

4. КАК ДА ПРОЧЕТЕТЕ И ЗАПОМНИТЕ ТАЗИ КНИГА (И ВСЯКА ДРУГА)

Вашето време е едно от най-големите ви предимства. То е единственото нещо, което не можете да си върнете.

Като ваш мозъчен треньор, желанието ми е да достигнете страхотни резултати и да си възвърнете вниманието, затова ето няколко препоръки как да извлечете най-доброто от тази книга. Можете да приложите съветите към практически всичко, което искате да научите и да прочетете.

Да започнем с въпрос: някога случвало ли ви се е да прочетете нещо само за да го забравите на следващия ден?

Не сте сами. Психолозите наричат това крива на забравянето. Става дума за математическа формула, описваща скоростта, с която информацията се забравя, след като първоначално е била усвоена.

Изследване показва, че хората забравят приблизително 50 процента от наученото в рамките на един час и средно 70 процента в рамките на 24 часа.²⁹

29. Sonnad, Nikhil. "A Mathematical Model of the 'Forgetting Curve' Proves Learning Is Hard." Quartz, Quartz, 28 Feb. 2018, qz.com/1213768/the-forgetting-curve-explains-why-humans-struggle-to-memorize/.



По-долу ще откриете няколко препоръки, които ще ви помогнат да се разграничите от кривата. По-късно ще споделя модерни стратегии за ускоряване на вашето учене, задържане в полето на скоростното четене и подобряване на паметта.

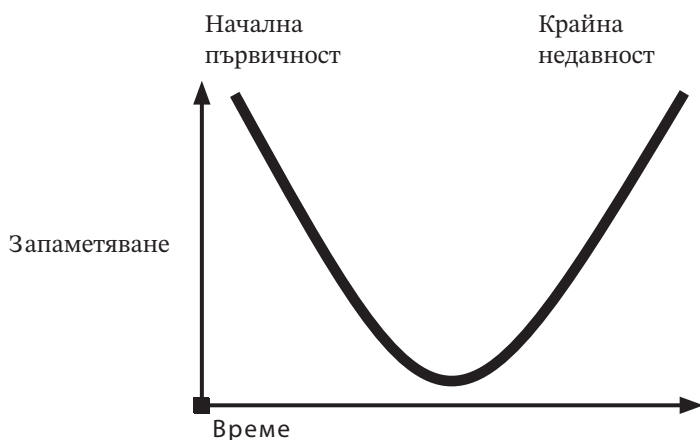
Според проучванията естествената ни способност за концентрация намалява между всеки 10 и 40 минути. Ако отделим повече минути на определена задача, се оказва, че всъщност си пилеем времето, защото съзнанието ни започва да блуждае. Ето защо ще ви предложа техниката „Помодоро“ – метод за по-висока продуктивност, разработен от Франческо Кирило и основан на идеята, че оптималното време за една задача е 25 минути, последвано от 5-минутна почивка. „Помодоро“ се нарича всеки 25-минутен интервал.³⁰ Предлагам ви, докато четете и тази книга, да прочитате колкото за едно помодоро, а после да си взимате 5-минутна почивка, преди отново да продължите.

Когато става въпрос за ученето, тази техника помага във връзка с някои особености на паметта, най-вече ефектите на първичността и недавността.

30. Francesco Cirillo, “The Pomodoro Technique,” Cirillo Consulting, francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique.

Ефектът на първичността се състои в това, че е по-вероятно да запомните нещата, които сте научили в началото на една учебна сесия, час, презентация или дори социално взаимодействие. Когато ходите на парти, се запознавате с около 30 човека. Вероятно обаче запомните само първите няколко (освен ако не сте тренирани да помните имена с моя метод, на който ще ви науча по-късно в тази книга).

Ефектът на недавността пък е, когато помните последните неща, които сте научили. На същото парти ще запомните и имената на последните хора, с които се запознаете.



На всички ни се е случвало да отлагаме ученето преди тест и после, точно в нощта преди изпита, да седнем и да започнем да зубрим колкото се може повече без почивка. Първичността и недавността са само две (от многото) причини, заради които зубренето не работи. Взимайки си почивки, получавате повече начала и краища на действието и следователно запомните много повече от това, което учите.

Ако седнете да четете книга в продължение на два часа, без да си правите почивки, ще запомните първите 20 минути от прочетеното, после на 30-тата минута вниманието ви

ще започне да спада, а след това вероятно ще запомните началото и края на прочетеното. Това означава, че затишието между тях, без прекъсвания за асимилиране и осмисляне на току-що прочетеното, води до едно „мъртво пространство“ на ученето. Така че, за да извлечете максимума, си вземайте от тази книга само по едно помодоро наведнъж.

Дори самото действие на четенето на „Безграничният потенциал“ би ви направило по-умни. Знаем, че да се твърди такова нещо, не е малко, но съм напълно убеден, че е вярно. От една страна, тя ще ви научи да бъдете по-умни чрез инструментите и тактиките, които споделям тук. Но на по-дълбоко ниво, когато я четете активно, ще формирате запечатани картини в съзнанието си и ще осъществявате връзки между това, което знаете, и това, което научавате. Ще започнете да мислите какво е отношението към настоящия ви живот и ще си представите как можете да използвате знанията, които усвоявате. Оливър Вендел Холмс казва: „На определен период от време човешкият ум се разширява от някоя нова идея или усещане, и никога не се свива до предишните си размери“.³¹ Когато четете някоя книга, имате възможност да разширите обхвата на ума си и той никога няма да бъде същият.



КУИК СТАРТ

Нагласете таймера за 25 минути отсега и се концентрирайте върху това, което четете от книгата в момента. Когато алармата ви звънне, маркирайте докъде сте стигнали и затворете книгата. След това напишете какво сте научили в рамките на тези 25 минути.

31. Oliver Wendell Holmes, “The Autocrat of the Breakfast-Table,” *Atlantic Monthly* 2, no. 8 (June 1858): 502

ПО-БЪРЗИЯТ МЕТОД (FASTER)

За да извлечете максимума от тази книга, ето един прост метод за бързо научаване на всичко. Наричам го по-бързият (FASTER) метод и искам да го използвате, докато четете, като започнете отсега. Всяка буква от акронима *FASTER*³² означава съответно: **f**orget (забравяне), **a**ctive (активност), **s**tate (състояние), **t**each (преподаване), **e**ntry (запис), **r**eview (преговор). Ето го обяснено.

Забравяне

Ключът към прецизната концентрация е да премахнете или да забравите онова, което ви разсейва. Трябва да забравите три неща (поне временно). Първото е онова, което вече знаете. Когато учим нещо ново, сме склонни да вярваме, че разбираме повече по дадения въпрос. Това, което мислим, че знаем по темата, може да попречи на способността ни да усвояваме нова информация. Една от причините децата да учат бързо е, че те са като чисти дъски – знаят, че не знаят. Някои от хората, твърдящи, че имат двадесет години опит, в действителност имат една година опит, която просто са повтаряли двадесет пъти. За да можете да учите безгранично, искам временно да се откъснете от това, което вече знаете или смятате, че знаете по темата, и да подходите към нея с онова, което дзен философията нарича „ум на начинаещия“. Не забравяйте, че умът ви е като парашут – работи само когато е отворен.

Второто нещо е да забравите това, което не е спешно или важно. Противно на общоприетото схващане, мозъкът ви не може да извършва много задачи едновременно (повече за това по-късно). Ако не сте напълно отдадени и ви липсва фокус, ученето ще е трудно.

32. От английски език – по-бързо. – Б.пр.



КУИК СТАРТ

Ако докато четете тази книга, съзнанието ви неизбежно заблуждава в някоя друга посока – в нещо важно, но не спешно – не се опитвайте да не мислите за него. Това, срещу което се съпротивляваме, остава. Вместо това, вземете тетрадка близо до вас и записвайте мислите или идеите, които ви идват. По този начин може да се „освободите“ временно и да се върнете към тях, след като сте приключили със задачата си.

И накрая – забравете за ограниченията си. Става дума за предварително зададени идеи относно вас самите, в които вярвате – например, че паметта ви не е добра или че сте бавен ученик. Преустановете (поне временно) онова, което смятате за възможно. Знаем, че може да звучи трудно, но не забравяйте силата си. В крайна сметка, след като четете тази книга, част от вас някъде надълбоко би трябвало да вярва, че сте способни на повече от това, което сте показали. Направете всичко възможно, за да поддържате позитивен вътрешен монолог със самите себе си. И запомнете: ако се борите за ограниченията си, ще ги запазите. Но вашите възможности не са нещо фиксирано – способни сте да научите всичко, което искате.

Активност

Традиционното образование винаги ни е втъпявало, че ученето е нещо пасивно. Седиш си тихичко в час, не говориш със съученика и поглъщаш информация. Но ученето не е зрителски спорт. Човешкият мозък не усвоява толкова от наблюдаването, колкото от създаването. Знаейки това, искам да се запитате как можете да станете по-добри в процеса на обучението си. Водете си записки. Правете всичките „Куик старт“ упражнения. Изтеглете си приложението *Kwik Brain*, за да тествате и тренирате безграничните си възможности.

Отидете на страницата с ресурси LimitlessBook.com/resources за допълнителни безплатни инструменти. Препоръчвам ви да си маркирате най-важните идеи, но не и да се превръщате в някои от онези пристрастени към маркирането хора, които карат всяка страница направо да блести в тъмното. Ако отбележите всичко като важно, вече нищо няма да е важно. Колкото по-участващи сте в процеса, толкова по-лесно ще ви е да се учите.



КУИК СТАРТ

Сетете се за ЕДНО нещо, което ще ви помогне да бъдете по-активни, докато четете тази книга. Запишете го тук:

Състояние

Вашето състояние представлява моментна картина на емоциите ви. То е изключително повлияно от емоциите (психологията) и от физическото състояние на тялото ви (физиологията). Чувствата ви или липсата на такива в дадена ситуация въздействат върху учебния процес и в крайна сметка, върху резултатите от него. В действителност, когато обвържете определено чувство с определена информация, тя става по-лесна за запомняне. За да ви го докажа, предполагам, че има песен, аромат или храна, които ви напомнят на детството ви. Емоционално натоварената информация подпомага дългосрочната памет. Обратното също е вярно. Какво беше преобладаващото емоционално състояние, което изпитвахте в училище? Когато задам на аудиторията този въпрос, повечето хора извикват „Скука!“. По всяка вероятност важи и за вас.

Ако в училище сте имали ниска емоционална енергия, нищо чудно да не сте успели да запомните периодичната таблица. Когато обаче започнете да поемате контрол върху

състоянието на духа и тялото си, скуката от практиката ви с ученето ще се замени с вълнение, любопитство и дори забавление. За да го постигнете, може да опитате да промените начина, по който разполагате тялото си в атмосферата на учебния процес, или пък да изпробвате различни емоционални състояния, преди да седнете да учите. Сменете позата си или дълбочината на дишането си. Седнете или застанете така, както бихте, ако наистина сте изпълнени с енергия и трепет за последващото. Вълнувайте се за това как ще се възползвате от нещата, които предстоят да научите, и какво ще направите с новите си знания. Изберете съзнателно състояние на радост, очарование и любопитство.



КУИК СТАРТ

Колко мотивирани, енергични и съсредоточени се чувствате в момента? Оценете текущото си състояние по скалата от 1 до 10. Какво е **едното** нещо, което бихте направили сега, за да увеличите това число?

Преподаване

Ако искате силно да подобрите способността си за учене, учете сякаш възнамерявате да преподадете тази информация на някой друг. Замислете се: ако знаете, че трябва да представяте презентация върху наученото, ще подходите към него с намерението да го усвоите достатъчно добре, за да може после да го обясните. Ще му обърнете много повече внимание. Записките ви ще са по-детайлни. Възможно е дори да си задавате по-добри въпроси. Когато учите нещо, всъщност го научавате два пъти: веднъж сам и друг път чрез акта на преподаване.

Ученето невинаги е нещо самостоятелно, то може да бъде социално действие. Можете да се насладите на тази книга

повече, ако споделите ученето си с някой друг. Купете копие за приятел или дори по-добре – създайте си Клуб на безграничаването, който да се събира ежеседмично, за да можете да обсъждате идеите и концепциите в нея. Ще се насладите на ученето повече, ако си създавате спомени с приятел или група от приятели. Така, освен че ще ви държи във форма, работата с другите ще ви даде и някого, с когото да можете да практикувате този метод.



КУИК СТАРТ

Намерете си приятел/и, с когото да четете тази книга и да се поддържате взаимно във форма. Напишете неговото/техните име/на тук:

.....

.....

Запис

Кой е вашият най-моцен и най-лесен за ползване личен инструмент? Календарът ви! Въвеждаме важни неща в нашия график: работни срещи, родителски срещи, час за зъболекаря, завеждане на Пухчо на ветеринар и т.н. Но знаете ли кое е онова, което много хора не планират? Личното си израстване и развитие. Ако не е в календара ви, има голям шанс да не го свършите. Доста е лесно да изгубите деня си, като забравите да тренирате тялото и мозъка си.



КУИК СТАРТ

Отворете календара си и въведете безграничните си планове за четене за следващата седмица. Напишете „Безграничният аз“, „Време за гениалност“, „Мозъчна тренировка“, „Разговори с Джим“ или просто нещо, което да ви провокира достатъчно да си запазите тази дата на календара.

Преговор

Един от най-добрите начини за намаляване на ефекта от кривата на забравянето е активно да си припомняте наученото с повторения на определени интервали от време. Усвояватے информацията по-добре, ако я разгледате на няколко пъти. Преминаването през материала на интервали увеличава способността на мозъка ни да го запомня. За да се възползвате от този принцип, преди да започнете с новата сесия за четене, отделете малко време, дори и да са само няколко минути, за да извлечете активно наученото в предходната сесия. Мозъкът ви ще придаде по-голяма стойност на прегледания материал и ще подготви ума ви за предстоящото четене.



КУИК СТАРТ

Преди всяко четене отделяйте по няколко минути, за да си кажете или да напишете какво си спомняте от предишното четене.

БЕЗГРАНИЧНОТО ХАПЧЕ

Френският философ Жан-Пол Сартр отбелязва: „Животът е В между Б и Г“. Това значи, че животът, който живеем, е изборът, който правим между „Б“ на раждането и „Г“ на смъртта.

„ТОВА Е ТВОЯТ ПОСЛЕДЕН ШАНС.
ПОСЛЕ НЯМА ВРЪЩАНЕ НАЗАД.
АКО ВЗЕМЕШ СИНЬОТО ХАПЧЕ,
ИСТОРИЯТА ПРИКЛЮЧВА
– СЪБУЖДАШ СЕ В ЛЕГЛОТО СИ
И ВЯРВАШ В КАКВОТО СИ ПОИСКАШ.
АКО ВЗЕМЕШ ЧЕРВЕНОТО ХАПЧЕ,
ОСТАВАШ В СТРАНАТА НА ЧУДЕСАТА
И АЗ ЩЕ ТИ ПОКАЖА КОЛКО Е ДЪЛБОКА
ЗАЕШКАТА ДУПКА. НО ЗАПОМНИ,
ПРЕДЛАГАМ ТИ САМО ИСТИНАТА.
НИЩО ПОВЕЧЕ.“

– МОРФЕЙ



Това съвършено просто твърдение напълно приляга към пътешествието, на което сме се отправили тук. Да си безграничен, е избор и този избор е изцяло ваш, независимо от обстоятелства ви. Можете да изберете и да се откажете от тази си сила, но защо бихте, когато знаете, че наистина можете да живеете без бариери? Само че избирането е нещо активно и моментът да го направите, е точно сега.

Време е да решите и да се ангажирате. Повечето хора са искрено заинтересовани да направят нещо, за което знаят, че трябва да бъде направено. И въпреки това не го правят, защото го приемат като някакво предпочитание, а не като обещание. Във взимането на големи решения има огромна сила. Искам да запишете на лист обещанието си да завършите тази книга. Когато напишем нещо, е по-вероятно да изпълним обещаното. Освен това проучванията показват, че публичното споделяне на ангажимента ви допълнително увеличава шанса да не се отменете.

На страница 92 съм включил празно място за ангажменти, което трябва да попълните. Ако искате бонус точки, направете снимка на подписаното си обещание, след което я публикувайте в социалните мрежи. Това публично обещание ще ви помогне да останете отговорни. Тагнете и мен, за да можем да ви подкрепим: *@JimKwik, #LimitlessBook!*

ОТГОВОРИТЕ СА ВЪВ ВЪПРОСИТЕ

Случвало ли ти се е някога да четете книга, да стигнете до края на някоя страница и да не можете да си спомните какво сте прочели току-що? Или дори да го препрочетете само за да го забравите отново? Не искам да преживявате това, докато четете и тази книга, така че си помислете защо се случва. Отговорът е, че не задавате правилните въпроси. Всъщност тъкмо във въпросите ще откриете и отговорите.

Всяка секунда сетивата ви събират до 11 милиона бита информация от света около вас. Очевидно, ако се опитате да интерпретирате и дешифрирате всички наведнъж, веднага ще бъдете затрупани. Ето защо мозъкът ни е предимно устройство за изтриване, той е създаден да изхвърля информацията. Съзнателният ум обикновено обработва само 50 бита в секунда. Всъщност някои обучителни предизвикателства произтичат от сензорното претоварване. Можете да го видите при деца, чието поведение е нестабилно както в социално отношение, така и в тяхната среда на обучение. Вие също щяхте да се държите така, ако приемахте повече информация, отколкото бихте могли да понесете.

Аз,, се ангажирам да прочета тази книга на стъпки от 10 до 25 минути, докато не приключи.

Ангажирам се да бъда съсредоточен и да забравя предишните си убеждения, разсейвания и ограничителни представи за това какво е възможно.

Ангажирам се да бъда активен в процеса. Ще правя всички „Куик старт“ упражнения, ще си водя бележки, ще подчертавам и ще се упражнявам да си задавам подходящи въпроси, докато чета.

Поемам ангажимента да управлявам състоянието на духа си, докато чета, редовно проверявайки енергийните си нива и бидейки проактивен в усвояването на мотивация, от която се нуждая.

Ангажирам се да преподавам наученото и на другите, така че ползата да е всеобща.

Поемам ангажимент да въведе времето за четене в календара си, защото, ако е въведено в графика ми, ще го изпълня.

Поемам ангажимент да преглеждам наученото, за да мога да го запомня по-добре, преди да съм преминал към нещо ново.

И накрая, ангажирам се, че няма да е фатално дори да объркам някое от горните. Ще се върна обратно към него и ще дам всичко от себе си.

Да! Готов съм да бъда безграничен!

Подпис:

Дата:

„ЕДИНСТВЕНАТА ИСТИНСКА ЦЕЛ
НА ОБРАЗОВАНИЕТО Е
ДА ОСТАВИМ ЧОВЕК В СЪСТОЯНИЕ НА
НЕПРЕКЪСНАТО ЗАДАВАНЕ
НА ВЪПРОСИ.“

ЕПИСКОП МАНДЕЛ КРЕЙТЪН



Колко информация преминава през филтъра, зависи от частта на мозъка, наречена ретикуларна активираща система (РАС). РАС отговаря за редица функции, включително за видоизменения в съня и поведението. Също така действа като вратар, пазещ ни от информационните топки чрез процес, наречен привикване. Той позволява на мозъка да игнорира безсмислени и повтарящи се стимули и да продължи да проявява чувствителност към други източници.

Един от начините да ръководим РАС е като си задаваме правилните въпроси – онези, които ѝ показват кои неща са важни за нас.

Нека вземем например рождения ден на по-малката ми сестра. Преди години тя непрекъснато ми изпращаше картички, снимки и имейли на кучета мопс. Нали знаете, онези със сладките физиономии и изпъкналите очи. Те са много послушни – можете да ги облечете като балерини и няма да се съпротивляват. Разбира се, аз се зачудих защо ми изпраща снимки на мопсове. Тогава си спомних, че рожденият ѝ ден приближаваше. Изясни ми се, че тя дава намеци, понеже иска такова куче. По-късно същия ден минавах през магазина за здравословни храни и докато се бях обърнал към другата каса, за моя изненада, видях жена с мопс под ръка. Еха, не съм виждал нито един мопс от доста време... какви са шансовете? – помислих си. На следващия ден излязох да потичам в квартала и се натъкнах на човек, разхождащ шест мопса.

Въпросът е: откъде идваха всички тези мопсове? Да не би просто да изникваха магически? Разбира се, че не. Те винаги са си били там. Просто, затрупан от стимули, мозъкът ми никога не ги беше забелязвал. Но след като проникнаха в съзнанието ми, започнах да ги виждам навсякъде. Случвало ли ви се е нещо подобно? Може би някоя специфична кола или облекло, което „магически“ е започнало да се появява навсякъде.

В интервю с медийната личност Жани Май ние сравнихме този ефект с това как любимата ви платформа за социални мрежи ви показва все повече публикации въз основа на предишен израз на интерес. Сайтът, в който сте влезли, знае това заради нещата, които сте кликнали, харесали или гледали предишни пъти. Вашият PAC е като алгоритъма на този сайт. Показва ви повече от нещата, към които проявявате интерес, и скрива онези, с които нямате общо.

Често отговорите, които искаме, са там, но не задаваме правилните въпроси, за да хвърлим светлина върху тях. Задаваме си безполезни въпроси или още по-лошо – въпроси, които ни обезсилват. Защо не съм достатъчно умен? Защо не съм достатъчно добър? Защо не мога да отслабна? Защо не мога да открия човека, с когото трябва да бъда? Задаваме си такива отрицателни въпроси и после получаваме като отговори доказателствата (или мопсовете), които сами сме търсили. За да осмисли света, човешкият ум винаги обобщава. Тук, там и навсякъде можем да намерим доказателства, които да потвърдят нашите убеждения.

Мисленето е процес на разсъждение върху нещо, при който си задаваме въпроси и им отговаряме. Ето сега може би се питате вярно ли е това. Виждате ли? Трябваше да си зададете въпрос. Макар през главите ни да минават десетки хиляди мисли на ден, имаме един, може би два доминиращи въпроса, които си задаваме по-често от другите. Както можете да си представите, тъкмо те насочват нашия фокус, който, от своя страна, определя как се чувстваме и как впоследствие прекарваме живота си. Като мисловен експеримент си представете някого, чийто най-често задаван въпрос е „Как да накарам хората да ме харесват?“. Не знаете на каква възраст е, с какво се занимава или как изглежда. Но знаете повече, отколкото вероятно осъзнавате. Какъв е този човек според вас?

Не е нужно да знаете много, за да се досетите, че опитва да удовлетвори другите, че изразява уклончиво нуждите си и не е искрен(а) за чувствата и мислите си. Човек, който непрекъснато си задава въпроса „Как да накарам хората да ме харесват?“, никога няма да може да бъде истинският си Аз, защото винаги ще се опитва да се напасне към предпочитанията на останалите, дори и той самият да не го осъзнава. Разполагате с цялата тази информация, и то само благодарение на един въпрос, който такъв човек си задава.

ДА ПОЗНАВАМЕ СЕБЕ СИ

Много от въпросите, които си задаваме, са породени от инстинкта ни за самосъхранение. Всяко човешко същество има част в мозъка си – лимбичната система – която го предпазва от физическата болка. Проблемът е, че нашите постоянно активни мозъци ни казват, че трябва да изберем между битка или бягство дори ако сценарият е далеч от опасен. Вместо саблезъб тигър, към нас идва доклад за книга или презентация пред колегите или съучениците ни. Но реакцията ни може да е същата. Така разработваме въпроси в отговор на наши собствени травми или си ги внушаваме от страховете на нашите родители.

Когато усетех, че мозъкът ми отново е „повреден“, обичах да бягам в света на супергероите, комиксите, ролевата игра *Dungeons and Dragons*. Светът на фантазията ми помогна да забравя болката си. Реших, че най-добрата суперсила за мен би била невидимостта, и моят доминиращ въпрос се превърна в „Как да остана невидим?“. Вместо да бъда виждан, аз бях този, който гледа другите, чудейки се какви са техните животи. Чудех се защо този човек е толкова популярен, защо онзи е толкова щастлив или какво прави друг толкова умен. През цялото време страдах така, че докато наблюдавах хора-

та и се учех от света около себе си, моят доминиращ въпрос се превърна в „Как да подобра това?“. Исках да разреша загадката: „Как работи умът ми, за да мога да го изработя?“. И колкото повече си задавах тези нови въпроси, толкова повече отговори получавах. Тази книга е резултат от две десетилетия задаване на овластяващи въпроси.



КУИК СТАРТ

Какъв е вашият доминиращ въпрос? Напишете го тук:

.....

.....

.....

ПОДГОТВЕТЕ СЪЗНАНИЕТО СИ

Въпросите определят фокуса ни и затова играят роля във всяка сфера на живота ни – дори и при разбирането на текстове. Но тъй като обикновено хората не си задават достатъчно въпроси, докато четат, те компрометират фокуса, разбирането и контрола си. Ако преди четене подготвите ума си с правилни въпроси, ще намирате отговорите (кучетата мопс) навсякъде. Ето защо поставям конкретни ключови въпроси в цялата книга.

За да започнем, ето трите основни въпроса, които трябва да си задаваме по време на нашето пътуване заедно. Те ще ви помогнат да използвате наученото и да превръщате знанието си във власт.

- Как мога да използвам това?
- Защо трябва да използвам това?
- Кога ще използвам това?

„ТОЗИ, КОЙТО ЗАДАВА ВЪПРОСИ,
НЕ МОЖЕ ДА ИЗБЕГНЕ ОТГОВОРИТЕ.“
– КАМЕРУНСКА ПОГОВОРКА





КУИК СТАРТ

Ето ги вашите три вълшебни въпроса. Как мога да използвам това? Защо трябва да използвам това? Кога ще използвам това? Те ще ви помогнат да интегрирате знанията от тази книга в главата, сърцето и ръцете си. Вкоренете ги в себе си. Запишете ги и ги пазете на бюрото си и в телефона си.

Вместо да четете пасивно, мислете си за тези въпроси, докато извличате знанията от книгата. Не забравяйте, че отговорите са във въпросите. В началото на всяка следваща глава ще намерите поредица въпроси, предназначени да насочат вниманието ви, докато четете. Прочетете въпросите преди всяка глава и ще бъдете по-добре подготвени за разбирането и запомнянето на наученото. Заедно с въпросите, правете „Куик старт“ упражненията, пръснати из цялата книга. Те са специфични занимания, с които да се упражнявате да предприемате незабавни действия в обучението и живота си. Повечето могат да се изпълнят за една или две минути. Помнете силата на невропластичността: пренареждате мозъка си всеки път, когато отговоряте на въпрос и извършвате нова дейност. В допълнение, за да приложите уроците на практика, завършвам всяка глава с упражнения, които трябва да направите, преди да преминете нататък.