

Spis treści

CZĘŚĆ 0

PRZEDMOWA	
do całkowicie przeredagowanego wydania XXXVII	9
UKŁAD KSIĄŻKI w porównaniu z wydaniem XXXVI	16
PODZIĘKOWANIA	20

CZĘŚĆ 1

ZACZYNAMY	23
ANALOGRAFFITI®, CZYLI KaGa ® & KaWa ® –	
CO TO TAKIEGO?	29
1. KaGa ® = (K reatywny A nalograf®, G raficzne A socjacje)	31
2. KaWa ® = (K reatywny A nalograf®, W yrazowe A socjacje) ...	35
Przykład: <i>Sieć, sieć wiedzy & wiedza</i>	38
Sześć wskazówek do tworzenia KaWa ®	40
FLOW® (wg Mihály Csikszentmihály'ego)	42
PAMIĘĆ JAKO SIEĆ? CZYLI <i>SIEĆ WIEDZY</i> ®	46
MYŚLENIE KATEGORIAMI®, CZYLI:	
PAMIĘĆ JAK SITO?	58
Korzyść 1: Wiesz natychmiast, czy zrozumiałeś daną informację!	62
Korzyść 2: Postrzegasz znacznie więcej niż wcześniej!	63
Korzyść 3: Zapamiętujesz znacznie więcej niż wcześniej!	63
Korzyść 4: Doskonalisz swoją inteligencję i kreatywność!	63
Technika myślenia w kategoriach (logicznych)	67
UCZYMY SIĘ, ALE CZEGO? Wiedzy czy zachowań?	69
CZY MASZ OCHOTĘ NA KRZYWE UCZENIA SIĘ? czyli:	
Jak właściwie odbywa się nauka?	79
Czy do uczenia się potrzebujemy zaangażowania świadomości? .	81
Wiedzieć to nie to samo co umieć	83

Dygresja: Jaki jest pożytek ze szkoleń?	84
Wracamy do krzywej nabywania wiedzy	85
Druga krzywa uczenia się: Zachowanie (trening)	88
PARADOKS „NIE-JA”	92
PROBLEMY Z CZYTANIEM?	96
Eksperyment: PISANIE szyfrem	97
Szyfr: Test 1	99
Eksperyment: CZYTANIE szyfrem	100
Szyfr: Test 2	101
Czytanie poprzez pisanie	103
Wnioski do zastosowania w życiu codziennym	104
POSTRZEGANIE POWTÓREK	108
CZEŚĆ 2 (TRENINGOWA)	
T – NOWE INFORMACJE JAKO PRZYJAZNE DLA MÓZGU	111
Przykład 1: Język programowania komputerowego	115
Przykład 2: Podstawy medycyny	116
Przykład 3: Podstawy prawa	122
Przykład 4 do... 10.000: KAŻDA wiedza podstawowa	127
T – ARCHIWUM WEWNĘTRZNE® – ROZWÓJ PAMIĘCI, INTELIGENCJI I KREATYWNOŚCI	129
Jak uzyskać postęp?	130
Państwa-miasta-...	131
Ćwiczenie: Tworzenie alfabetów wiedzy®	133
T – RYSOWANIE TORTÓW KATEGORII®	141
Kategorie wiedzy	145
T – TECHNIKA KREATYWNOŚCI: 90 SEKUND PLUS®	149
Ad. 1: Pytasz innych	150
Ad 2: Gdy nie masz nikogo...	152
T – NEUROBIK® (wg Lawrence C. Katza)	161
Neurobik® w codziennej praktyce	161
T – NAUKA RÓWNOLEGŁA	164
Ćwiczenia	169
T – POZYTYWNE SFORMUŁOWANIA	171
Zaprogramowany błąd przekazu	171
Motywacja	172

T – RETEORYKA I EGZAMINY	174
Profesjonalne przygotowanie: <i>Kamienie w potoku</i> ® (mowy)	175
Dygresja: Porady dla wykładowców i mówców	182
Trening retoryki: Mówienie na głos lub tylko w myślach.....	184
T – NAUKA JĘZYKÓW PRZYJAZNĄ DLA MÓZGU	
METODĄ BIRKENBIHL	188
Metoda klasyczna: Cztery kroki	188
Fundamentalne różnice pomiędzy metodą BIRKENBIHL®	
a metodami tradycyjnymi	191
Metoda BIRKENBIHL®: Cztery kroki.....	188
T – SUPERLEARNING (metoda dr. Łozanowa)	201
T – TRENOWAĆ... ALE JAK? CZYLI TRENING PRZYJAZNY	
<i>DLA MÓZGU</i>	204
Kto jedzie za szybko, płaci mandat	206
Kto wszystko robi „naprawdę”, ten robi zbyt wiele... ..	208
Spiesz się powoli.....	209
T – NAWYKI TELEWIZYJNE	212
Mini-quiz	212
Zagrożenie nr 1: Związane z fizycznym procesem widzenia....	213
Zagrożenie nr 2: Utrwalanie wzorców	217
Technika treningowa: Jak bez wysiłku poszerzać	
swoją sieć wiedzy?	225
T – TECHNIKA ZACHŁANNEJ NAUKI	232
Co to jest technika zachłannej nauki?	233
DODATEK	
DALSZE INSTRUKCJE OBSŁUGI MÓZGU	236
Instrukcja nr 1: Socjobiologia	236
Instrukcja nr 2: Trochę o psychologii uczenia się	237
1. Warunkowanie klasyczne	238
2. Warunkowanie instrumentalne	238
3. Uczenie się przez zrozumienie	239
Instrukcja nr 3: Metoda nauki czytania dr REICHENA.....	241
Instrukcja nr 4: Mentalność wschodnia i zachodnia	243
Instrukcja nr 5: Mowa jako instrument myślenia	243
1. Wyraziłem się przecież zupełnie jasno!	243
2. Co właściwie znaczy słowo?	244

3. Jak dalece gramatyka wpływa na myślenie?	245
4. Czy rzeczywiście istnieje wszystko, na co wymyślono jakieś słowo?	245
Instrukcja nr 6: Przygotowanie przemówienia? (wg Natalie H. Rogers)	246
Instrukcja nr 7: Trzy drogi wiodące do pamięci	248
Droga nr 1: Naturalne uczenie się	248
Droga nr 2: Uczenie się w szkole	250
Droga nr 3: Uczenie się w sposób przyjazny dla mózgu	254
Instrukcja nr 8: Używanie DVD	257
Sztuczka 1: Szukanie scen	257
Sztuczka 2: Zaczynij od filmów z małą ilością dialogów	258
Instrukcja nr 9: Trzy sposoby na szukanie książek o wyczerpanym nakładzie	259
DODATEK 2: SPIS LITERATURY	261
DODATEK 3: INDEKS	267