

NASIL HATIRLARIZ?



TEKRAR YAPARAK, NEDEN Mİ?

Tek çare bu. Altta kalmalarına izin vermeksizin gerekli, önemli bilgileri kullanıp, onları daima üstte tutarak. Bizim için önemli olan bilgileri düzenli olarak ve sık sık çağırarak, aktive ederek.

MESELA ŞUNU YAPABİLİRSİNİZ:

Bir şeyi öğrendikten 24 saat içinde mutlaka üzerinden geçin. 10 dakikanızı ayırın ve bir göz atın. Bu bilgiyi unutma eğrisinin en üstüne taşıyacak, yüzde 100'de kalmasını sağlayacak.

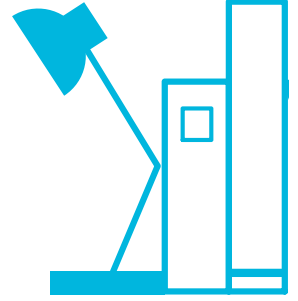


BİR HAFTA SONRA,

Tekrar o konuya 5 dakika süreyle bakın ve eğriyi tekrar yükseltin.

BİR AY SONRA,

Bilgiyi tekrar aktive etmeniz sadece 2-4 dakikanızı alacaktır.



HER GÜN BÖYLE VAKTİM YOK DEME, NEDEN Mİ?

Şunu bilmelisin ki, eğer bunu yapmazsan sıfırdan yani tekrar öğrenmek için en az 1,5-2 saat ve çoğunlukla da dinlenmenizden ya da eğlenmenizden zaman gidecektir.



PRATİK OLARAK:

Yeni öğrenilen bilgiyi gün içinde pekiştirerek 1,5-2 saat, hafta sonunda 2 saat boyunca gözden geçirmek. Üzerinde çalışma yapmak, kısaca egzersiz yapmak. Tıpkı fit bir bedene sahip olmaya çalışmak gibi beynimizi çalıştırmak.



NE BEKLİYORSUNUZ? HAYDİ ÇALIŞMAYA!