednio do ilości cyfr zapamiętywanej liczby. Te pierwsze próby udoskonalili Anglik Richard Grey w 1730 r.

Twórcy obu pierwszych systemów przyporządkowali cyfrom spółgłoski i samogłoski, a wybór był całkowicie dowolny. W systemie ustalonym przez Gregora von Feinaigle w 1813 występowały już tylko spółgłoski i to wybrane według pewnego schematu: np. 1 = „t” z racji podobieństwa kształtu, 2 = „n”, bo dwie pionowe laseczki, „d” = 6 jak odwrócone „d”.

System doskonalono przez cały wiek XIX. W 1844 r. Francis Fauvel-Gouraud opublikował listę angielskich słów, reprezentujących liczby od 1 do 10 000. Ostateczną formę FAC przybrał pod koniec stulecia, z kluczowym założeniem, że cyfry nie reprezentuje litera, tylko dźwięk (głoska).

1 - t (d)

2 - n

3 - m

4 - r

5 - l

6 - j

7 - k, g

8 - f, w

9 - p, b

0 - s, z



Przykładowe Zakładki Numeryczne

0. Zoo	20. NoS	40. RoSa	60. JaZ	80. WóZ	00. SoS
1. Dół	21. Nit	41. RaDio	61. YeTi	81. WaTa	01. SaD
2. Noe	22. NeoN	42. RaNa	62. JeżyNa	82. WiNo	02. SoNy
3. Mysz	23. NeMo	43. RaMa	63. JaMa	83. MyMię	03. SuM
4. Ryż	24. NuR	44. RuRa	64. JaR	84. WóR	04. SeR
5. Liść	25. NiL	45. RoLa	65. JeLeń	85. WaLec	05. Sól
6. Jeż	26. NaJ	46. RyJ	66. JaJo	86. FaJa	06. SoJa
7. Kosz	27. NoGa	47. RaK	67. JuKa	87. WeK	07. SoK
8. Fa	28. NaWa	48. RaFa	68. JaWa	88. WarzyWa	08. SoWa
9. Pszczoła	29. NaPa	49. RyBa	69. JaPa	89. WiePrz	09. SęP
10. TeZeusz	30. MaSło	50. LaS	70. KoZa	90. PieS	
11. Tata	31. MaTa	51. LoDy	71. KoT	91. BuT	
12. TiNa	32. MiNa	52. LiNa	72. KuNa	92. PaN	
13. DoM	33. MuMia	53. LaMa	73. KaMień	93. PuMa	
14. TiR	34. MuR	54. LiRa	74. KuRa	94. BaR	
15. Liść	35. MoL	55. LaLa	75. KoaLa	95. BaL	
16. TuJa	36. MaJa	56. LeJ	76. KiJ	96. BoJa	
17. TaczKa	37. MaK	57. LeK	77. KoK	97. ByK	
18. ToFfi	38. MeWa	58. LeW	78. KaWa	98. PaW	
19. DąB	39. MaPa	59. LeP	79. KaPeć	99. Papa	
				100. DZeuS	



4. Technika Słów Zastępczych

TSZ pozwala wizualizować pojęcia abstrakcyjne, **nazwiska, słowa nieznane lub trudno brzmiące**. Jest szczególnie skuteczna, ponieważ obrazy zapamiętujemy szczególnie dobrze, a w trakcie zapamiętywania angażujemy prawą i lewą półkulę kodując informacje w pamięci werbalnej i wizualnej.

TSZ wymaga przejścia przez cztery etapy:

Etap I:

Słowo oryginalne dzielimy za części lub sylaby.

Etap II:

Wykorzystując język ojczysty znajdujemy dla tych części lub sylab bliskobrzmiące odpowiedniki, które mają być obrazowe. Stuprocentowa zgodność brzmieniowa nie jest konieczna.

Etap III: (kontrolny)

Sprawdzamy podobieństwo brzmieniowe.

Etap IV:

Jeśli nowych słów jest więcej, wykorzystujemy ŁMZ, łącząc je „Żywym” skojarzeniem. W ten sposób lepiej i trwale zapamiętasz.



ŻONGLOWANIE

Co uzyskasz żonglując piłeczkami?

- **Podniesiesz synergę lewej i prawej półkuli mózgu.**
- **Pobudzisz twórcze myślenie.**
- **Wzmocnisz swoją zdolność do nauki.**
- **Uruchomisz większy potencjał swojego umysłu (sprawność działania, kreatywność).**
- **Zwiększysz ekspresję, ekspansywność, zrelaksowanie oraz aktywność twórczą.**
- **Wzrośnie koordynacja twoich ruchów i wszelkich działań.**
- **Rozwiniesz swoje umiejętności organizacyjne (zarządzanie priorytetami i czasem).**
- **Osiągniesz relaks i koncentrację jednocześnie.**
- **Dzięki uniesionym oczom ku górze twój mózg zacznie wytwarzać tzw. hormony szczęścia.**
- **Żonglowanie wprowadza umysł w stan zrelaksowanej koncentracji.**



MÓZG

Budowa i funkcje

PRAWA PÓŁKULA MÓZGOWA:

pamięć długoterminowa;

intuicja;

wizualizacja – inf. kodowane w postaci obrazów nie słów;

metaforyczność – rozumienie języka przenośni;

przestrzenność – dzięki niej układamy puzzle i znajdujemy drogę do domu;

holistyczność – absorbuje różne informacje równocześnie postrzega całość i rozwiązuje problem;

tworzenie marzeń sennych;

uzdolnienia plastyczne;

muzykalność;

uduchowienie;

emocjonalność;

kontrola lewej części ciała.

LEWA PÓŁKULA MÓZGOWA:

pamięć krótkoterminowa;

logika;

dosłowność – rozumie tylko dosłowne znaczenie;

matematyczność – numery, liczby;

sekwencyjność – przetwarza krok po kroku;

analiza, rozbieranie problem na kawałki;

mowa – kontroluje czytanie, pisanie, pamięta fakty, daty, imiona;

linearność;

myślenie abstrakcyjne;

reguły i zasady;

porządek;

kontrola prawej strony ciała.



PAMIĘĆ

jest to zdolność umysłu do przechowywania, przypominania sobie lub rozpoznawania zdarzeń, których się uprzednio doświadczyło.

Definicja wg psychologii poznawczej:

- pamięć (memory) – aktywny system umysłowy, który odbiera, koduje, modyfikuje i wyszukuje informację. Słowo „pamięć” odnosi się także do tego, co jest przechowywane – ogółu zapamiętanych doświadczeń i wspomnień;
- pamiętanie (remembering) – określenie zarówno przechowywania, jak i przypominania;

Pamięć to nie fotografia czy film dokumentalny!

Wspomnienia rzadko są dokładnymi kopiami wcześniejszych doświadczeń.

Na to, co pamiętamy ma wpływ szereg czynników:

- czynniki działające w czasie pierwotnego zdarzenia,
- czynniki działające w trakcie przechowywania,
- czynniki działające podczas przypominania,
- zdrowie fizyczne,
- uwaga,
- emocje,
- uprzedzenia;

Dobre zapamiętywanie ma także związek z:

- dietą,
- zdrowiem,
- samopoczuciem (głównie emocje),
- snem, zarządzaniem snem.

Koncepcja pamięci jako procesu przetwarzania informacji.

Trzy systemy pamięciowe.

W obrębie całego systemu pamiętania i przypominania sobie informacji wyróżnia się trzy systemy pamięciowe: pamięć sensoryczna, pamięć krótkotrwała i pamięć długotrwała.

PAMIĘĆ SENSORYCZNA – rejestr sensoryczny

- Przechowuje ulotne wrażenia bodźców zmysłowych (widoki, dźwięki, zapachy, tekstury) tylko przez jedną lub dwie sekundy,
- Jest to pierwotny rodzaj pamięci, który działa po odebraniu bodźca, ale przed zaliczeniem go do pewnej kategorii w procesie rozpoznawania obrazów,
- Dla każdego zmysłu jest to urządzenie rejestrujące,
- Przechowywanie jest wierną reprodukcją danego bodźca (przedkategorialne).

Przykłady wyjaśniające wrażenia w czasie tradycyjnego i szybkiego czytania:

1. Ikoniczny obraz pamięciowy – informacja przechowywana w pamięci wzrokowej sensorycznej. Utrzymuje się ok. 0,5 sekundy. Wykorzystujemy to w ćwiczeniach pamięci fotograficznej, kiedy mamy dostrzeżać



informację jak najszybciej i uświadamiać sobie dostrzeżony obraz, lecz nie przypisywać jej znaczenia.

Echo – informacja przechowywana w pamięci słuchowej sensorycznej. Utrzymuje się kilka sekund.

Kiedy wyłączymy radio, słowa czy melodia przez chwilę są jeszcze słyszalne w naszych głowach, a gdy zasuniemy żaluzje na oknie, obraz zza okna prawie natychmiast znika.

Uzasadnia to wrażenia, jakie ludzie mają w trakcie czytania tradycyjnego, gdy oprócz bodźców wzrokowych (ikonicznego obrazu pamięciowego) mają też echo po wokalizowanych wewnętrznie słowach. Wydaje się im wtedy, że lepiej rozumieją czy pamiętają, to co przeczytali, bo echo słów utrzymuje się dłużej. Może być takie wrażenie, ale nie ma to nic wspólnego z tym, co rejestruje się rzeczywiście. Echo to nadal wyłącznie pamięć sensoryczna, dlatego to nie ma wpływu na zapamiętanie czytanego tekstu!!!

PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA

Pamięć krótkotrwała (**krótkoterminowa: STM short – term memory**) jest pomiędzy ulotnymi zjawiskami pamięci sensorycznej a trwalszym przechowywaniem w pamięci długotrwałej.

Pamięć w ogóle jest magazynem, typy pamięci rozróżnione jako etapy przetwarzania informacji różnią się między sobą przede wszystkim pojemnością tego magazynu i czasem przechowywania w niej informacji.

Pamięć STM pogarsza się z upływem lat. Starsi ludzie zazwyczaj pamiętają dobrze zdarzenia z przeszłości, dobrze radzą sobie z kompetencjami wyuczonymi w młodości, natomiast coraz gorzej radzą sobie z nowymi umiejętnościami i nowymi informacjami. Wg teorii, która kładzie nacisk na neurofizjologiczny aspekt zapamiętywania, jest to również związane z pogorszeniem jakości działania neuroprzekazników i z tym, że im dłużej dane informacje czy umiejętności były powtarzane i wykorzystane, tym trwalsze są połączenia neuronalne. Osoby, które przez całe życie aktywnie się uczyły, pracowały z pozyskiwaniem, opracowywaniem informacji, ich wykorzystaniem w mniejszym stopniu są dotknięte demencją starczą i ułomnością pamięci krótkotrwałej.

Najważniejsze informacje na temat STM:

- **Jest nazywana pamięcią operacyjną, roboczą – materiał przekazany do niej z pamięci sensorycznej lub długotrwałej (obie są nieświadome) może być tu przepracowany, przemyślany i zorganizowany.**
- **Ograniczona pojemność: 7= \pm 2 (siedem plus minus dwie) jednostki informacyjne; zasada ta obowiązuje wtedy, gdy informacje nie są ze sobą powiązane!** Dlatego też zastosowanie odpowiednich technik pamięciowych jest tak skuteczne, wiążą one bowiem nową informację z kodem już znanym. Dla naszego mózgu nie ma znaczenia czy jedną jednostką jest jedna litera, jeden wyraz, czy jedno zdanie. Z tego powodu też tak ważnym procesem jest poszerzanie jednostki informacyjnej, czyli pakowanie danych tak, aby zachować odpowiednią liczbę elementów. Im większe „pakunki”, tym sprawniej w miarę upływu treningu zaczyna funkcjonować pamięć krótkotrwała, jak również długotrwała. Im bardziej elastyczne gardło pamięci krótkotrwałej, tym lepsze potem wydobywanie, gdyż tunel był sukcesywnie poszerzany. Dwa sposoby zwiększonej pojemności pamięci krótkotrwałej:
- porcjowanie



PORCJA – jednostka informacji mająca pewne znaczenie (przykład z czytaniem – litera, słowo, zdanie, strona);

PORCJOWANIE – proces polegający na ponownym zakodowaniu pojedynczych elementów przez grupowanie ich na podstawie podobieństwa lub jakiejś innej organizującej zasady, a także przez łączenie ich w większe konfiguracje na podstawie informacji przechowywanej w pamięci długotrwałej.

- powtarzanie

Dwa rodzaje powtarzania:

1. powtarzanie podtrzymujące
2. powtarzanie opracowujące

Powtarzanie podtrzymujące – powtarzanie elementów znajdujących się w pamięci krótkotrwałej i służy utrzymaniu w niej informacji na czas nieokreślony.

Aby przekazać informację do LTM potrzebne jest **powtarzanie opracowujące**, dzięki któremu informacja jest analizowana i wiązana z treściami wiedzy ogólnej.

- Ograniczony czas przechowywania informacji: **po 18 – 20 sekund** informacje, na które nie była skierowana świadoma uwaga zostają utracone. Od pojemności pamięci STM zależy wydolność umysłu. Średnia pojemność w przeliczeniu na bity to 80 bitów. Trening związany ze zwiększaniem pojemności STM przekłada się na wzrost współczynnika inteligencji racjonalnej:

Średnie IQ w Europie = 100, odpowiada to 80 bitom na sekundę, ale kiedy możemy zmagazynować dwukrotnie więcej info (160 bitów na sekundę) możemy uzyskać już 133 punkty. Jest częścią naszej psychologicznej terażniejszości.

- Jedynym sposobem przeniesienia do pamięci krótkotrwałej informacji przechowywanych w pamięci sensorycznej jest zwracanie uwagi na tę informację. Selektywną uwagę można skierować tylko na nieliczne bodźce, aby przekazać je do pamięci krótkotrwałej.
- Pamięć krótkotrwała jest krytycznym stadium procesu pamiętania, jest to rodzaj warsztatu pracy umysłu.

PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

Pamięć długotrwała (**długoterminowa, LTM long-term memory**) jest magazynem **wszystkich doświadczeń, zdarzeń, informacji, emocji, umiejętności, słów, kategorii, reguł i ocen, które zostały przeniesione z pamięci sensorycznej i krótkotrwałej.**

Pamięć długotrwała przechowuje informacje sensoryczne o świecie oraz informacje generowane wewnętrznie – myśli twórcze, opinie i wartości. Pamięć długotrwała jest zbiorem całej wiedzy o sobie i o świecie. Ten system umożliwia znacznie więcej niż przechowywanie zapisu dawnych zdarzeń czy myśli. Umożliwia rozwiązywanie problemów, rozumowanie, dotrzymywanie wyznaczonych terminów oraz stosowanie różnych reguł do operowania abstrakcyjnymi symbolami – myślenie o sytuacjach, których się wcześniej nie doświadczyło (tworzenie).

Pamięć krótkotrwała jest jak pudło w urzędzie – wkłada się do niego napływające podania, ułożone są kolejno, wg daty wpłynięcia.

Pamięć długotrwała przypomina bibliotekę, gdzie elementy są przechowywane wg znaczeń, wszystkie są skatalogowane i zaopatrzone w odsyłacze. Duża liczba składowych pomaga w wydobyciu z pamięci większości elementów.



Podział pamięci długotrwałej:

- pamięć proceduralna (procedural memory) – **sposób pamiętania tego, jak wykonuje się różne czynności. Używamy jej przy nabywaniu, przechowywaniu i wykorzystywaniu umiejętności percepcyjnych, poznawczych, ruchowych. Przechowywane informacje dotyczą czynności, takich jak jazda na rowerze czy wiązanie sznurowadeł. Umiejętności te nabywa się przez ćwiczenie i obserwację modeli, trudno się ich nauczyć, ale jeszcze trudniej zapomnieć. Przechowywane w pamięci umiejętności przypominamy sobie świadomie tylko we wczesnych fazach ćwiczenia. Po czasie łatwiej jest wykonać taką wytrenowaną czynność niż opisać, jak to się robi.**
- pamięć deklaratywna (declarative memory) – **sposób pamiętania o faktach i wiąże się z pewnym stopniem świadomego wysiłku; podział pamięci deklaratywnej:**
 - **pamięć semantyczna – przechowuje podstawowe znaczenia słów i pojęć, bez odniesienia ich do czasu i miejsca w doświadczeniu danej osoby, bardziej encyklopedia niż autobiografia;**
 - **pamięć epizodyczna (episodic memory) – pamięć zdarzeń znanych z osobistego doświadczenia, czyli przechowuje informacje autobiograficzne.**

KODOWANIE, PRZECHOWYWANIE I WYDOBYWANIE

Bez względu na to, z jakim typem pamięci mamy do czynienia, przypominanie sobie jakiegokolwiek doświadczenia po pewnym czasie wymaga funkcjonowania trzech procesów umysłowych: kodowania, przechowywania, wydobywania.

Kodowanie – **przekształcanie energii odbieranych bodźców w specyficzny kod neuronowy, który mózg potrafi przetwarzać. Sposób kodowania jakiegoś materiału ma wpływ na jego wydobywanie.**

Teoria podwójnego kodowania mówi, że istnieją dwie formy przechowywania, kod werbalny i kod wzrokowy. Informacja abstrakcyjna może być przechowywana w postaci sądów, ale informacja wzrokowa i przestrzenna w formie wyobrażeń.

Kodowanie – etapy:

- 1. wybór sygnału wejściowego spośród docierających bodźców,**
- 2. identyfikacja cech charakterystycznych bodźca,**
- 3. oznaczenie bodźca „etykietą” (uwzględnienie cech sensorycznych, znane/nieznane, wiedza na temat podobnych bodźców, przekonania i postawy na temat podobnych bodźców); jest to proces szybki i automatyczny, w zasadzie nieświadomy;**
- 4. opracowanie – powiązanie nowego sygnału wejściowego inną już posiadaną informacją lub z celami (czy wewnętrznymi, czy zewnętrznymi); jeśli opracowanie jest zrobione dobrze to zwiększa efektywność przechowywania. Zapamiętane fakty, które można powiązać innymi wiadomościami, są dużo bardziej użyteczne niż pojedyncze fakty, izolowane w pamięci.**

Przechowywanie – **magazynowanie przez pewien czas zakodowanego materiału.**

Materiał można łatwo utracić z dwóch podstawowych powodów:

- 1. nie da się informacji powiązać z informacją zmagazynowaną wcześniej,**
- 2. nie jest on co jakiś czas powtarzany i wykorzystywany.**



Im częściej powtarza się jakąś informację, tym większe prawdopodobieństwo jej zapamiętania.

!!! Umysł jak biblioteka – użyteczność umysłu zależy od właściwego kodowania i systematycznego przechowywania. Kiedy czytamy dla przyjemności, nie staramy się organizować przyswajanych informacji, tak, aby potem łatwo je byłoby wydobyć z pamięci. Dlatego też po przeczytanej książce mamy wrażenie pewnego obrazu całościowego, informacji, czy cytatów, które zostały odebrane przez nas emocjonalnie. Jakikolwiek lepsze zapamiętanie informacji z przeczytanej książki wiąże się przede wszystkim z obróbką, opracowaniem tych informacji i/lub z powtarzaniem! **Pozyskanie informacji to jedno, a transport informacji do pamięci – to drugie.**

Wydobywanie – odzyskanie przechowywanej informacji, zapłata za poprzednie starania, przypominanie i rozpoznawanie (← 2 metody wydobywania), automatyczne aktywizowanie przechowywanych informacji.

Dwie metody wydobywania:

1. przypominanie – odtwarzanie sytuacji, z którą zetknęliśmy się wcześniej;
2. rozpoznawanie – uświadomienie sobie, że pewne zdarzenie bodźcowe jest tym, które widzieliśmy czy słyszeliśmy wcześniej.

Zwykle dużo więcej jesteśmy w stanie rozpoznać niż przypomnieć sobie (dlatego wielu uczących się woli na egzaminach testy wielokrotnego wyboru!)

PAMIĘTANIE JAKO PROCES WYTWÓRCZY

Pamiętanie należy także rozpatrywać jako proces aktywnego, konstruktywnego procesu percepcji, tzn. że kiedy organizujemy materiał, aby uczynić go sensownym, często dodajemy jakieś szczegóły, żeby był bardziej kompletny, lub zmieniamy go, żeby pasował lepiej do informacji już posiadanych. Powoduje to zniekształcenie zapamiętywanego materiału. Często na tej zasadzie odbywa się rekonstrukcja wspomnień, które w danej chwili dopasowujemy do aktualnego stanu emocjonalnego.

Posługujemy się schematami, które są strukturami poznawczymi, podsumowującymi naszą wiedzę w określonej dziedzinie. Są one stosowane do interpretowania zdarzeń i służą jako źródło oczekiwań, gdy uczymy się czegoś nowego. Wywołują często trzy procesy powodujące zniekształcenie zapamiętywanego materiału:

- Wyrównanie – upraszczanie
- Wyostrzanie – uwydatnianie
- Asymilowanie – dopasowywanie.

DLACZEGO ZAPOMINAMY

Cztery poglądy na zapominanie:

1. ZANIKANIE – przechowywana informacja zostaje po czasie utracona, tak jak kolory bledną w słońcu; jest to zanikanie, zacieranie śladów pamięciowych;
2. INTERFERENCJA – przechowywana informacja jest blokowana przez analogiczne bodźce wejściowe, podobnie jak wielokrotne naświetlanie negatywu niweczy ostrość pierwotnego obrazu;
3. NIESKUTECZNE WYBOBYWANIE – przechowywana informacja nie daje się zlokalizować, podobnie jak wtedy, gdy nie można zlokalizować swojego samochodu na ogromnym parkingu
4. MOTYWOWANE ZAPOMINANIE – przechowywana informacja zostaje z jakiegoś powodu ukryta przed świadomością, jak wtedy, gdy zapominamy nazwiska osoby, której nie lubimy; Freud nazwał to wyparciem. Wyparcie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

akademia nauki

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



to proces, który nie dopuszcza do świadomości niemożliwych do zaakceptowania informacji.



SŁOWNICZEK

AKSON – oś, wypustka neuronu, przewodząca impulsy od ciała komórki nerwowej i przekazująca je do innych neuronów.

ASYMILACJA – proces przyswajania nowych informacji przez istniejące struktury poznawcze oraz ich modyfikowania w razie potrzeby w celu dopasowania do istniejących struktur.

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY – część układu nerwowego regulująca (niezależnie od woli) czynności narządów wewnętrznych i gruczołów. Dzieli się na współczulny i przywspółczulny układ nerwowy.

DENDRYTY – rozgałęzione nitkowate wypustki neuronu, odbierające impulsy od innych neuronów lub receptorów i przewodzące je w kierunku ciała komórki.

EMOCJA – każdy wartościujący, afektywny, intencjonalny, krótkotrwały stan psychiczny.

MOTYWACJA – siły napędowe odpowiedzialne za inicjowanie, trwałość, kierunek i energię zachowań celowych.

ŚLAD PAMIĘCIOWY (ENGRAM) – zakodowana w mózgu nabyta informacja.



KINEZJOLOGIA

Kinezyjologia to nauka o ruchu (z greckiego "kinesis" oznacza ruch, "logos" – nauka). Kinezyjologia edukacyjna zajmuje się ruchami bardzo specyficznymi, takimi, których wykonanie aktywizuje i stymuluje odpowiednie obszary mózgu, powodujące zwiększanie ilości połączeń nerwowych między prawą i lewą półkulą, dzięki czemu poprawia się jakość pracy mózgu jako całości. Jest to wielka szansa dla dzieci dyslektycznych i dysortograficznych, nadpobudliwych, opóźnionych w rozwoju, mających problemy z uczeniem się.

Twórcą kinezyjologii edukacyjnej jest Amerykanin Paul Dennison. W połowie lat 60-tych, pracując z dziećmi dyslektycznymi zauważył on, że gdy nauka takich dzieci, odbywa się w ruchu, sprawia ona im znacznie mniej trudności niż w spoczynku. Dennison zaobserwował, które ruchy posiadają najbardziej zbawienny wpływ na dzieci i opierając się na tym stworzył kanon podstawowych ćwiczeń, nazywając je "Brain Gym", czyli gimnastyka mózgu. "Ruch jest drzwiami do uczenia się" - twierdzi Dennison. W latach 70-tych prowadził on badania na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, gdzie obronił swoją pracę doktorską, poświęconą zależności między osiągnięciami w nauce czytania a rozwojem mózgu. Tak narodził się jeden z najważniejszych zrębów kinezyjologii edukacyjnej - nauki bardzo młodej i dynamicznie rozwijającej się. Najważniejszym osiągnięciem Dennisona było odkrycie dwóch podstawowych ruchów, to jest tzw. naprzemiennego i jednostronnego, za co otrzymał bardzo prestiżową nagrodę.

Największe walory tkwiące u podstaw Kinezyjologii Edukacyjnej i dające szansę na jakościowe zmiany w naszym życiu:

- Człowiek ma nieograniczone, indywidualne możliwości rozwoju - traktowanego na równi z procesami uczenia. Stanowisko to obala część dotychczasowych teorii, wiążących rozwój człowieka i jego uczenie z wiekiem, możliwościami intelektualnymi, ograniczeniami fizycznymi i zdrowotnymi.
- Ciało i mózg stanowią nierozdzielny całość i znając zasady ich fizjologicznego funkcjonowania, szczególnie centralnego i obwodowego układu nerwowego, możemy stymulować swój własny rozwój.
- Człowiek ma wrodzoną potrzebę rozwoju (zdobywania nowych doświadczeń -nowego uczenia się w oparciu o mechanizmy naturalnego rozwoju), ale jest częściowo hamowany w procesach wychowania. Jednak możliwy jest powrót do mechanizmów naturalnego rozwoju, niezależnie od wieku.
- Historia naszego życia jest w równym stopniu zapisana w mózgu co w ciele. Zatem pracując z ciałem, możemy skutecznie likwidować zaburzające życie traumy tkwiące w mózgu.
- Ruch jest naturalną potrzebą każdego organizmu i jednocześnie warunkiem skutecznego funkcjonowania psychicznego, a szczególnie myślenia.
- Człowiek sprawnie funkcjonuje tylko w atmosferze bezpieczeństwa, życzliwości, sympatii. Zatem skutecznemu uczeniu powinny towarzyszyć jedynie pozytywne emocje.



Wchodząca w skład kinezyjologii edukacyjnej gimnastyka mózgu to program rozwoju ruchowego, ukierunkowany na łatwe uczenie dzieci i stymulowanie ich rozwoju. Chodzi o program aktywizacji układu nerwowego i uwalniania od stresu. Jest to bardzo efektywna metoda. Najbardziej zadziwiające wyniki to znaczna poprawa w zakresie poczucia własnej wartości i zdolności koncentracji. Dodatkową zaletą tej metody okazuje się to, iż jej stosowanie wcale nie jest ani praco-, ani czasochłonne. Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty. Same tylko ruchy naprzemienne - podstawowe ćwiczenie z metody Dennisona - powodują, że przepływ informacji z jednej półkuli mózgowej do drugiej następuje nawet 28 razy szybciej, a jednocześnie dzieje się to przy znacznie mniejszym wydatku energetycznym. Myślmy więc szybciej, sprawniej, a męczymy się znacznie mniej.

Gimnastykę mózgu powinni stosować właściwie wszyscy. Ma ona pozytywny wpływ dosłownie na każdego, gdyż daje nam harmonijną współpracę między lewą i prawą półkulą mózgową. Szczególne jednak znaczenie gimnastyka mózgu posiada dla tych, u których współdziałanie obu półkul mózgowych jest zakłócone lub niepełne, czyli u dyslektyków, dysortografików, dzieci nadpobudliwych mających problemy z uczeniem się. Dzięki bardzo prostym ćwiczeniom niedostatki przy współpracy obu półkul mózgowych mogą zostać prędko nadrobione, a trudności z uczeniem się szybko zanikają. Dziecko rozwija się bardziej harmonijnie, bez zahamowań i niepotrzebnych stresów.

Jak to się dzieje, że ćwiczenia są w stanie w tak dużym stopniu poprawić pracę mózgu? Dla wielu osób takie stwierdzenie jest absolutnym zaskoczeniem.

Otóż nasz mózg bardzo precyzyjnie współpracuje z ciałem. Przez impulsy w układzie nerwowym informacja dociera do wszystkich zakątków organizmu. Jednocześnie ośrodki znajdujące się w lewej półkuli mózgu zawiadują prawą stroną naszego ciała, a ośrodki z prawej półkuli - kierują jego lewą półkulą. Gdy wykonujemy ruch lewą nogą, impuls nerwowy dociera do prawej półkuli; w przypadku ruchu prawą ręką - dochodzi on do półkuli lewej. Jeśli natomiast na przemian wykonujemy ruchy lewą nogą oraz prawą ręką i jesteśmy przy tym w stanie utrzymać równowagę, dochodzi do szybkiego przełączania prawej i lewej półkuli. Tworzą się nowe połączenia nerwowe, a stare, już istniejące, udrażniają się i umacniają. W ten sposób następuje lepsza integracja pracy obu półkul mózgu. W rezultacie jego część intuicyjna zaczyna lepiej współpracować z częścią analityczną. Lewe ucho może dobrze współdziałać z prawym, a oko z lewym. W ten sposób nauka dla dzieci dyslektycznych, czy dysortograficznych przestaje być przyczyną stresu, staje się łatwiejsza.

Okazuje się, że ilość połączeń między lewą i prawą półkulą mózgu jest bardzo istotna dla procesów uczenia się. Gdy badano np. mózg Einsteina, stwierdzono, że różnił się od mózgu przeciętnego człowieka kolorem, był nieco jaśniejszy zwłaszcza w swej środkowej części. Wynikało to właśnie z większej niż zwykle ilości połączeń nerwowych między jego lewą i prawą półkulą. Połączenia te wypełniają się mieliną - substancją o jasnej barwie. W mózgu Einsteina było ich tak dużo, że w końcu zmieniła się jego barwa. Oczywiście, gdy liczba połączeń jest mniejsza, mózg też sobie radzi, gdyż jest doskonałym organem, niemniej jednak po wytworzeniu nowych połączeń nerwowych na styku półkul wszystko odbywa się szybciej i ze znacznie mniejszym wysiłkiem. Jedną z przyczyn zbyt małej ilości połączeń nerwowych u niektórych dzieci są ruchy naprzemienne nie przerobione w dzieciństwie. Większe ryzyko takich przypadłości występuje u dzieci, które rodziły się w wyniku cesarskiego cięcia oraz tych, które mało raczkowały i zbyt szybko zostały przesadzone do tzw."chodzika". Poród



naturalny jest najlepszą szkołą ruchów naprzemiennych, podobnie rączkowanie. Jeśli tego zabraknie, odpowiednia ilość połączeń nerwowych w mózgu nie ma szansy się rozwinąć. W późniejszym wieku prowadzi to do dysleksji, dysortografii, nadpobudliwości.

Dzięki odpowiednim ćwiczeniom z kanonu Dennisona można nadrobić te niedostatki. Przedtem jednak powinniśmy pić dużo wody, która wspomaga uczenie się i myślenie, podnosi energetykę naszego ciała i znakomicie dotlenia mózg. Kto pije za mało wody, posiada niedotleniony mózg, jest więc on dla procesu uczenia się magicznym eliksirem, można powiedzieć "tajemniczą miksturą". Ilość wody, jaką powinniśmy wypijać dziennie obliczamy, dzieląc masę naszego ciała przez 11.

1. Wypicie wody jest więc pierwszym krokiem w tzw. rytymizacji.
2. "Punkty na myślenie". Ćwiczenie to polega na położeniu jednej ręki na pępku, podczas gdy drugą ręką masujemy wgłębienia między pierwszym, a drugim zębem bezpośrednio pod obojczykiem, po lewej i prawej stronie mostka. Czynność ta wzmacnia przepływ krwi przez tętnice szyjne, przez co poprawia ukrwienie mózgu.
3. Ruchy naprzemienne - naprzemienne chodzenie w miejscu, polegające na dotyku prawym kolaniem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana. W celu podwyższenia ich skuteczności ruchy naprzemienne powinny być wykonywane możliwie powoli, ponieważ sprzyja to świadomemu aktywowaniu układu przedsionkowego i płatów czołowych. Istnieją różne warianty ruchów naprzemiennych np. naprzemienne, równoczesne odchylenie lewej nogi, prawej ręki oraz prawej ręki i lewej nogi, albo też naprzemienne dotykanie prawą ręką do lewej stopy i lewą ręką do stopy prawej.
4. Pozycja Dennisona - polega ona na położeniu lewej stopy nad prawą. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy. Żeby ćwiczenie to prawidłowo wykonać, najpierw trzeba wyprostować przed sobą ramiona, łącząc ze sobą wewnętrzne strony dłoni kciukami do dołu. Później musimy przenieść jedną rękę nad drugą i zamknąć je splecionymi palcami, a na końcu należy przetoczyć zamknięte ręce do dołu i w stronę ciała tak, żeby spoczęły na klatce piersiowej z łokciami w dół. Ćwiczenie to posiada podobny walor, jak ruchy naprzemienne i z powodzeniem aktywizuje duże połączenie kory mózgowej. Jest to ćwiczenie nie tylko dla dzieci nadpobudliwych, nie mogących się skoncentrować, ale także często dla siebie używają go nauczyciele, gdy podnosi się ich poziom stresu.
5. Leniwe (leżące) ósemki. Ćwiczenie to polega na kreśleniu w powietrzu każdym kciukiem na przemian tzw. leniwych ósemek. Najpierw wykonujemy je jedną ręką, potem drugą, a następnie dwiema złożonymi do siebie dłońmi z ustawionym pionowo kciukiem, za którym wodzimy wzrokiem. Przy okazji ćwiczymy bowiem mięśnie oczu i doskonalimy ruch gałki ocznej. Leniwe ósemki możemy wykonywać pisemnie, ćwicząc przy tym pisemną komunikację, przy tzw. blokadzie pisarskiej.



TEMPO CZYTANIA

Nie mamy jednego stałego tempa czytania, zarówno jeżeli chodzi o czytanie tradycyjne, jak i szybkie. Nasze tempo to raczej kontinuum, które ograniczone jest z jednej strony tempem najwolniejszym, z drugiej najszybszym.

Tempo czytania może zależeć od:

- **Od ilości czytanego na co dzień tekstu, częstotliwości kontaktu z tekstem,**
 - **Od ilości posiadanych reprezentacji,**
 - **Od kotwicy związanej z czytaniem, od nastawienia, motywacji,**
 - **Od aktualnego stanu psychofizycznego, od nastroju, zdrowia,**
 - **Od zdolności do koncentracji w ogóle, od koncentracji w danym momencie,**
 - **Od umiejętnego zarządzania czasem czytania (higiena czytania),**
 - **Od stopnia znajomości słownictwa zawartego w tekście,**
 - **Od celu czytanego tekstu,**
 - **Od zainteresowania informacjami zawartymi w tekście,**
 - **Od sprawności pracy gałek ocznych, głównie od dobrego pola widzenia i tempa postrzegania treści,**
 - **Od Indywidualnego wzorca Myślenia; najlepiej z czytaniem tradycyjnym radzą sobie WSR, SWR, gdzie współdziałanie kanałów znajdujących się w świadomości (pobieranie) i podświadomości (opracowanie, zapamiętanie), a w tym wypadku to wzrok i słuch, jest bez wysiłkowe; najlepiej z szybkim czytaniem, a w zasadzie z przewyciężaniem starych nawyków, radzą sobie wzorce ze słuchem w nieświadomości (odnośnie czytania bez subwokalizacji i myślenia obrazami),**
 - **Od tego, jaki stopień trudności przypisuję czytalanemu przez siebie tekstowi**
 - **Od warunków zewnętrznych – temperatura pomieszczenia, pozycja ciała, natężenie hałasu, oświetlenie, pory dnia;**



PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA NLP

1. Mapa nie jest terytorium.

Każdy ma własną, subiektywną mapę świata. Mapa zawiera wszystkie aspekty naszego życia – wszystko, co znajduje się wokół nas, znaczenie spraw i idei, nasze uczucia, przekonania, doświadczenia. Mapa powstaje w umyśle, gdy staramy się zrozumieć świat. Każdy nowy dostrzeżony świadomie fakt, każde doświadczenie, nowe informacje, emocje dobudowuje się automatycznie do naszej mapy w sposób kategoryjny. Nowe doświadczenia mają w umyśle swoją „przegródkę”, wszystkiemu umyślnie stara się nadawać sens.

Każda osoba więc postrzega świat przez własne, niepowtarzalne filtry percepcyjne. Nikt z nas nie widzi rzeczywistości obiektywnej. Ma jej subiektywną reprezentację. Mapa to ograniczona percepcja rzeczywistości. Mapa więc nie jest terenem rzeczywistości, mapa nie jest rzeczywistością. Fakt ten daje poczucie większej tolerancji dla siebie i innych, gdyż wiemy, że niemożliwe jest odbieranie rzeczywistości w identyczny sposób. Wszyscy doświadczają i interpretują świat inaczej, w bardzo indywidualny sposób. Odbiór ten nawet nie musi być podobny.

2. Ludzie sami budują swoje doświadczenie.

Doświadczenie zależy od tego, co dzieje się w naszych głowach. Możemy myśleć tak, jak chcemy, możemy więc tworzyć własne doświadczenia, kierować działaniami i osiągnięciami. Dowody świadczą o tym, że sto, o czym myślimy, zdarza się w rzeczywistości. Sami więc siejemy ziarno własnego przeznaczenia. Zjawisko to opisywane jest różnych nurtach i koncepcjach. Klasyczna psychologia mówi o samospełniającym się proroctwie, mówimy także że przekonania kreują rzeczywistość. Nasze myśli mają moc sprawczą. Dostrzega to niemalże każdy, głównie na negatywnych doświadczeniach.

3. Osoba to coś więcej niż jej zachowanie.

Osoby, jej osobowości nie można zamknąć w ramach obserwowanych zachowań. Na zachowanie w danej sytuacji wpływa bardzo wiele czynników, nie tylko czynników osobowościowych. Osoba nie jest danym zachowaniem. Każdy od czasu do czasu zachowuje się niezgodnie z własnym charakterem, co nie znaczy, że jest taka, jak pokazała się w tym zachowaniu. Oczywiście osoba jest odpowiedzialna za swoje zachowanie, bierze na siebie jego konsekwencje i te pozytywne, i te negatywne, ale nie musi się z nim utożsamiać.

4. U źródeł każdego zachowania leżą pozytywne intencje.

Każde działanie, czy ono jest świadome, czy nieświadome, ma cel. Każdej czynności towarzyszą dobre intencje, chodzi tu o intencje jej autora. Podejmowanie decyzji, działanie dokonywane jest zgodnie z mapą rzeczywistości, którą w danym momencie się posiada, dlatego każdy działający zgodnie ze swą mapą ma pozytywne intencje. Takie postępowanie NLP nazywa się postępowaniem pozytywnym i intencjonalnym.

5. Ludzie dokonują wyborów najlepszych z możliwych.

Każda podejmowana decyzja, świadomy i mniej świadomy wybór jest dokonywany na podstawie aktualnego stanu indywidualnej mapy rzeczywistości. Podejmujemy wybór na podstawie aktualnych zasobów,



aktualnej wiedzy, doświadczenia, intuicji. Na dany moment podejmowania decyzji, podejmujemy wybór optymalny.

6. Każdy problem ma swoje rozwiązanie.

Jeśli będzie to punkt wyjściowy, to masz większą szansę na znalezienie rozwiązania. Nie zawsze przy koncentracji na danym problemie jesteś w stanie znaleźć rozwiązanie, często rozwiązania „znajdują się” w rozluźnieniu. Czasem pytasz o radę innych ludzi, korzystasz wtedy z innych map, dlatego spojrzenie na problem z innej perspektywy znajduje często pozytywne zakończenie. Odnoszenie się do cudzych map to nic innego w klasycznej psychologii poszukiwanie wsparcia społecznego (jest to również jeden z modeli radzenia sobie ze stresem).

7. Możliwość wyboru jest lepsza od jej braku.

Możliwość dokonania jednego wyboru – nie jest wyborem. Możliwość 2 wyborów – to alternatywa, która prowadzi do dylematu. Potrzebne są przynajmniej 3 lub więcej możliwości, aby mieć większą kontrolę nad wynikiem i aby w szerszym kontekście rozpatrywać każdy pomysł. Przydatne jest do tego myślenie lateralne (za pomocą prawej półkuli mózgowej), które zakłada, że zawsze istnieją lepsze sposoby. Myślenie pionowe natomiast (za pomocą lewej półkuli) zatrzymuje się na pierwszym możliwym do przyjęcia przykładzie.

8. Wszyscy działamy doskonale.

Układ neurofizjologiczny człowieka nie myśli o intencjach, ale o celu. Zdrowy sprawny organizm jako układ w przypadku regulacji funkcjami organizmu, np. kontrola temperatury ciała, oddychanie, działa doskonale. Dlatego też regulacja funkcji dotyczących np. tworzenia swojej mapy, osiągnięcia zamierzonych celów działa doskonale.

9. Porażki się nie zdarzają. Jest tylko informacja zwrotna.

Feedback ogólny.

Może być informacja zwrotna ujemna i dodatnia. Obie dotyczą w dużej mierze nie tyle oceny zachowania, które zakończyło się wynikiem minusowym czy plusowym, co strasznie obciążają wartościowanie osobowości w ogóle.

Feedback ogólny ujemny.

Jeżeli działanie zakończyło się wynikiem ujemnym, człowiek bierze tę ocenę za ocenę własnej wartości. Często kiedy ocena minusowa działania pochodzi z zewnątrz przyczynia się to do powstania negatywnych przekonań. Osoba wie, że jest źle, czuje się źle, blokuje ją to w działaniu. Popada w zły nastrój, który może się utrzymywać dłużej. Myśląc o wyniku obarcza się winą, prawdopodobnie brakiem cech, umiejętności, niezdolności do wykonania tego działania w efektywniejszy sposób („chyba się do tego nie nadaję”, „jestem do niczego”, „zmieniam studia, bo to nie dla mnie”). Odbieram to doświadczenie jako porażkę, swoją osobistą porażkę.

Feedback ogólny dodatni.

Można określić ten stan – „Wiem, że jest dobrze, ale nie wiem, dlaczego”. Działanie zakończyło się plusem, towarzyszą więc temu bardzo pozytywne emocje. Ale po pewnym czasie emocje miną, zostanie być może jakiś materialny dowód tego sukcesu (np. 5 w indeksie), ale to doświadczenie niczego życiowo mnie nie nauczy, jeśli nie dowiem się „dlaczego”.



Feedback szczegółowy

Ogólnie dotyczy podawania sobie konkretnych informacji na temat wyniku swojego zachowania, działania. Również może być albo „-“, albo „+”.

Feedback szczegółowy ujemny.

Wynik działania jest minusowy. Ale analizujesz to doświadczenie pod kątem elementów, które złożyły się na to niepowodzenie, zastanawiasz się, co dokładnie było źle, ale też co było dobrze. Nigdy nie jest bowiem tak, że całkowicie się coś położyło. Stan emocjonalny – neutralny. Kochaj człowieka, zmień zachowanie! Kochaj siebie, a na podstawie informacji, które sobie udzieliłeś, zmieniaj swoje zachowanie, eliminuj minusy, wykorzystaj plusy. W taki sposób mogę bardziej celowo ograniczać zachowania, które w bilansie kończą się wynikiem ujemnym

Dlatego nie można żadnego doświadczenia wartościować jako porażki, bo każda zanalizowana sytuacja tak naprawdę przybliżyła nas do sukcesu. Nie jest porażką zdarzenie, z którego wnosimy tyle danych o sobie i swych działaniach. Każde doświadczenie uczy i dobrze jest, gdy udzielisz sobie informacji zwrotnej, bo tylko wtedy będziesz rzeczywiście uczył się na własnych błędach.

Feedback szczegółowy dodatni.

Bardzo dobry stan gotowości do nauki. Przy wznoszącej emocji zwracamy uwagę przeciw dokładnie na wskaźniki naszego sukcesu. Dobrze wykorzystane doświadczenie!

W myśl zasad informacji zwrotnej jest to system motywowania siebie i innych. Nie powinnaś do siebie mówić po jakimś nieprzyjemnym zdarzeniu np.: „Ale jestem głupia”, tylko: „Głupio się zachowałam”, do kolegi po kiepskiej rozmowie „Ty debilu!”, tylko: „Zachowałeś się jak debil”, chyba że on nie chce usłyszeć od Ciebie informacji zwrotnej! NLP mówi bowiem, że należy się zapytać, gdy chcemy komuś innemu udzielić feedbacku, czy on w ogóle na to się zgadza.

Na bazie feedbacku szczegółowego ujemnego udziela się tzw. konstruktywnej krytyki. Krytyka jest konstruktywna, gdy motywuje i nie obciąża negatywnymi emocjami, nie dotyczy osobowości i nie stwarza lęku, poczucia niebezpieczeństwa, zagrożenia. Krytyka jest konstruktywna wtedy gdy:

- Oceniający jest w neutralnych lub pozytywnych emocjach,
- Oceniający odnosi się do wyniku jakiegoś działania, zachowania, nie do osoby ocenianej,
- Osoba oceniana jest gotowa usłyszeć informacje,
- Oceniający bazuje na wstępie na podkreśleniu zasobów osoby ocenianej,
- Oceniający podkreśla elementy, które były wykonane dobrze,
- Udziela bardzo szczegółowych informacji na temat nieskutecznych, zawałonych aspektów, przytaczając przykłady,
- Wyraża pewność, że osoba oceniana jest w stanie dokonać zmian w zachowaniu, może podać własne pomysły na dokonanie zmian.

Po takim wykładzie, dyskusji robimy feedback szczegółowy na szybkim czytaniu.

1. Życie to ciągła nauka – nie możemy się nie uczyć.

Gdy dziecko zaczyna kojarzyć naukę ze szkołą, gwałtownie maleje prawdziwa, naturalna szybkość uczenia się. Utożsamienie nauki ze szkołą powoduje też często zaprzestanie kojarzenia uczenia się z procesem radosnym, spontanicznym, bezwysiłkowym i bez porażek.

NLP mówi, że nie możemy się nie uczyć, bo uczenie to sposób, w jaki człowiek przeżywa i realizuje swoje pragnienia.

2. Każdy ma wszystkie zasoby do wprowadzenia zmian i osiągnięcia sukcesu.



Jedyna możliwa i prawdziwa zmiana to zmiana własnego sposobu myślenia i postrzegania. Człowiek ma wszystkie niezbędne zasoby w związku z tym, bo od tego co będzie działo się w jego głowie zależy zmiana i sukces. Nic z zewnątrz dodatkowo nie jest mu potrzebne. Zgodnie z tym założeniem na przykład, nikt nie może cię uszczęśliwić ani unieszczęśliwić bez Twojej zgody!

3. Znaczenie komunikacji polega na reakcji, jaką wywołuje.

Tradycyjne szkoły zajmujące się komunikacją kładą nacisk na przekaz, często jednak ignorują wynik, czyli to, co chcesz osiągnąć. Wg NLP komunikowanie się ma prowadzić do oczekiwanych efektów, dlatego przed nią należy mieć skryzystalizowane oczekiwania. Im lepszy kontakt z odbiorcą komunikatu, tym lepsza komunikacja.

4. Opór to komentarz na temat nadawcy. Może być znakiem niewystarczającego dopasowania.

Jeżeli dana komunikacja nie osiąga zamierzonego wyniku, jest do niczego. Całkowitą odpowiedzialnością za wynik jest obciążony nadawca. Im lepiej nawiąże kontakt, tym szybciej osiągnie cel. Opór to brak zrozumienia, wycofanie, nie osiągnięcie celu.

Dopasowanie w komunikacji dotyczy tego, co nazywamy dobrym kontaktem. Na niego ma wpływ dopasowanie na poziomie werbalnym i na poziomie niewerbalny. Werbalne to przede wszystkim słownictwo, składnia wypowiedzianego komunikatu, która jak najlepiej powinna odzwierciedlać słownictwo osoby lub osób, które są adresatami. Na płaszczyźnie niewerbalnej jest to m.in. postawa, pozycja ciała, strój, gestykulacja, rekwizyty, gospodarowanie przestrzenią i wyczuwanie granicy psychologicznej, temp głosu, tempo mówienia, nawiązywanie, podtrzymywanie kontaktu wzrokowego itp. Lekarz inaczej będzie komunikował dziecku o jego ciężkiej chorobie, w inny sposób o tym opowie koledze po fachu. Zobaczcie na przyjaciół w knajpie pochylonych ku sobie nad stolikiem. Mówią nawet z tą samą głośnością, używają podobnej nomenklatury :) Prezes ogromnej firmy inaczej będzie się wypowiadał na zebraniu rady nadzorczej, inaczej będzie wypowiadał swe zdanie do płytkarzy, którzy muszą trzeci raz skuć płytki w jego nowym domu.

Im lepsze dopasowanie, tym pewniejsze zrealizowanie celu.

5. Osoba charakteryzująca się największą elastycznością panuje nad systemem.

Panowanie nad systemem rozumiane tu jest jako panowanie nad osiąganym wynikiem i przygotowuje na sukces. Jeśli jesteś elastyczny w komunikacji, zmieniasz zachowania, dopasowujesz się – panujesz nad systemem.

Jeśli modyfikujesz swe zachowania, gdy twe działania nie przynoszą rezultatu – panujesz nad systemem.

Tu: 4 - etapowy model sukcesu wg NLP:

1) określ swoje oczekiwania, wyznacz cel

2) wykonaj jakieś działanie w kierunku realizacji tego celu

3) zauważ, jakie są jego następstwa – udziel sobie szczegółowej informacji zwrotnej

4) zmieniaj działanie do chwili, gdy uzyskasz pożądane efekty.

6. Umysł i ciało to części tego samego systemu, nawzajem na siebie oddziałujące.

To dotyczy tematu, który poruszamy przy okazji relaksu – ciało w procesie uczenia się.

Ciało utożsamiamy z odczuwaniem. Dzięki ciału dokonujemy percepcji rzeczywistości, więc to, co odczuwamy ma wpływ na sposób myślenia. Ale również sposób myślenia ma wpływ na ciało, na postawę, na zdrowie ciała. Jak jesteśmy zakochani, nie ma czasu na chorobę, oczy lśnią, postawa jest sprężysta, głowa uniesiona do góry, chód energiczny. Gdy zachoruje bardziej poważnie ciało to i myśli w większym stopniu są bardziej lękowe, smętne samopoczucie. Jest to absolutnie pewne sprzężenie zwrotne.



Mapa nie jest terytorium.

Każdy z nas ma własną, subiektywną „mapę” świata. Znajduje się na niej wszystko, co dzieje się wokół nas, znaczenia, jakie mają dla nas poszczególne sprawy, nasze przekonania i uczucia - percepcja rzeczywistości bądź też to, co uważamy za doświadczenie lub rzeczywistość.

Mapa powstaje w umyśle wtedy, gdy staramy się zrozumieć świat. Każde najmniejsze doświadczenie ma w tak poukładanym umyśle swoje miejsce - przegródkę, klasyfikującą szufladkę. Wszystko musi mieć sens.

Mapa zbudowana jest z mózgowych połączeń nerwowych, które powstały w wyniku procesów elektrochemicznych zachodzących w ciągu życia jednostki. Każda osoba ma więc swoją niepowtarzalną, różniącą się od innych mapę. Twoja niepowtarzalna historia życia działa jak filtr dla tysięcy działających na ciebie bodźców sensorycznych. Wszystko to odbywa się automatycznie bądź nieświadomie. Z biegiem czasu możesz zacząć dodawać lub wprowadzać zmiany w filtrach umysłowych -możesz dosłownie zmieniać swój umysł. NLP daje ci szansę świadomego i przemyślanego dokonywania tych zmian, tak abyś mógł osiągnąć pożądane rezultaty.

A terytorium? Każdy z nas postrzega świat przez własne filtry percepcyjne, tak więc nikt nie widzi r z e c z y w i s t o ś c i. Nie ma takiej możliwości. Dlatego właśnie „mapa (subiektywna, ograniczona percepcja) nie jest terytorium (rzeczywistość)”. U niektórych stwierdzenie to wywołuje niepokój. Jednak odkrycie, że inni doświadczają i interpretują świat inaczej niż my, jest niezwykle cenne, a postępowanie ze świadomością tej różnicy może wzbogacić nasze życie.

Pomyśl, jakie znaczenie dla ciebie ma dzisiejsze założenie. Wcześniej zauważyliśmy, że modelując strategię doskonałości innej osoby, można poprawić własne działanie. Mogą one mieć związek z określoną umiejętnością, zadaniem czy stanem umysłu (motywacja, opanowanie, pewność siebie), lecz równie dobrze mogą być wynikiem postrzegania rzeczywistości z innej perspektywy. Doskonaląc się w jakimś zakresie, możesz jednocześnie dzielić się z innymi własnymi strategiami. Odkrywając m a p y rzeczywistości innych, powiększasz i wzbogacasz własne doświadczenie, zaczynasz bowiem lepiej rozumieć jej o b s z a r.

Pomyśl o tym założeniu w rozmaitych sytuacjach.

• **Zauważ, jak często ludzie usiłują udowodnić, że białe jest czarne, zamiast zmienić swoje poglądy.**

• **Zauważ, że optymista widzi szklanę w połowie pełną, natomiast pesymista - w połowie pustą. Jest to dobry przykład ilustrujący powszechną tendencję do postrzegania spraw z własnej, niepowtarzalnej perspektywy. „Piękno (oraz w połowie pusta bądź w połowie pełna szklanka) znajduje się w oku (a tak naprawdę w umyśle) postrzegającego”.**

• **Świadkowie wypadków często odmiennie opisują zdarzenie, które widzieli. Jest to, oczywiście, skutek subiektywnego punktu widzenia, który potwierdza, jak bardzo różnić się mogą między sobą „prawdziwe doświadczenia”. Zauważaj różne interpretacje tego samego zjawiska. Jeśli sam jesteś świadkiem jakiegoś zjawiska, zachowania czy wydarzenia, zwróć uwagę, jak powstaje twoja wersja. Zaobserwuj mapy rzeczywistości innych osób.**

• **Zauważ, jak można dojść do skrajnie odmiennych wniosków, opierając się na tych samych danych. Jest to widoczne podczas spotkań w pracy, kontaktów towarzyskich, a nawet w reakcjach członków rodziny na jakąś informację. Zaobserwuj subiektywną interpretację najzupełniej obiektywnych faktów.**



Wszelkie różnice biorą początek w umyśle. Doświadczenie życiowe każdego człowieka działa na zasadzie filtra dla wrażeń wzrokowych, słuchowych czy czuciowych. Jest barierą między osobą a terytorium. Niekiedy zniekształca i umniejsza jej doświadczenie, ogranicza pragnienie osiągnięć. Gdy uświadomisz sobie te ograniczenia, zauważysz, że pojawiły się przed tobą nowe możliwości wyboru, które znacznie zwiększają szansę osiągnięcia sukcesu.

Szukaj przykładów praktycznego zastosowania omawianego założenia. Słuchaj rozmów w miejscu pracy. Zauważaj skrajnie odmienne opinie w gazetach, w telewizji, między krajami, rasami i partiami politycznymi, między rodzicami i nastolatkami. Zwracaj uwagę na mapy, ich różnorodność, oryginalność i wyjątkowość. Szukaj rzeczywistości odmiennej od twojej mapy. Wzbogacaj swoje doświadczenie, uzyskując inne perspektywy.

Ludzie sami budują własne doświadczenie.

Porównaj je z poprzednim założeniem: „Mapa nie jest terytorium”. Pomyśl o doświadczeniu. Czy na przykład podczas fantazjowania wymyślona rzeczywistość jest kreowana przez twoje doświadczenie, czy też rzeczywistość zewnętrzna? Albo kiedy czytasz ciekawą książkę, czy twoje doświadczenie zatrzymuje się na miejscu, w którym czytasz, czy też sięga do opisywanego przez książkę świata?

Doświadczenie zależy raczej od tego, co się dzieje w naszych głowach, a nie w materialnej rzeczywistości wokół nas. Jak widzieliśmy, na doświadczenie w najlepszym wypadku może się składać przefiltrowana wersja nie poddającego się naszej kontroli świata zewnętrznego. Możemy jednak myśleć tak, jak chcemy, a więc możemy tworzyć własne doświadczenie, włączając w to nasze działanie i osiągnięcia.

Zadaj sobie następujące pytania: Co wyzwala życiowe doświadczenie? Dzięki czemu coś zaczyna się dziać? Czy cokolwiek mogłoby się zdarzyć (na przykład podniesienie filiżanki, rzut piłką czy wybudowanie katedry), gdyby nie osoba, która najpierw to wszystko wewnętrznie opracowała - jako zamiar, pomysł, myśl?

Dowody świadczą, że to, o czym myślimy, najczęściej zdarza się później w rzeczywistości. Mówiąc inaczej - sami zasiewamy ziarno swojego przeznaczenia. Dzisiaj poznałeś, jak istotne jest wewnętrzne osadzenie pożądanego rezultatu w konkretnych, sensorycznych kategoriach (a więc maksymalne przybliżanie ich do prawdziwego doświadczenia). Pamiętaj o dzisiejszym założeniu, kiedy będziesz subiektywnie (wewnętrznie) tworzył własne obiektywne (zewnętrzne) doświadczenie.

Osoba to coś więcej niż jej zachowanie.

Całkowita identyfikacja z własnym zachowaniem prowadzi do zamknięcia się w jego obrębie („taki jestem”). Jest tak nawet wtedy, gdy zachowanie to nie odzwierciedla naszej prawdziwej osobowości i wartości. Niekiedy jednak zdarza nam się rozróżniać zachowanie od osobowości. Podczas gdy „Nie udało mi się” stwierdza fakt, to „Jestem do niczego” niewątpliwie fałszuje obraz osoby.

Dzisiejsze założenie można sparafrazować zdaniem „Kochaj człowieka, zmień zachowanie”. Bogaty repertuar naszych zachowań jest odzwierciedleniem wszystkich towarzyszących nam okoliczności oraz uczuć i spostrzeżeń w danej chwili. Wszyscy od czasu do czasu zachowujemy się niezgodnie z własnym charakterem.

Twojej osobowości - aczkolwiek złożonej i wielowymiarowej - nie można charakteryzować na podstawie chwilowych, szybko przemijających zachowań. Wolno ci się więc od nich odseparować. Będąc odpowiedzialnym za nie, nie



musisz się z nimi identyfikować. Co więcej, możesz wszystko zmienić: to, jak postrzegasz siebie jako osobę, oraz to, jak postępujesz.

Znaczenie komunikacji polega na reakcji, jaką ona wywołuje.

Tradycyjne metody szkolenia w zakresie komunikacji kładą nacisk na przekaz, osobę i wszelkie szczegóły techniczne poprawnego komunikowania się. Ignorują jednak jego wynik czyli to, co tak naprawdę chce się za jego pomocą osiągnąć. Studia nad mową ciała na przykład obejmują przypisywanie każdemu gestowi i pozycji ciała precyzyjnego znaczenia. Tymczasem niezależnie od stosowanej techniki, jeśli twoje komunikowanie się nie prowadzi do oczekiwanych efektów, marnujesz czas i energię. Sama wymiana spojrzeń, jeśli tylko niesie jakieś znaczenie i jest zrozumiała dla obu stron, może być skutecznym sposobem komunikowania się. Z tego powodu NLP podkreśla znaczenie obserwacji i wrażliwości (czułości) sensorycznej. Tylko wtedy, gdy masz skryształizowane o c z e k i w a n i a, możesz do perfekcji wyszlifować te umiejętności.

Odzwierciedlenie jest istotne w nawiązywaniu kontaktu. Wszystkie badania dowodzą też, że następstwem dobrego kontaktu jest lepsza komunikacja. Inaczej mówiąc, odzwierciedlenie wywołuje reakcję - jest nią wynik. Zgodnie z dzisiejszym założeniem skuteczna komunikacja to reakcja, którą ona powoduje. Wcześniej proponowaliśmy, żebyś skupiał się raczej na działaniu niż wiedzy. Nie uwikłaj się jednak w to, co r o b i s z, tak bardzo, że zapomnisz, czego c h c e s z. Zaczynaj od wyniku. Czego spodziewam się po tej komunikacji? Czy chcę przekazać informację, zrobić wrażenie, rozbawić kogoś, zaszokować albo jeszcze coś innego? Aby dobrze wykonać to zadanie, trzeba wczuć się w sytuację rozmówcy i wyobrazić sobie, jakie wrażenie zrobią na nim rozmaite słowa, środki czy zachowanie. Oznacza to przejście z twojej do jego „mapy”. Takie podejście, nawet przy zastosowaniu niekonwencjonalnego sposobu komunikowania się, z pewnością doprowadzi do nawiązania kontaktu. Dzięki niemu będziesz coraz bliżej celu komunikacji.

Doświadczenie ma strukturę.

Lingwistyczne aspekty myślenia od lat mają określoną strukturę, podczas gdy tajemnicza, subiektywna część „neuro” - umysł - wciąż opiera się wszelkim metodom naukowym. Obecnie model NLP (zob. Dzień 1.) pozwala nam rozważać subiektywne doświadczenie, ale oparte na strukturze. Model pięciu zmysłów NLP zazwyczaj wydaje się sensowny każdemu, kto łatwo identyfikuje się z tym podejściem do myślenia. Możemy również stosować specyficzne terminy i opisy dotyczące procesu myślowego, pozostające do tej pory poza zrozumieniem niewtajemniczonych.

Nie pozostaje to bez znaczenia dla całego obszaru NLP, jako że stanowi podstawę przyszłych rozważań. Poza tym jest również ważne dla pojedynczych osób, które mogą nareszcie zrozumieć i celowo zmienić swoje myśli i uczucia. Wszystko to ma wpływ na nasze zachowanie i osiągnane rezultaty. Właśnie zaczęliśmy czerpać z naszego osobistego doświadczenia, zyskujemy w ten sposób trochę kontroli nad nieprzewidywalnym i irracjonalnym światem i niezliczonymi mapami percepcyjnymi innych.

U źródeł każdego zachowania leżą pozytywne intencje.

Naszym działaniom zawsze przyświeca jakiś cel - choć czasami nie uświadamiamy sobie go albo nie wypowiadamy. Każdej czynności towarzyszą dobre intencje - przynajmniej w pojęciu jej autora. Dążymy do osiągnięcia celu, określonego bądź nieokreślonego, świadomego czy nie. Osoba, której zachowania są antyspołeczne bądź odrażające, z pewnością widzi ich



uzasadnienie. Ma jakiś cel czy ideał, którego my jako społeczeństwo możemy nie pochwalać. Zgodnie ze swoją mapą rzeczywistości, osoba ta osiągnie swój zamiar, i w tym sensie jej postępowanie ma charakter pozytywny, intencjonalny. Na przykład natychmiastowe korzyści społeczne oraz krótkotrwałe dobre samopoczucie wywołane paleniem albo zażyciem narkotyków mogą pełnić funkcję pozytywnych intencji, chociaż - racjonalnie i świadomie - dana osoba może próbować rzucić nałóg.

Starając się rozszyfrować pozytywne intencje, spróbuj znaleźć zachowania alternatywne, które przy znacznie mniejszych kosztach doprowadzą do tego samego celu. Postępując tak, jakby każdemu zachowaniu towarzyszyły pozytywne intencje, przestaniemy reagować na postępowanie innych z dezaprobatą. Zaczniemy natomiast badać i rozumieć mapy rzeczywistości innych.

Umysł i ciało to części tego samego systemu, nawzajem na siebie oddziałujące. Odczuwanie utożsamiamy z ciałem. Można jednak zmienić zachowanie, zmieniając sposób myślenia. Jeśli twoje myśli są „pewne siebie”, wyglądasz i zachowujesz się jak osoba pewna siebie. Jeśli jesteś niespokojny albo się czegoś obawiasz, znajdzie to odbicie w rytmie serca, tonie głosu i mowie ciała. Jeśli będziesz zawstydzony albo zbyt skoncentrowany na sobie, twoje zachowanie natychmiast to zdradzi. Odpowiednio, zmieniając zachowanie, można zmienić swoje nastawienie czy też nastrój. To działa w obie strony, jak jeden system, nad którym masz pełną kontrolę. Poruszaj się, mów i zachowuj w sposób pewny siebie, a zaczniesz się tak czuć. Oto, co możesz zrobić:

1. Możesz dotrzeć do wszystkich zasobów swego umysłu.
2. Możesz zmienić dowolną submodalność.
3. Zmieniając submodalność, możesz zmienić znaczenie dowolnego doświadczenia bądź związanych z nim uczuć.
4. Możesz zacząć kreować i kontrolować swoje doświadczenia, aby podporządkować je swojemu celowi (nie musisz już dłużej czuć się zależny od przypadku bądź okoliczności).
5. Możesz zmienić swoje postępowanie i w ten sposób wpływać na swój umysł. Zmieniając sposób myślenia, możesz wpływać na swoje ciało.
6. Możesz zmieniać podstawowe funkcje swojego ciała (na przykład oddychanie, puls, a nawet fale mózgowe), odprężając się i uświadamiając sobie drobne zmiany fizjologiczne.

Ludzie dokonują wyborów najlepszych z możliwych.

Podejmowanie decyzji jest dla człowieka naturalną składową skłonnością do podejmowania decyzji, do posiadania celu. Elastyczne podejście reprezentowane przez czteroetapowy model sukcesu (zob. Dzień 2.) zakłada istnienie więcej niż jednego sposobu postępowania czy poglądów na ten sam problem, zachowanie czy sytuację. Mamy więc możliwość wyboru. NLP mówi też: „Możliwość wyboru jest lepsza niż jej brak”.

Na ogół, im więcej możliwości wyboru, tym lepsza możliwość kontrolowania sytuacji i zrealizowania wyznaczonych celów. Wybierać jednak możesz w ramach swojej aktualnej wiedzy i zasobów - zgodnie ze swoją mapą rzeczywistości. Dlatego też zachowanie innych może wydawać się z twojego punktu widzenia dziwne czy niewłaściwe. Niemniej jednak ich zachowanie jest prawdopodobnie rezultatem podjęcia z ich prywatnej perspektywy najlepszej decyzji. Można zatem zmienić zachowanie - tak swoje, jak i innych - poprzez jak największą liczbę dobrych wyborów.

Wszyscy działamy doskonale.



Układ neurofizjologiczny człowieka pełni funkcję prawdziwie zadziwiającego zasobu. Działa doskonale, dzięki temu możemy programować w owym cybernetycznym, nastawionym na realizację celu systemie jakiegokolwiek zamierzenie. Działa on na jednym poziomie, bez względu na to, co do niego dociera. Nawet jeśli jesteśmy świadkami czyjś niewłaściwego pod względem społecznym czy moralnym zachowania, zazwyczaj umiemy w nim znaleźć jakieś pozytywne intencje (lub znaczenie) tej osoby, skutecznie przez nią realizowane. Omawiany układ nie przeprowadza podziału na intencje świadome bądź nie - po prostu koncentruje się na celu. Funkcjonuje tak samo doskonale, jak podczas zawiadywania podstawowymi funkcjami organizmu: kontrolą temperatury ciała i oddychaniem. Choć ty i ja nie znamy mapy rzeczywistości drugiej osoby, to jednak możemy być pewni, że mapa ta obejmuje jej percepcję, odzwierciedla jej stan wiedzy i doświadczenia. Jak najlepiej spełni swe zadanie - biorąc pod uwagę realizację jej celów. Wszyscy działamy doskonale.

Porażki się nie zdarzają. Jest tylko informacja zwrotna.

Zazwyczaj zrozumienie modeli językowych i rozwinięcie umiejętności posługiwania się nimi zabiera wszystkim trochę czasu. Jeśli nie uda im się zastosować ich od razu właściwie, wówczas do głosu dochodzą złe wspomnienia, reprezentujące kolejną porażkę. W rzeczywistości jednak „niewłaściwe zastosowanie” jest częścią procesu uczenia się (zwłaszcza w wypadku zaprzęgnięcia nowo wyuczonych umiejętności do nieświadomych kompetencji). Gdy masz wątpliwości, stosuj więc powyższe założenie. Jeśli twoje postępowanie nie przynosi upragnionego efektu, to przynajmniej uzyskasz pożyteczne informacje zwrotne.

Zasada ta ma uniwersalne zastosowanie. jeśli zmieniasz swoje zachowanie, w rezultacie czego osiągasz inny cel, a w odpowiednim czasie okazuje się, że jest to cel, którego pragniesz, to zmienia się cały kontekst sytuacji. To, co wydawało się porażką, już nią nie jest. Jest to część niezwykle istotnego procesu dochodzenia do sukcesu. Dzisiejsze założenie potwierdza czteroetapowy model sukcesu (zob. Dzień 2.):

- 1. Zdecyduj, czego chcesz.**
- 2. Zrób coś.**
- 3. Obserwuj, co się dzieje.**
- 4. Zmieniaj swoje postępowanie aż do chwili, gdy zrealizujesz swój cel.**

Model zakłada, że choć za pierwszym podejściem nie uda ci się zrealizować swoich pragnień, to traktowanie „porażki” jako pożytecznej „informacji zwrotnej” może pomóc w osiągnięciu celu. Zaletą metamodelu jest uzyskiwanie wielu informacji zwrotnych.

Opór to komentarz na temat nadawcy.

Może być znakiem niewystarczającego dopasowania.

Zazwyczaj gdy to, co mówimy, nie spotyka się ze zrozumieniem, obwiniamy za to innych. Dzisiejsze założenie obarcza nadawcę odpowiedzialnością za komunikację.

Wiesz już, jak proste odzwierciedlenie może pomóc w nawiązaniu kontaktu i doprowadzić do lepszej komunikacji. W trakcie rozmowy bardzo łatwo zapomnieć o dopasowywaniu i podtrzymywaniu kontaktu za pomocą odzwierciedlenia, zwłaszcza gdy do głosu dochodzą emocje. Zadaj sobie trochę trudu, aby dojść do kontaktu i utrzymać go za pomocą dopasowania. Twój rozmówca będzie uważniej słuchał, lepiej reagował i współpracował. W innym wypadku możesz wprawdzie wygrać spór, ale nie osiągniesz założonego celu



komunikacji. Kiedy napotykasz opór, zamiast używać silnych argumentów, przekazywanych donośniejszym głosem, lepiej potraktuj to jako sygnał, że do zbudowania lepszego kontaktu potrzeba więcej dopasowania.

Życie to ciągła nauka - nie możemy się nie uczyć.

Każdy rodzic wie, jak szybko uczy się dziecko w wieku przedszkolnym. Życie wtedy wydaje się wielką przygodą. Niestety, z chwilą gdy dziecko zacznie kojarzyć naukę ze szkołą (często z bolesnym podtekstem), szybkość prawdziwego uczenia się może znacznie zmaleć. Nie można ograniczyć nauki do sali lekcyjnej. Uczenie się to sposób, w jaki człowiek przeżywa i realizuje swoje pragnienia.

Uczymy się za każdym razem, gdy nam się coś nie udaje, próbujemy innych sposobów i ostatecznie osiągamy swój cel ' (mogą tego dokonać nawet najmłodsze dzieci). Cały czas, kiedy musimy nadawać sens nieustającemu bombardowaniu sensorycznemu, funkcjonujemy w trybie uczenia się. Niemniej jednak cały system pracuje doskonale - nie możemy się nie uczyć.

Każdy problem ma swoje rozwiązanie.

Według niektórych badań, jeśli wierzysz, że jakiś problem można rozwiązać, masz większą szansę na znalezienie rozwiązania. Zdarza się, że początkowy, przedstawiony problem nie odzwierciedla prawdziwego problemu czy też jego źródła. Określenie prawdziwego problemu rzuca nowe światło na sytuację. Często się zdarza, że problem wówczas znika. Odpowiada to założeniu Dnia 10.: „Porażki nie istnieją. Jest tylko informacja zwrotna”.

Przedstawiony problem może stanowić część procesu uczenia się, dzięki któremu dochodzisz do celu. Choć jest przeszkodą na drodze do realizacji zamierzeń, to można go przecieżyć ominąć, usunąć albo się po nim wspiąć. Możliwe jest też odkrycie innej drogi. Jeśli spojrzeć na to od tej strony, każdy problem przybiera postać miłego kroku w kierunku celu. Jak twierdzą osiągający sukcesy biznesmeni, każdy problem niesie szansę. Wszystko zależy od twojego punktu widzenia.

Odpowiadam za swój umysł i osiągnięte rezultaty

Mapa umysłu, o której mówiliśmy w pierwszym założeniu, znaczy m o j a mapa - t w o j a mapa. Możesz myśleć, jak chcesz. Możesz decydować, co jest ważne. To ty możesz zmieniać swoje przekonania i wartości, a także sposób reagowania na innych ludzi i okoliczności. Żadne okoliczności zewnętrzne nie pozbawiają cię tych podstawowych wyborów przynależnych człowiekowi. „Jesteś tym, co myślisz”, a więc możesz wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje działania i osiągnięcia. Bez względu na przeszłość, możesz zacząć przejmować kontrolę nad swoją teraźniejszością i przyszłością. Dzisiejsze założenie każdemu (a zwłaszcza osobom nastawionym na cel) pomoże poprawić swoją skuteczność.

Niezależnie od tego, za kogo się uważasz, zawsze jesteś kimś lepszym.

Założenie to podkreśla zadziwiające możliwości ludzkiego ciała i umysłu. Obejmują one nieograniczoną nieświadomość, kontrolującą tak zwane nieświadome kompetencje albo funkcje autopilota, które odpowiadają za doskonałość człowieka. Możesz zacząć panować nad swoimi filtrami umysłowymi za pomocą myśli. Znaczy to, że nie trzeba trwonić możliwości swojego umysłu na zniechęcające myśli i niechciane zachowania. Porzekadło „Jeśli inni potrafią, to ja też” otwiera przed tobą świat potencjalnej doskonałości. Dzisiejsze założenie właśnie w tobie lokuje ten nieskończony potencjał jako



podstawę motywacji i poczucia własnej wartości. Przyjmij je jako neurologiczną rzeczywistość.

Jeśli choć jedna osoba potrafi coś zrobić, to znaczy, że każdy może to zrobić. **Każdy może stosować czteroetapowy model sukcesu opisywany podczas Dnia 2. Wszyscy mamy standardowe oprogramowanie w mózgu. Możesz korzystać z niego tak, jak chcesz, i programować go za pomocą myśli. Osoby, które uważamy za doskonałe (geniusze), po prostu efektywniej wykorzystują swój mózg. Posługują się w swoich dziedzinach skutecznymi strategiami. Nie są to jakieś magiczne formuły postępowania, lecz -tak jak widzieliśmy - odpowiednie reprezentacje sensoryczne w odpowiednim porządku. Często dana osoba nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, jaki rodzaj myślenia czy konkretne zachowanie przynosi jej sukces (tak zwana nieświadoma kompetencja). Dlatego też trzeba rozpoznać ową strategię. Kiedy tego dokonasz, możesz ją zmienić bądź powtórzyć. Mówiąc słowami dzisiejszego założenia, jeśli jedna osoba potrafi coś zrobić, każdy to potrafi.**

Możliwość wyboru jest lepsza od jej braku.

Możliwość dokonania jednego wyboru nie jest wyborem. Dwie opcje mogą prowadzić do powstania dylematu. Trzy lub więcej możliwości zapewniają ci o wiele większą kontrolę nad wynikami. Dzisiejsze założenie przypomina trochę prawo koniecznej różnorodności: „System dysponujący największą liczbą zmiennych stanowi element kontroli”. Elastyczność zachowania, zakładana w czteroetapowym modelu sukcesu (zob. Dzień 2.), również zakłada istnienie wyboru. Wyobraźnia człowieka także kreuje takie możliwości, może przeramowywać problemy i sytuacje, aby znaleźć alternatywne sposoby widzenia stanu rzeczy. Myślenie pionowe (za pomocą lewej półkuli mózgowej) zatrzymuje się na pierwszym możliwym do przyjęcia rozwiązaniu. Myślenie typowe dla prawej półkuli mózgowej (lateralne) zakłada natomiast, że istnieją lepsze sposoby. Zaczynaj myśleć poza schematem i twórz nowe rozwiązania.

Zmiana może być szybka i łatwa.

Zazwyczaj mamy skłonność do trzymania się naszych przekonań i wartości, oscylujemy wokół nawykowych, „autopilotowych” doświadczeń, o których nie musimy myśleć. Im głębsze przekonania, tym bardziej zakorzenione są owe automatyczne zachowania i tym trudniejsza jest ich zmiana. Warunkowanie kulturowe, które stanowi najgłębiej zakorzenioną niechęć do zmian, wymaga przejścia fazy bólu przed osiągnięciem jakiegoś rezultatu. Jak widzieliśmy, każde nowe doświadczenie wzmacnia istniejące już „szufladki” percepcji - stąd właśnie biorą się trzymające nas w swoich szponach umysłowe schematy. Nasze przekonania wpływają na to, że zmiany wprowadza się niezwykle trudno. Czeka nas więc swego rodzaju przeprogramowanie.

Niemniej jednak już sam nowy rodzaj percepcji może przynieść natychmiastową zmianę. Od twojej decyzji zależy, czy zmianę będziesz postrzegać jako trudną, czy też jako łatwą. Jeśli będziesz chciał przeprowadzić zmianę na właściwym poziomie neurologicznym (zob. Dzień 14.), wówczas uda ci się to zrobić szybko i łatwo. Poza tym, jak dowiedziałeś się z Dnia 15., możesz przeramować jakąkolwiek sytuację, wprowadzając tym samym zmiany w budowie neurologicznej mózgu. Sieć nerwowa, która wpływa na zmianę, działa szybko - tyle, ile zabiera ci zdanie sobie sprawy ze zmiany która w tobie zaszła. System przekonań zakładający możliwość i korzystne efekty zmian samoczynnie wzmacnia ten proces. Takie przekonanie jest silne i wzmacniające. Uwierz, że możesz się szybko zmienić - a na pewno tak się stanie.



Osoba charakteryzująca się największą elastycznością panuje nad systemem.

Powyższe „prawo” znalazło zastosowanie w technice, a NLP wprowadziło je do zagadnienia komunikacji interpersonalnej w formie założenia. Po raz kolejny mamy tu do czynienia z czteroetapowym modelem sukcesu, o którym mówiliśmy podczas Dnia 2., oraz potrzebą wypróbowywania czegoś innego, aż do momentu osiągnięcia celu. Zdanie „Jeśli twoje działania nie przynoszą rezultatu, spróbuj działać inaczej” wyraża podobną myśl. Podkreśla też, jak często marnujemy wysiłki na kolejne próby, które nie prowadzą do zmiany zachowań. Pokazuje także, ile możemy zyskać, jeśli podczas komunikacji (na przykład negocjacji czy wywiadu) zdecydujemy się na większą elastyczność. Panowanie nad tym systemem zakłada panowanie nad osiąganym wynikiem i przygotowuje nas na sukces. Aczkolwiek omawiane założenie w zamyśle dotyczyło komunikacji interpersonalnej, można je oczywiście stosować także w przedsiębiorstwach. Doskonale ilustruje, jakie straty ekonomiczne można ponieść, nie będąc elastycznym.

Każdy ma wszystkie zasoby potrzebne do wprowadzenia zmian i osiągnięcia sukcesu. **Kiedy nie udaje nam się osiągnąć zamierzonych celów, zazwyczaj zaczynamy obwiniać o to warunki zewnętrzne, ludzi czy pecha. Prawdziwa zmiana polega na zmianie sposobu myślenia i Dostrzegania. Zgodnie z dzisiejszym założeniem, masz wszystkie niezbędne zasoby. Musisz jedynie określić je i stosować tak, aby osiągnąć swój cel. To, co dzieje się w twojej głowie, zależy tylko od ciebie. Nawet w najtrudniejszych warunkach możesz kreować myśli, nadawać znaczenia i reagować zgodnie ze swoją wolą. Nikt nie może cię unieszczęśliwić bądź uszczęśliwić bez twojej zgody. Najczęściej nie doceniamy roli wewnętrznych zasobów w zmienianiu siebie i innych. To, w co wierzysz na swój temat (i swoich możliwości), w znacznym stopniu determinuje twoje osiągnięcia. Wiemy jednak, że owe przekonania stanowią część „neurologii”, którą sami tworzymy, interpretując i filtrując przeszłe doświadczenia. Wiemy też, że niektóre z nich są już „przeterminowane” i nie odgrywają pozytywnej roli w teraźniejszości. Kotwicę, którą sam zarzuciłeś, sam możesz podnieść. Nauczyłeś się, jak zmieniać swoje przekonania, a także uczucia, które są istotnym źródłem motywacji i sukcesu. A nasze zasoby fizyczne? Często narzekamy na ciało. Nie trzeba jednak daleko szukać przykładów osób, które pomimo głębokich upośledzeń fizycznych cieszą się niezwyklejmi osiągnięciami. To kolejny przykład twierdzenia „Jeśli inni potrafi, to ja też”. Akceptując to założenie, możesz określić i w pełni korzystać z nieograniczonych zasobów neurofizjologicznych.**

Nie można nie reagować.

Podczas Dnia 12. poznałeś podobne założenie na temat uczenia się: „Nie możemy się nie uczyć”. Dzisiejsze założenie ma jeszcze szersze zastosowanie i oznacza, na przykład, że zawsze reagujemy w jakiś sposób na zachowanie, wydarzenia, każdy bodziec sensoryczny. To, że ludzie odpowiadają inaczej, niż się tego spodziewasz, odzwierciedla ich różnorodne mapy rzeczywistości. Założenie to oznacza, że zawsze masz do czynienia z jakąś reakcją. Dlatego powinieneś tak długo próbować różnych podejść, aż uzyskasz swój cel.

„NLP w 21 dni”



Strategie porażki - drabina Diltza

Oto historia o Michale Aniele. Pewnego dnia, kiedy rzeźbił on w swej pracowni, mały chłopczyk spytał go: „Proszę pana, dlaczego pan odłupuje kawałki z tego bloku marmuru?”.

„Ponieważ w środku jest anioł i pomagam mu stamtąd wyjść” odpowiedział rzeźbiarz.

Integracja

Ćwiczenie, które zintegruje wszystkie umiejętności zdobyte podczas szkolenia. Doskonałe do tego celu jest ćwiczenie harmonizacji poziomów neurologicznych, prowadzenie ludzi przez coraz szersze poziomy doświadczenia.

Ćwiczenie integracji poziomów neurologicznych

Rozpocznij, gdy grupa stoi w jednym końcu pokoju, mając przed sobą wystarczającą przestrzeń, by zrobić sześć swobodnych kroków do przodu. Przeprowadź grupę przez proces podobny do opisanego poniżej, dodając własne uzupełnienia i dostosowując to, co mówisz, do treści szkolenia.

• Otoczenie

„Pomyśl o otoczeniu, do którego chcesz zabrać swoją wiedzę... Wyobraź sobie, że jesteś w nim i zauważ, jakie ono jest, gdy widzisz mentalny obraz... i słuchasz dźwięków dochodzących z niego... Spraw, aby ten obraz był jak najżywszy... Gdy będziesz gotowy, zrób krok do przodu i zacznij myśleć o tym, co będziesz robił w tym otoczeniu...” *Poczekaj, aż wszyscy zrobią krok do przodu.*

Zachowanie „Co robisz w tym otoczeniu...? Co chcesz robić...? Poświęć trochę czasu na przyjrzenie się swojemu zachowaniu tutaj... i kiedy będziesz gotowy... zrób krok do przodu, aby pomyśleć o swoich umiejętnościach...”

Poczekaj, aż wszyscy zrobią krok do przodu.

Umiejętności „Teraz pomyśl o swoich umiejętnościach... Jakie umiejętności już masz w tej sytuacji...? Jakie chcesz mieć...? Jakie pragnąłbyś wykorzystać... oraz jakie umiejętności zdobyłeś podczas tego szkolenia, które możesz zastosować...? Przeznacz trochę czasu na przyjrzenie się swoim umiejętnościom tutaj... i zrób krok naprzód, gdy będziesz gotowy...”

Poczekaj, aż wszyscy zrobią krok do przodu.

• Przekonania i wartości

„W co tutaj wierzysz...? Jakie przekonania masz na temat siebie i innych w tej sytuacji...? Zauważ, jak twoje przekonania zmieniły się w czasie szkolenia... W co byś chciał wierzyć, że jest możliwe...? Co jest dla ciebie ważne...? Jakie są twoje wartości w tym kontekście...? Przeznacz tyle czasu, ile potrzebujesz, aby zbadać kilka swoich najważniejszych przekonań i wartości... a kiedy będziesz gotowy, zrób krok do przodu, aby zacząć myśleć o sobie jako o pełnej osobie...”

Poczekaj, aż wszyscy zrobią krok do przodu.

• Tożsamość

„Teraz pomyśl o tym, kim jesteś, o tej niezwykłej osobie, jaką jesteś... Jaka jest twoja misja w życiu...? Co naprawdę chcesz zrobić...? Co powoduje, że jesteś niezwykły... i w jaki sposób wyrażasz swoją niezwykłość...? Przeznacz tyle czasu, ile potrzebujesz na myślenie o tym... a kiedy będziesz gotowy... zrób krok do przodu, aby zastanowić się nad swoim połączeniem z innymi”.

Poczekaj, aż wszyscy zrobią krok do przodu.



• Połączenie z innymi/duchowość

„Teraz pomyśl o tym, jak jesteś związany z innymi ludźmi, nie tylko ze swoją rodziną, ale z każdym człowiekiem... Możesz mieć religijny lub duchowy sposób myślenia o tym. Możesz mieć inny sposób... Jakikolwiek on jest... pomyśl, co to znaczy dla ciebie być połączonym z innymi... Przeznacz tyle czasu, ile potrzebujesz, aby to teraz zrobić...” Po krótkim czasie poproś, aby wszyscy odwrócili się do tyłu i zaczęli poruszać się z powrotem, integrując na bieżąco każdy poziom.

Cofanie się i integracja

„Kiedy będziesz gotowy... cofnij się na poziom tożsamości, mając poczucie połączenia... Pozwól, aby ono cię wzmocniło...”

Kiedy będziesz gotowy... z tym nowym poczuciem siebie, cofnij się do obszaru swoich przekonań i wartości... Zauważ, jak twoje przekonania i wartości zostały wzbogacone przez twoje poczucie siebie... Bądź świadomy wszystkich zmian...

Kiedy będziesz gotowy... mając wzbogacone przekonania i wartości, zauważ, jak one cię uwalniają i pozwalają ci robić rzeczy, które tobie i innym dają zadowolenie... Poświęć trochę czasu, aby docenić, jak te wyższe poziomy wzbogaciły cię i poszerzyły twoje umiejętności... o ile bardziej efektywny jesteś w tym, co robisz, gdy inne poziomy wspierają cię... gdy działasz jako pełna osoba... dokończ ten proces w swoim tempie i na własny sposób... świadomie lub w podświadomości...

Teraz zabierz ze sobą z powrotem te umiejętności i zauważ, jak one zmieniają to, co robisz... powodując, że staje się to bardziej efektywne i dające satysfakcję zarówno tobie, jak i innym ludziom... Cofnij się do poziomu otoczenia, do którego zmierzasz... Zobacz, o ile więcej możesz teraz tu wnieść... Poświęć chwilę, aby to docenić... gdy ponownie skupiasz uwagę tu i teraz. Gdy skończysz, możesz wrócić na swoje stałe miejsce”.



Przypowieści

1. Jak ćwiczą pchły w pchlim cyrku i czego nas przy tym UCZĄ.

Jak przygotowuje się pchły do jednego z popisów cyrkowych. Wyglądało to tak: treser zamknął w słoiku średniej wielkości kilka pcheł. Były takie bardziej amerykańskie, na ćwierć paznokcia (oni wszystko lubią duże), ale z całą pewnością pchły, natychmiast więc zaczęły zachowywać się jak na pchły przystało: próbowały wyskoczyć ze słoiczka. Skakały w górę, odbijały się od wieczka, opadały na dno i skakały ponownie.

- Chodźmy na spacer - powiedział treser.

Wracamy po godzinie - nic. Pchły skaczą dalej, odbijają się od wieczka, spadają, skaczą znowu.

- Czas na kawę - zaproponował treser. - To jeszcze chwilę potrwa.

Po dwóch godzinach widzimy - pierwsza zmiana: pchły skaczą wolniej. Ciągle jednak próbują ze słoiczka wyskoczyć.

- Zapraszam na obiad - treser był bardzo gościnnie.

Po mniej więcej czterech godzinach coś się w słoiczku rzeczywiście zaczęło dziać. Widzimy, że pchły skaczą dalej, ale tym razem zatrzymują się jakieś pół centymetra od wieczka, opadają, skaczą znowu, ale i tym razem pół centymetra poniżej wieczka.

Poszliśmy na ostatni spacer, a kiedy po powrocie zachowanie pcheł nie uległo zmianie, treser otworzył słoiczek. Wierście nie wierście, widziałem to na własne oczy: pchły skakały dalej, ale żadna nie wyskoczyła. Cyrk?

Wracając nocą do Wirginii rozmawialiśmy o tym eksperymencie i Jurek zadał dwa bardzo ważne pytania:

- Czy pchły mogły wyskoczyć ze słoiczka? - zapytał

Mogły, oczywiście. Wieczka już przecież nie było. Ale drugie pytanie było równie istotne:

- Czy pchły NIE MOGŁY wyskoczyć ze słoiczka?

Otóż jednocześnie nie mogły. Tych kilka godzin w życiu pchły odpowiada zapewne kilkunastu latom w życiu człowieka. Wystarczająco długo, aby w pchlich mózgach została trwale zakodowana obecność przeszkody, co sterowało ich zachowaniem, nawet kiedy faktycznie przeszkoda już znikła.

- Popatrz - skomentował na koniec Jurek - przecież my, ludzie, zachowujemy się dokładnie jak te pchły. Każdy z nas ma w sobie zakodowane różne bariery, narzucone przez dom, szkołę, środowisko zewnętrzne i wszystkie tzw. autorytety, czy będzie to lubiany wujek czy ważny przyjaciel. I na ogół mamy je tylko w głowie. Tak powstają błędne przekonania co do własnych możliwości, ograniczenia, które już na starcie powstrzymują nas przed „skokiem wyżej”. Właśnie, skokiem. Bo jaką radę można by dać naszym pchłom? Ano, spróbuj skoczyć pół centymetra wyżej. Może okazać się, że właśnie pokonałeś barierę, która istnieje tylko w twojej podświadomości...

I pchły mogą czegoś nauczyć. A nawiasem mówiąc, podobnych sytuacji w świecie zwierząt jest więcej. Słynne są na przykład eksperymenty z rybami. Do akwarium przedzielonego szklaną szybą wrzuca się do jednej połowy szczupaka, do drugiej cierniki. Szczupak natychmiast atakuje, ale odbija się od szyby; cierniki uciekają, szczupak atakuje znowu itd. Po dwóch godzinach wyjmuje się szybę, szczupak pływa w swojej połowie, cierniki w swojej i nic się nie dzieje...



A widzieliście kiedyś, jak jest trzymany słoń na zapleczu cyrku, zwłaszcza jeśli jest to już „długoletni pracownik”? Zwierzę jest przywiązane zwykłym sznurkiem do drewnianego palika. Jedno drgnienie nogi i potężne zwierzę byłoby na wolności, ale słoń nigdy tego nie robi. Bo jako maluch był uwiązany żelaznym łańcuchem do stalowej sztaby. Szarpał się, szamotał, ale po paru miesiącach zrezygnował. Uwierzył, że więzi nie zerwie, i tak mu już zostało.

Nigdy nie będziesz wiedział, na co cię stać, dopóki w głowie nie przesuń granic swoich możliwości do przodu. To najważniejszy aspekt „otwartości na zmiany” i podstawowy warunek każdego postępu.

2. Akceptacja siebie „Bratek w ogrodzie”

Nie można samego siebie ulepszać. Nie mówię, że usprawnienie nie może się zdarzyć, ale że nie można samemu siebie ulepszać. Gdy ty przestaniesz się ulepszać, życie cię ulepszy. W tym odprężeniu w akceptacji życie zaczyna dbać o ciebie, zaczyna przez ciebie płynąć.

Nikt jeszcze nie był taki, jak ty, ż nikt po tobie taki już nie będzie. Jesteś jedyny w swoim rodzaju, nieporównywalny z nikim. Zaakceptuj to, pokochaj, świętuj i w tym świętowaniu zaczniesz dostrzegać niepowtarzalność ż nieporównywalne piękno innych Ludzi. Miłość jest możliwa tylko wtedy, gdy jest głęboka akceptacja siebie, tej drugiej osoby i świata. Akceptacja stwarza środowisko, w którym wzrasta miłość; grunt, na którym miłość rozkwita.

Król poszedł do swego ogrodu i zastał tam więdnące i umierające drzewa, krzewy i kwiaty. Dąb powiedział mu, że umiera, gdyż nie może być tak wysoki jak sosna. Gdy zwrócił się do sosny, dowiedział się, że więdnie ona, gdyż nie może znieść, że nie ma takich winogron jak winorośl. A winorośl umiera, ponieważ nie może kwitnąć jak róża. W końcu znalazł jedną roślinę kwitnącą i świeżą jak zawsze - był to bratek. Na swoje pytanie król otrzymał taką odpowiedź:

- Uznałem, że gdy posadziłeś mnie, chciałeś, żebym to ja wyrósł. Gdybyś chciał dąb, winorośl czy różę, posadziłbyś je. A więc pomyślałem: jeśli mogę być tym, czym jestem, spróbuję być tym najlepiej, jak tylko potrafię. Nie mogę być nikim innym, tylko tym, czym jestem. I staram się być tym czym jestem, na tyle, na ile potrafię.

Jesteś tu, ponieważ egzystencja potrzebuje cię takim, jaki jesteś. Gdyby było inaczej, ktoś inny byłby na twoim miejscu. Egzystencja nie pomogłaby ci przyjść na świat, nie stworzyłaby cię. Jesteś dopełnieniem czegoś bardzo podstawowego, bardzo istotnego - właśnie taki, jaki jesteś.

Pomyśl tylko o szacunku, jaki wszechświat ci okazał! Ty zostałeś wybrany. Teraz ty masz wnieść w świat swój aromat. Bądź sobą. Można cieszyć się tym i rozkwitać, można też więdnąć, jeśli to potępisz.



3. Piekło i niebo

Mistrz Zen Hakuin jest jednym z rzadko spotykanych rozkwitów człowieka.

Przybył do niego wojownik, samuraj, wielki żołnierz, i zapytał:

- Czy jest jakieś piekło albo niebo? Jeśli jest piekło i niebo, gdzie są do nich wrota? Którędy mam wejść? Jak uniknąć piekła i wybrać niebo?

Był prostym wojownikiem. Wojownik jest zawsze prosty, inaczej nie byłby wojownikiem. Wojownik zna tylko dwie rzeczy: życie i śmierć. Zawsze ryzykuje swoim życiem, zawsze jest hazardzistą, prostym człowiekiem. Nie przybył tu uczyć się jakichś doktryn. Chciał dowiedzieć się gdzie są wrota, aby mógł uniknąć piekła i pójść do nieba.

Hakum odpowiedział tak, że tylko wojownik mógł go zrozumieć. Co zrobił Hakuin?

- Kim jesteś? - zapytał.

- Jestem samurajem - odrzekł wojownik.

W Japonii bycie samurajem to rzecz wielkiej dumy, oznacza bycie doskonałym wojownikiem, człowiekiem nie wahającym się ani chwili, by oddać życie. Dla niego życie i śmierć to jedynie gra.

- Jestem samurajem, przywódcą samurajów. Nawet cesarz okazuje mi szacunek.

Hakum roześmiał się:

-Ty samurajem? Wyglądasz jak żebrak.

Duma samuraja została urażona, ucierpiało jego ego. Zapomniał, po co przybył. Wydobył miecz i już miał zabić Hakuina. Zapomniał, że przybył do mistrza z pytaniem o wrota do nieba i o wrota do piekła. Hakum roześmiał się znów:

- Oto wrota do piekła. Tym mieczem, tą złością, tym ego, otwiera się te wrota. Wojownik może to zrozumieć - natychmiast zrozumiał. Znalazł te wrota.

Schował miecz.

- Otwierają się wrota do nieba - rzekł Hakuin.



Indywidualne Wzorce Myślenia

świadomość	podświadomość	nieświadomość	WZORZEC
Wzrokowy	Słuchowy	Ruchowy	WSR
Wzrokowy	Ruchowy	Słuchowy	WRS
Słuchowy	Ruchowy	Wzrokowy	SRW
Słuchowy	Wzrokowy	Ruchowy	SWR
Ruchowy	Wzrokowy	Słuchowy	RWS
Ruchowy	Słuchowy	Wzrokowy	RSW

PREZENTER GAWĘDZIARZ (WZÓR: WZROK-SŁUCH-RUCH)

Dziecko o tym wzorcu lubi opowiadać, udzielać wyjaśnień, przekonywać. Zazwyczaj jest gorliwym czytelnikiem - szybko uczy się czytać. Czytaj mu i niech ono czyta tobie. Łatwo mu się uczyć kiedy może podyskutować z tobą o tym, co przeczytało, to pomaga mu uporządkować myśli. Dziecko również powinno czytać ci to, co napisało. Słuchanie własnych swobodnie płynących słów pomaga mu uporządkować tekst. Dzieci o tym wzorcu mogą mieć problemy ze zrozumieniem całości tekstu, gdyż za bardzo skupiają się na szczegółach. Zachęcaj je, aby samo wyciągało wnioski z przeczytanych fragmentów. Wzorzec ten szybko opanowuje techniki szybkiego czytania. Dobrze pracuje z komputerem. To pomaga mu utrzymać kontrolę nad wieloma szczegółami wizualnymi oraz z łatwością pisać i redagować teksty.

WSZĘDOBYLSKI OBSERWATOR (WZÓR: WZROK - RUCH - SŁUCH)

Dzieci o tym wzorcu opowiadają w określony sposób, odwołują się do osobistych doświadczeń. Kiedy mówią, o tym czego się nauczyły, pomagają sobie rękami albo ruszają się. Ten wzorzec może dobrze czytać, pod warunkiem, że będzie się uczyć raczej wzrokowo niż ze słuchu. Ma trudności z głośnym czytaniem i opowiadaniem. Z trudem koncentruje się, kiedy nauczyciel tylko mówi. Kiedy słucha długich ustnych objaśnień, wyłącza się. Zachęcaj dziecko do czytania po cichu, dla siebie. Namów je, aby przygotowało sobie notatki, bądź rysunki, które pomogą opowiedzieć mu o tym, co przeczytało. Zaproponuj dziecku, aby czytając różne historie, ilustrowało je w myślach. Te wzorce mają dobrą pamięć wzrokową. Bardzo szybko uczą się szybko czytać, gdyż z łatwością postrzegają tekst bez wypowiedzania słów, co jest dużą przeszkodą w szybkim czytaniu.

PRZEWODNIK STADA (WZÓR: SŁUCH - RUCH - WZROK)

Dziecko o tym wzorcu ma bogate słownictwo. Opowiada z uczuciem, melodyjnie. Lubi ruch i łatwiej się koncentruje, kiedy może gestykulować bądź chodzić. Uczy się łatwo, tego co usłyszało. Może mieć trudności z czytaniem i pisanem. Nie lubi czytać, woli kiedy ktoś mu czyta. Należy to wykorzystywać, więc czytajcie dziecku regularnie. W miarę jak wzrasta jego zainteresowanie



lekturą, opuszczajcie małe fragmenty, niech dziecko uzupełni powstałe luki. Dołączcie do czytania ruch. Wzorzec ten znacznie ułatwi sobie czytanie, wodząc palcem po stronie słowo po słowie. Namawiaj dziecko, by opowiadało, bądź odgrywało wydarzenia, o których czyta. To pozwoli mu poddać je ocenie i utrwalić w pamięci. Dzieci o tym wzorcu dobrze zapamiętują informacje, kiedy mogą nauczyć innych, tego czego się same dowiedziały.

AKROBATA SŁOWNY (WZÓR: SŁUCH - WZROK - RUCH)

Dzieci o tym wzorcu mają bogate słownictwo, wypowiadają się logicznie, lubią rozmawiać z dorosłymi. Większość dzieci o tym wzorcu z łatwością uczy się czytać. Sięgają do książek, aby znaleźć odpowiedzi na ich nie kończącą się listę pytań. Bardzo łatwo zapamiętują ze słuchu. W szybkim czytaniu trudnością do pokonania może być wypowiadanie w myśli czytanych słów. To znacznie ogranicza tempo czytania i ten wzorzec musi nad wykorzenieniem tego nawyku dłużej popracować. Dzieci te mogą mieć też trudność w ugruntowaniu słownie nauczonego materiału, uczą się powierzchownie. Dobrym sposobem na powtórki jest zachęcanie dzieci, żeby nagrały, to co mają do powiedzenia, a po jakimś czasie same przesłuchały taśmę. Pamiętajcie, że dzieci o tym wzorcu bardzo rozprasza hałas - aby się skupić, potrzebują absolutnej ciszy.

WĘDRUJĄCY POSZUKIWACZ (WZÓR: RUCH - WZROK - SŁUCH)

Dziecko o tym wzorcu rzadko zabiera głos, nie od razu znajduje właściwe słowa, robi długie pauzy, potrzebuje ciszy do namysłu. Z trudnością koncentruje się na słowie mówionym. Zawsze potrzebuje ruchu do nauki. Dzieci z tym wzorcem uczą się za pomocą ćwiczeń manualnych i doświadczeń. Mają duże kłopoty z czytaniem na głos i opowiadaniem. Bardzo trudno jest im wyrazić uczucia słowami. Dzieci te przed rozpoczęciem czytania muszą mieć okazję do rozładowania energii fizycznej nawet poprzez krótką gimnastykę. Powinny czytać po cichu, a potem odgrywać w scenkach bądź rysować, to co przeczytały. W czasie czytania muszą robić częste przerwy, wodzić palcem po tekście, bujać się itp. Do koncentracji potrzebują absolutnej ciszy. Opanowując techniki szybkiego czytania te wzorce wreszcie zaczynają lubić czytanie, gdyż nie muszą wypowiadać czytanych słów i mogą się trochę poruszać przy czytaniu wskazując palcem na postrzegane słowa.

ŻYWE SREBRO (WZÓR: RUCH - SŁUCH - WZROK)

Dziecko o tym wzorcu lubi opowiadać, dużo gestykułuje i cały czas się rusza. Wszędzie go pełno. Łatwo przychodzi mu nauka poprzez doświadczenia. Wchłania informacje, kiedy uczestniczy w bardzo burzliwych dyskusjach. Może mieć trudności z czytaniem. Gubi literki, przestawia słowa. Męczy je, kiedy musi czytać siedząc nieruchomo. Namów dziecko, aby zanim zabierze się do czytania, pobawiło się na dworze albo potrenowało jakiś sport. Podobnie jak w poprzednim wzorcu w czasie czytania róbcie częste przerwy, dziecko niech wodzi palcem po tekście, ma możliwość poruszania się, siedzi na podłodze lub w fotelu. Zachęcaj je, aby opowiadało ci wydarzenia z przeczytanych historii. W szybkim czytaniu możliwość ruchu ułatwia mu koncentrację. Na początku może mieć trudności w postrzeganiu szczegółów.