Jak efektywniej czytać, uczyć się i pracować?

Twoje otoczenie ma znaczenie.

Miejsce Twojej pracy, nauki lub treningu szybkiego czytania powinno być jasne, przestronne, urządzone według Twoich upodobań i Twojego gustu. Takie, w którym czujesz się miło i przyjemnie, a przebywanie w nim ma pozytywny na Ciebie wpływ. Wybierz pomieszczenie, które wywołuje w Tobie przyjemne emocje i odczucia. Przyjemne odczucia związane z pokojem przeniosą się na budowanie pozytywnych skojarzeń z nauką i zwiększą Twoją efektywność przyswajania nowej wiedzy i umiejętności.

Kolory w pomieszczeniu również mają znaczenie. Kiedy potrzebujesz energii i poprawy humoru wybieraj pokoje jasne i ciepłe, np. żółty lub pomarańczowy. Kiedy potrzebujesz wyciszenia i spokoju, przejdź do pomieszczenia w kolorach zimnych, np. niebieskiego lub zielonego.

Unikaj słabo oświetlonych i ponuro umeblowanych pokoi, bo takie wnętrza nie zachęcają do nauki i rozwoju oraz wpływają przytłaczająco na nasze samopoczucie.

Twoja pozycja ciała też ma znaczenie.

Czytając, musisz czuć się komfortowo zachowując prawidłową pozycję ciała. Usiądź wyprostowany przy biurku lub stole. Pamiętaj, że łóżko służy do leżenia, a nie do czytania książek. Leżenie, za bardzo rozluźniona lub niewygodna pozycja ciała powoduje zmniejszenie efektywności Twojego czytania.

Właściwe rozmieszczenie materiałów potrzebnych do działania.

Przed rozpoczęciem czytania uporządkuj swoje miejsce pracy. Estetyka wokół Ciebie zwiększy Twoją motywację do pracy. Wszystkie niezbędne rzeczy przygotuj tak, by były w zasięgu ręki. Jeżeli w trakcie czytania musisz sporządzać notatki, wcześniej przygotuj sobie kartki, długopisy czy mazaki. Dzięki temu Twoja motywacja do pracy wzrośnie, a efekty Twojej pracy będą większe.

Zaplanowanie działań w najefektywniejszym czasie.

Jaka jest najlepsza pora na czytanie książek?

Każdy z nas ma w ciągu całej doby spadki i wzloty efektywności swoich działań mentalnych. U jednych osób czasem wzrostu koncentracji może być wczesny ranek, u innych przedpołudnie, a u kolejnych osób wieczór, czy godziny nocne. U każdego może wyglądać to inaczej.

Kiedy rozpoczniemy czytanie książki w trakcie spadku formy, to zrozumienie czytanego tekstu będzie słabe, a nasze czytanie mało efektywne. Spowoduje to tylko rozdrażnienie i frustrację, a wtedy następnym razem trudniej będzie z entuzjazmem otworzyć książkę.

Dlatego warto poświęcić parę dni na to, by sprawdzić poziom swojej formy w poszczególnych godzinach doby. Pomóc w tym może skrypt coachingowy Ewy Szpakowicz „Dwa miesiące na zmianę", w którym ten aspekt jest poruszany. Zawiera on gotowe narzędzia do pracy, by dokonać szczegółowej i indywidualnej oceny swoich predyspozycji w tym zakresie.

Zaplanuj przerwy jeszcze przed rozpoczęciem pracy.

Jak rozplanować czas czytania i kiedy robić przerwy w czytaniu? Najbardziej efektywny blok czasu na czytanie książek trwać powinien około 1 godziny (do 1,5 godziny). Blok ten dzielimy na czas rozgrzewki trwający około 5 do 10 minut oraz na czas intensywnego czytania od 50 do 55 minut. Po tym bloku koniecznie zrób sobie przerwę około 5 do 15 minut.

Niech autopilot działa na Twoją korzyść.

Dzięki pozytywnym nawykom autopilot zadziała na Twoją korzyść. Każdego dnia przyglądaj się swoim nawykom i wykształcaj nowe, które będę Ci służyły. Wielu uczestników kursu szybkiego czytania dla zapracowanych ZEMA ucząc się szybkiego czytania, przy okazji wytworzyli nowy nawyk. Zaczęli wcześniej kłaść się spać i wstawać godzinę wcześniej, by w zaciszu „śpiącego" jeszcze domu przeczytać sobie fragment lub nawet całą książkę. Mówili, że ten kurs nauczył ich nie tylko szybciej czytać ze zrozumieniem, ale też zmienił ich nawyki i życie. Rozpoczynanie dnia od nabycia nowej wiedzy z książek spowodowało ogromny wzrost motywacji do działania tego dnia także w innych obszarach życia.

Zadbaj o swoje zdrowie.

Choroby powodują spadek formy, więc nie oczekujmy od siebie wielkich rezultatów w czytaniu ze zrozumieniem. Przeziębienie i ból głowy też nie jest naszym sprzymierzeńcem. Masz więc kolejny pretekst, by zadbać zawczasu o kondycję fizyczną.

Odżywianie się zdrowo powoduje zwiększenie potencjału Twego mózgu. Zrezygnuj z chipsów i fast foodów na rzecz zdrowych przekąsek, które dostarczają wiele substancji odżywczych i witamin. Bądź najedzony, ponieważ głód i przejedzenie są wrogami sprawnego przyswajania wiedzy.

Pij dużo wody przed nauką, w jej trakcie i po jej zakończeniu. Dorosły człowiek powinien pić jej około 1,5 litra dziennie. Herbata, kawa i inne napoje to tylko codzienne dodatki do 1,5 litra czystej wody.

Ból gałek ocznych w trakcie czytania oznacza, że należy przestać czytać i zrobić sobie krótką przerwę. Najlepszym ćwiczeniem jest popatrzenie przez okno na jakiś odległy punkt na horyzoncie. Patrz przez około 15 sekund, po czym przenieś wzrok na bliższy punkt znajdujący się

niedaleko Ciebie. Wykonuj te ćwiczenie około 3 minut. Możesz też zamknąć na chwilę oczy i delikatnie rozmasować mięśnie wokół oczu. Jeśli nie poczujesz ulgi, to dobrze się wyśpij i przenieś czytanie na następny dzień.

Dotleniaj swój organizm.

Twój mózg potrzebuje dotlenienia. W trakcie czytania dostarczaj swojemu organizmowi tlen. Najlepiej, gdy możesz czytać przy uchylonym oknie lub przynajmniej w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu. Niedotlenienie przyczynia się do zmęczenia, utraty koncentracji i energii do czytania. W trakcie czytania rób przerwy na wzięcie paru głębokich oddechów.

Bądź świadom istnienia rozpraszaczy i wyeliminuj je zawczasu.

Cisza sprzyja nauce i koncentracji. Przygotuj się do nauki i oczyść z niepotrzebnych dźwięków swój świat zewnętrzny.

Wycisz telefon, by móc spokojnie skupić się na czytaniu.

Telewizor koniecznie musi być wyłączony. Jeśli czytasz w pomieszczeniu, w którym włączony jest odbiornik telewizyjny i nie masz na to wpływu, przenieś się do innego, cichego pomieszczenia.

Muzyka powoduje rozproszenie i spadek koncentracji o około 15 procent, więc najlepiej, gdy nie pojawi się nawet w tle.

Niech każda wolna chwila działa na Twoją korzyść.

Noś ze sobą książkę i czytaj w kolejkach do lekarza lub w środkach komunikacji miejskiej. Każda chwila jest do tego dobra.

Czytanie w autobusie lub pociągu może być męczące, szczególnie, gdy wokół jest gwarno. Na pewno w takich warunkach czytanie jest wolniejsze niż w zaciszu domu. Warto jest jednak wykorzystać każdą wolną chwilę, by zdobyć nową wiedzę i przenieść się do świata książki. Przeciętna jazda autobusem w jedną stronę przez pół godziny daje nam łącznie ponad 250 godzin na lektury rocznie.

Wykorzystaj też czas na audiobooki. Każda chwila jest ważna, więc gdy kierujesz autem, słuchaj książek w postaci audiobooków. Kiedy chodzisz lub biegasz, włóż słuchawki do uszu i bądź na bieżąco z książką. Ta forma może być mniej efektywna niż czytanie, ale każda chwila z książką to nowi przyjaciele i nowa wartość w naszym życiu. Wykorzystaj ją maksymalnie.

Jak czytać z monitorów nośników elektronicznych? Praca przy monitorach jest dzisiaj esencją naszego życia, jednak może powodować złe samopoczucie, bóle głowy. Robienie sobie przerw wpisane jest nawet w prawie pracy, więc koniecznie musimy stosować przerwy.

Jednak, kiedy tylko możemy korzystajmy z szelestu kartek i czytajmy tradycyjne, papierowe książki. Dla wielu osób zapach świeżej książki z drukarni powoduje rozbudzenie emocji takich, jak zapach świeżo pieczonych bułeczek u babci, a i przy okazji będziemy zdrowsi, bo zejdziemy z pola promieniowania urządzeń elektrycznych.

Źródło: https://zema.com.pl/jak-efektywniej-czytac-uczyc-sie-i-pracowac/

Liczba słów: 1 090

Czas, w którym przeczytałeś tekst: minuty _____ sekundy _____

Czas w sekundach (minuty x 60)+sekundy: _____