

Hans-Christian Kossak

Jak se
snadno

učít

a více si pamatovat

TECHNIKY

CVIČENÍ

VÝSLEDKY





Jak se
snadno **v**
učit
a více si pamatovat

Hans-Christian Kossak

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Hans-Christian Kossak

Jak se snadno učit a více si pamatovat

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Hanse-Christiana Kossaka – *Lernen leicht gemacht*, vydaného nakladatelstvím Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg, Německo 2006.

First published as *Lernen leicht gemacht* by Hans-Christian Kossak, Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg, Germany, 2006.

Copyright © Carl-Auer-Systeme Verlag 2006, Heidelberg, Germany.
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4693. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4009-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8410-6 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8411-3 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	9
Z dopisů čtenářů	10
Předmluva	11
Poděkování	12
Úvod	13
Obecná poznámka	13
Jak s knihou pracovat	14

ČÁST PRVNÍ

1. Úvod ke zkvalitnění studia prostřednictvím hypnózy	19
1.1 Existují kouzelné formule, které učení ulehčí?	19
1.2 Hypnózou k lepšímu výkonu i studijním výsledkům	22
1.3 Čeho se má a může hypnózou dosáhnout během učení, před zkouškou a při ní	25

ČÁST DRUHÁ

2. Základy učení a duševní práce	29
2.1 Dovolte, abych vám představil mozek!	30
3. Základní principy	34
3.1 Zpevněním k lepším výkonům	34
3.2 Přestaňte se učením vyhýbat	37
4. Pracoviště	41
4.1 Rozlišování na pracovišti usnadňuje učení	41
4.2 Ergonomie u pracovního stolu, jenž stojí na počátku vaší kariéry .	43
4.3 Knihovna – místo, kde se nám dobře a někdy dokonce i lépe učí ..	45

5. Člověk jako jednota duše a těla	48
5.1 Myšlenky jsou jen částí celku – učení s jednotou duše a těla	48
5.2 Myšlení je pohybem hmoty aneb správná výživa	53
5.3 Ranní ptáče dál doskáče? Výkonnost v průběhu dne	59
5.4 Jak se učit – samostatně nebo ve skupině?	64
6. Sbírání, procházení, uspořádání, opravy	71
6.1 Pracoviště a jeho pořadače – seznámení s pořádkem	71
6.2 Sběr materiálu a jeho utřídění (opravdu to jde i bez nervů!)	73
6.3 Rozvržení	76
7. Počítač – náš velký pomocník	80
7.1 Možnosti multimediální techniky – učení na počítači, odpočinek s počítačem a hudbou?	80
7.2 Praktické tipy pro práci s počítačem	83
7.3 Závěrečná kontrola před předposledním výtiskem – generální zkouška	93

ČÁST TŘETÍ

8. Metody a techniky pro snazší učení a zapamatování	97
8.1 Pracovní plán – chvála lístečkům!	98
8.2 Optimalizace učebního procesu – je třeba nastartovat vnitřní motor a pečovat o něj	101
8.3 Učební porce – rozdělení uložené práce	103
8.4 Správné umístění učiva – drobný a přitom účinný trik	105
8.5 Učební brzdy – podobnost a jiné překážky	106
8.6 Učení, zapomínání, plató efekt a rozložené učení	109
8.7 Přestávky – milované i obávané	112
8.8 Konec dobrý, všechno dobré – pozitivní zakončení	120
8.9 Ukončení pracovního dne – závěrečné rituály	121
8.10 Příprava dalšího učebního úseku	123
9. O zraku, sluchu a chápání	124
9.1 Vstupní kanály – k mozku vede mnoho cest	124
9.2 Vidět a rozumět – uvolnění pro oči	131
9.3 SQ3R – zázračná formule pana Robinsona	133

9.4	Kartotéka slovíček – záruka úspěchu	140
9.5	Poslech přednášky – nuda, nebo aktivní spolupráce?	143
10.	Průběžný výsledek	145
10.1	O správném pořadí	145
10.2	Krátké shrnutí hlavních bodů	146

ČÁST ČTVRTÁ

11.	Cvičení k autohypnóze a mentálnímu tréninku – metody	
	na zlepšení paměti a zvýšení motivace	147
11.1	Jak funguje hypnóza?	148
11.2	Autohypnóza – navození a uklidňující obraz	151
11.3	Předučební příprava s autohypnózou	156
11.4	Jak správně zacházet s duševními obrazy	157
11.5	Blesková hypnóza – rychleji to opravdu nejde	159
12.	Cvičení k optimalizaci práce	161
12.1	Mentální cvičení – uzel na kapesníku funguje!	161
12.2	Přesnost a čas k uložení do paměti	162
12.3	Spěchej pomalu – o správném vybavení naučeného	163
12.4	Mentální trénink – pro fyzický výcvik a etudy	165
12.5	Hledaný obraz k „pracovnímu zadání“ – všechno má strukturu ..	168
12.6	Časová imaginace – vnímání času je subjektivní	170
12.7	Autohypnózou ke kvalitnějšímu čtení	172
13.	Posílení sebedůvěry a motivace k práci	174
13.1	Pokud ti chybí snaha, dopřej si pocit úspěchu!	174
13.2	Sebenaplňující se prorocství – proč koně umí počítat a banky krachují	176
13.3	Aktivita vzniká v hlavě – podpora pracovní motivace	177
13.4	Obrazy důvěry – jistota vzniká v hlavě	180
13.5	Duševní hygiena – usínání s počítáním oveček?	181
14.	Odstranění překážek	184
14.1	Stop technika – rozběhnuté myšlenky je třeba zastavit	184
14.2	Negativní obrazy – o žádném ruském medvědovi	186

14.3 Jak se zbavit myšlenkového odpadu	188
14.4 Pozitivní obrazy – úspěšný člověk	189

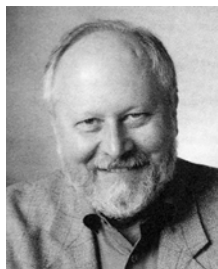
ČÁST PÁTÁ

15. Doporučení pro předzkouškovou přípravu a den zkoušky	193
15.1 Několik týdnů před zkouškou – rozplánování až do dne D	193
15.2 Uč se bez útrap – dny pro strýčka příhodu	197
15.3 Týdenní a denní plánování	198
15.4 Co by bylo, kdyby...?	199
15.5 Den před zkouškou	200
15.6 Den zkoušky	202
15.7 Nádherný den poté	203

PŘÍLOHY

Příloha A Dotazník k opakované kontrole	205
Příloha B Shrnutí nejdůležitějších bodů	208
Příloha C Metoda SQ3R	210
Příloha D	211
Příloha E	212
 Použitá literatura	 213

O autorovi



Hans-Christian Kossak, Dr. Phil., je klinický psycholog (BDP), psychoterapeut se specializací na dětskou a dorostovou psychoterapii, supervizor a školitel (BDP, dgvt, GwG, DGH, ISH). Až do svého odchodu do penze působil jako vedoucí katolické rodinné a výchovné poradny v německé Bochumi a jím založené psychologické ambulance pro pomoc dětem. Hans-Christian Kossak jako první využil kombinace metod behaviorální terapie a moderní hypnózy a je považován za spoluiniciátora „imaginativního převratu“ v behaviorální terapii. K jeho nejznámějším publikacím patří kniha *Hypnose – Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte*. Autor je velkým milovníkem komiksové literatury.

Poznámka:

- BDP *Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen*
(„Pracovní svaz německých psychologů a psychologů“)
- dgvt *Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie*
(„Německá společnost pro behaviorální terapii“)
- GwG *Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie*
(„Společnost pro vědeckou psychoterapii rozhovorem“)
- DGH *Deutsche Gesellschaft für Hypnose*
(„Německá společnost pro hypnózu“)
- ISH *International Society of Hypnosis*
(„Mezinárodní společnost pro hypnózu“)

Z dopisů čtenářů

„Jakmile jsem začal pracovat podle této knihy, příprava do školy mi najednou připadala jednodušší, má motivace vzrostla a vše jsem si dokázal mnohem lépe zapamatovat. Teď je pro mě učení zábavou!“

maturant

„Když jsem studoval na právnické fakultě, měl jsem období, kdy jsem se škole příliš nevěnoval, a nebyl jsem daleko od toho, všechno vzdát. Díky této knize jsem znovu získal vztah k učení, neboť mi dala podrobný návod, jak pracovat. Nakonec jsem odpromoval s červeným diplomem, v současnosti jsem úspěšným právníkem a věnuji se psaní odborné právnické literatury.“

doktor práv

„Jednotlivá doporučení a cvičení jsou popsána tak přesně a výstižně, že jsem měl chvílemi pocit, jako by mě autor osobně znal a psal mi je přímo na tělo.“

student inženýrství

„Pracovala jsem podle doporučení, jež uvádíte ve své knize. V průběhu učení i později u státní zkoušky jsem byla naprosto klidná a plně soustředěná. Nemohla jsem uvěřit, že jsem dostala tak dobré známky. Ještě nikdy jsem se u zkoušek necítila tak uvolněně a sebevědomě!“

studentka medicíny

„Měla jsem z rekvalifikace a pro mě nezvyklého učení obavy, neboť je mi již přes čtyřicet let. Prostřednictvím Vaší knihy jsem se systematicky seznámila s tím, jak se učit co nejlépe. To mi dodalo potřebnou odvahu. Díky nepřebornému množství tipů a rad jsem kurs zvládla se ctí a úspěšně jej dokončila.“

pečovatelka o seniory

„Při zaměstnání jsem začal dálkově studovat a zpočátku jsem téměř ničemu nerozuměl. Od té doby, co postupuji podle pokynů ve Vaší knize, nemám problém udržet krok s mladšími spolužáky.“

student psychologie

„Mnohé jsem si odnesl a využil jak pro soukromé účely (příprava na zkoušky), tak pro mé odborné konzultace.“

diplomovaný psycholog v oblasti dalšího vzdělávání

Předmluva

V dnešní společnosti orientované především na výkon hraje vzdělávání, učení a zvyšování kvalifikace natolik zásadní roli, že o ní hovoříme jako o „společnosti vzdělání“. Učení a studium však nelze chápat jen jako prostředek duševního rozvoje či osobního obohacení. Učení, další vzdělávání a rekvalifikace bývají také spojeny s velkým očekáváním, neboť na jejich úspěšném zakončení závisí například postup do dalšího studia či zaměstnání nebo návrat do pracovního procesu.

Pokud žáci a studenti nepoužívají kvalitní učební a pracovní techniky, může pro ně být studium velmi strastiplné a vyvolávat v nich pocity strachu – z referátů, písemných nebo ústních zkoušek. V důsledku toho pak velké množství studujících různého věku i zaměření zažívá pracovní tlak a studijní stres.

To bylo také hlavním impulsem k napsání této knihy. Nabízí čtenářům množství užitečných rad, na jejichž základě budou schopni zlepšit a zefektivnit své studijní postupy.

Tato kniha není určena jen žákům a studentům, ale také účastníkům rekvalifikačních kurzů či starším lidem, kteří se po letech vykonávané praxe chtějí přiučit něčemu novému, neboť právě pro ně je návrat do učebního procesu obzvláště náročný. Tato publikace by měla všem pomoci zdokonalit jejich učební kompetence.

I ke studiu a duševní činnosti je zapotřebí mít určitý návod, teoretické základy, praktickou průpravu a cvik. Název knihy „Jak se snadno učit a více si pamatovat“ má nejen motivovat, ale odráží současně přání autora dopomoci čtenářům prostřednictvím rad a snadno zvládnutelných cvičení ke kvalitnějšímu a snadnějšímu učení.

Přeji vám tedy hodně zábavy a úspěchů!

Poděkování

Psaní knih bývá často spojeno se samotou u psacího stolu. Přesto však každý autor potřebuje mít kolem sebe lidi, kteří jej obohacují a inspirují. Těm všem děkuji.

Na samém počátku stojí početná skupina klientů a pacientů, kteří mne v průběhu mnoha desítek let vyhledali a požádali o radu, pomoc či psychoterapii, neboť se potýkali mimo jiné se studijními nebo pracovními problémy. Kvůli nim jsem se také naučil zdokonalovat své rady a hlouběji pracovat či naopak zjednodušovat metody pro praktické využití. To vše nakonec přispělo k napsání této knihy.

Panu profesorovi Dr. H.-V. Ulmerovi (Univerzita Mainz) děkuji za dynamický dialog, který se mnou vedl, a za velmi cenné podněty, jež mi poskytl v průběhu diskuze na téma „výkonnost v průběhu dne“.

Zvláštní poděkování patří lektorovi Dr. Ralfu Holtzmannovi a jeho týmu za to, že mi byli v průběhu psaní velkou oporou a pomáhali mi řešit veškeré problémy – od drobností až po celkovou, vizuálně poutavou podobu knihy. Dále jeho kolegovi Uli Wetzovi za pečlivé korektury, díky nimž se mi nakonec podařilo překonat nejrůznější nástrahy spisovného jazyka i mých vlastních formulací. Děkuji také řediteli nakladatelství panu Klausu Müllerovi za přehlednou, nebyrokratickou a kolegiální organizaci. Rád bych poděkoval ředitelce obchodního oddělení paní Beate Ch. Ulrichové za kvalitní plánování a bezpočet podnětných připomínek a nápadů týkajících se grafické úpravy knihy a její realizace.

Na závěr, tedy na zcela výjimečném místě, děkuji za pochopení, trpělivost a podporu mé ženě Silke.

Hans-Christian Kossak

Úvod

Obecná poznámka

Člověk jakožto živočišný druh se v průběhu čtyř milionů let vyvinul v inteligentní kulturní bytost. První zkušenosti s učením byly pro tohoto tvora životně důležité a konkrétně v případě fyzicky nevalně vybaveného Homo sapiens (v porovnání s jinými obratlovci) přispěly k zachování tohoto biologického druhu. Za to, že přežil, vděčí především své rostoucí inteligenci. Chytrost tedy zvítězila nad silou a rychlostí.

Díky pokračujícímu duševnímu vývoji se dávní lidé postupně odpoutali od pouhého každodenního obstarávání obživy a vytvořili si oblasti, v nichž se mohli po duševní stránce dále rozvíjet a kterým se dnes říká věda a kultura. Začali se čím dál více zabývat myšlenkami o sobě samých i okolním přírodním světě. Přemýšleli o nejmenších nedělitelných částicích, přičemž výsledek svých úvah nejprve nazvali atomem, až postupně došli k teorii relativity a ke kvarkům, tedy (dle nejmodernějších vědeckých poznatků) nejelementárnějším stavebním prvkům hmoty.

Podíváme-li se však zpět do historie, zjistíme, že učením se člověk intenzivně zabývá teprve několik desítek let a nosiče informací, které zná, jako obraz a písmo, prošly jen nepatrným technickým zdokonalením. Učení a duševní činnost jsou zřejmě považovány za nejvyšší projev inteligence. O mozku se přemýšlelo již dávno, ovšem teprve před několika málo lety vynalezla věda způsob, jenž umožňuje alespoň přibližně určit, jak mozek funguje a jak jej lze co nejlépe využít pro studium a duševní práci.

Studentů a žáků, kteří s učením přicházejí do styku den co den, je obrovské množství. V oblasti průmyslu se zcela běžně provádějí šetření s cílem optimalizovat produkci a pracovní postupy, a dosáhnout tak vyšších zisků. Výzkumy týkající se každodenní učební praxe žáků a studentů naproti tomu téměř neexistují. Teprve v posledních letech se některé pokrokové školy snaží své žáky vzdělávat i v tom, jak správně studovat.

Ačkoli studenti, kteří učení a duševní práci zvládají bez větší námahy, jsou spíše výjimkou, jen zlomek lidí si dokáže později vzpomenout nebo představit, jak nešťastní a zoufalí v určitých fázích studia byli. Někteří vzpomínky na toto životní období dokonce záměrně vytěšňují.

Za desítky let své psychotherapeutické praxe jsem nasbíral bohaté a velmi intenzivní zkušenosti v oblasti poruch učení a studijní výkonnosti u studujících všech věkových kategorií. To mě přimělo nalézt metody a postupy, které učení zkvalitní a usnadní, a předat je dál studentům. Techniky uvedené v této knize vycházejí z celé řady prakticky ověřených výsledků zkoumání mozkové činnosti, paměti a učení.

Tato kniha je určena lidem, kteří chtějí zdokonalit a zefektivnit své učební a pracovní strategie. Měla by jim pomoci překonat prostřednictvím vhodných metod (pro ně) problematické fáze učebního procesu a najít cestu k pohodovému a přitom účinnému studiu.

Jak s knihou pracovat

Tato publikace vychází z předpokladu, že studium sice může být velmi namáhavé a strastiplné, ale také nemusí. Správné učení lze podobně jako jakoukoli jinou činnost vysvětlit, osvojit si je, natrénovat a pochopitelně také ihned aplikovat v praxi – a právě toho se kniha snaží dosáhnout.

V každém pracovním procesu existují techniky a metody, jejichž cílem je jeho průběh zkvalitnit a zefektivnit, a ani učení a duševní práce nejsou v tomto směru žádnou výjimkou. I při nich může docházet k nejrůznějším komplikacím, příliš pomalým učením počínaje a strachem ze zkoušek konče. Vůči těmto nežádoucím jevům však naštěstí máme k dispozici účinná protipatření, která zde budou podrobně vysvětlena.

Knihou, již držíte v ruce, je jakýmsi návodem, jak získat kontrolu nad svými pracovními a učebními návyky. Lze ji chápat jako kurs sebeorganizace, jenž vás má dovést k vhodnějšímu a ekonomičtějšímu způsobu učení bez zbytečných stresů, a tím dále motivovat k získávání nových vědomostí.

Kniha jako školicí program

Tato kniha je koncipována jako kurz, v němž se dozvíte, jak si lze studium usnadnit, jak získat větší sebejistotu a jak se lépe vypořádat se strachem ze zkoušek.

První část kurzu vám ve třech kapitolách přiblíží hlavní východiska knihy a pozornost bude věnována též blahodárným vlivům hypnózy na učení.

V druhé části vám budou postupně představeny jednotlivé vzájemně se doplňující pracovní techniky, od zpevnění a úklidu až po finty při provádění korektur u písemných prací. Hlavní heslo zní: Méně se šprtát, ale vědět toho více a lépe.

Ve třetí části kurzu se seznámíte s psychologickými zásadami učení, které jsou snadno pochopitelné a dají se okamžitě uplatnit v praxi.

Čtvrtou část tvoří série cvičení, jejichž prostřednictvím se naučíte cíleně pracovat s autohypnózou a autosugescí, čímž dále zefektivníte své učební postupy. Tento prakticky zaměřený oddíl pro vás bude pravděpodobně nejzábavnější.

V poslední, **páté části** kurzu dostanete řadu rad a tipů, jak zdokonalit svou studijní přípravu. Dozvíte se, jak pomoci hypnózy účinně odbourat strach ze zkoušek. Nakonec si uvědomíte, že jste přece jen všechno zvládli na jedničku, neboť máte zkoušky úspěšně za sebou.

Snažte se prosím přesně dodržovat jednotlivé kroky. Zejména cvičení věnovaná autosugesci by se měla provádět co nejpravidelněji, protože jedině tak lze dosáhnout požadovaného efektu. Mým cílem bylo udržet kapitoly pokud možno krátké a výstižné, takže uvádím jen takové rady a tipy, které považuji za skutečně důležité. Dostatečný prostor je věnován také chybám, k nimž při studiu nejčastěji dochází. Jednotlivé kapitoly tvoří relativně uzavřené celky, přesto by však měly být prostudovány postupně v uvedeném pořadí. V zásadě jde o to, vytvořit si takový pracovní systém, jež budete moci uspokojivě použít i v případech, kdy v souvislosti s učením či zkouškami vzniknou určité problémy.

Obzvláště důležité poznámky a připomínky jsou zvýrazněny šedým podbarvením. Při pozdějším opakování se můžete zaměřit výhradně na ně.

Vaší pozornosti jistě neujde, že v knize vycházím z některých již dlouho známých zákonitostí. Je to dáno jednak tím, že se v minulosti velmi dobře osvědčily v praxi a také tím, že některá zjištění dřívějšího data byla relativně nedávno potvrzena současnými výzkumy mozku, čímž se opět zařadila k nejmodernějším poznatkům.

Tato kniha se nesnaží čtenáře zahltit únavnými teoretickými modely či odbornými diskuzemi o tom, jak se lépe učit. Něco takového by vás při studiu jen zbytečně zatěžovalo, neboť jediné, co chcete, je optimalizovat své individuální studijní postupy, a nikoli poslouchat přednášky o učebních teoriích. Z tohoto důvodu v textu neuvádím zdroje, z nichž jsem čerpal, ani odkazy na použitou literaturu, nýbrž předkládám výhradně přesné a výstižné informace, které lze okamžitě prakticky využít.

K základním principům knihy mimo jiné patří:

- Vědecký základ: Všechna uvedená doporučení jsou důvěryhodná a vědecky podložená.
- Výsledky moderních výzkumů: Vychází se z nejnovějších vědeckých poznatků edukativní terapie, behaviorální terapie, hypnózy a neuropsychologie.
- Důraz na praktickou využitelnost: Rady a doporučení jsou prověřeny letitou praxí v mnoha různých oblastech vzdělávání a osvědčily se dokonce v případech extrémně silných poruch učení i u jedinců trpících nadměrným strachem ze zkoušek a dalšími problémy s tím spojenými.
- Nenáročnost: Popsané metody nevyžadují **žádný zvláštní nácvik** a lze je použít okamžitě. Na základě získaných informací můžete energii vynakládat smysluplně a pokud možno co nejefektivněji, což pozitivně ovlivní vaši bilanci nákladů a výnosů.
- Motivace a samostatnost: Ihned zaznamenáte, jaké děláte pokroky, a učení si tak budete moci korigovat dle vlastních potřeb.
- Learning by Doing: Jednotlivé techniky zaměřené na zkvalitnění učebních a pracovních postupů rychle pochopíte a můžete je při studiu ihned prakticky uplatnit.
- Opakování: K některým tématům a metodám se budeme v několika částech kurzu opakovaně vracet, abyste si je dobře zapamatovali.
- Transparentnost: Všechny metody a návrhy jsou srozumitelné, takže si je bez problémů osvojíte a začleníte do svého běžného studijního programu.

Ideální je nastudovat si každý den alespoň jednu novou učební techniku a zapojit ji do každodenní praxe. Pokoušet se zvládnout příliš mnoho metod najednou vám nedoporučuji, neboť jim nebudete moci věnovat náležitou pozornost.

Postupem času si všimnete, že tento kurz je koncipován tak, aby sám splňoval pravidla, jež čtenářům předkládá:

- Jednotlivé učební prvky ze sebe vzájemně vycházejí a navazují na sebe.
- V textu převažují pozitivní formulace, jež mají čtenáře motivovat a povzbudit.
- Každá část kurzu obsahuje vždy nanejvýš sedm učebních prvků, což je optimální počet.
- Převládá zde stručný, prakticky orientovaný způsob vyjadřování instruktážního charakteru.
- Některé prvky se v textu opakují, neboť tvoří základní osu této velmi složitě látky.

I do krátkých pasáží jsou záměrně zakomponována opakování, která mají připomenout pozapomenuté pracovní metody a techniky.

K přečtení jednotlivých kapitol, popřípadě cvičení, vám postačí pár minut. Autohypnotická cvičení trvají přibližně 15 minut.

V příloze naleznete souhrn nejdůležitějších pokynů a tabulek k sestavení časového plánu a ke kontrole svých postupů při učení.

Abyste měli jistotu, že děláte vše správně, měli byste vždy v týdenních intervalech prověřit, do jaké míry ovládáte již probrané techniky. K tomu použijte dotazník k opakované kontrole v příloze A.

Je-li to možné, dělejte kurz ve dvojici, např. s kamarádem či spolužákem – bude to pro vás nejen zábavnější, ale současně se budete vzájemně vybízet k větší pracovní kázní a důslednosti.

Nyní mi nezbyvá, než vám popřát mnoho studijních i pracovních úspěchů.

Brzy zjistíte, že být dobrým studentem je vlastně úplná hračka.

1. Úvod ke zkvalitnění studia prostřednictvím hypnózy

Již od prvopočátků lidského bytí se člověk musí učit. Znalostí, jež je třeba získat, neustále přibývá, učební látka je čím dál složitější a abstraktnější, a při jejím osvojování tedy mohou vznikat nejrůznější problémy. Od chvíle, kdy se člověk začal vzdělávat, dostával bezpočet dobře míněných rad, které mu měly učení usnadnit. Jen zlomek z nich však byl vědecky ověřen.

V úvodní části kurzu vás v krátkosti seznámím s širokou nabídkou pomocných učebních technik, jichž můžete využít. Současně vám jakožto autor této knihy představím metodu hypnózy, která je zejména v kombinaci s vědecky podloženou behaviorální a edukativní terapií velmi účinná nejen při odstraňování učebních či pracovních problémů, ale také v oblasti vzdělávání, chování a motivace.

V dalších částech kurzu postupně získáte podrobnější informace o možnostech, jak lze prostřednictvím hypnózy zkvalitnit studium a zlepšit výkon.

1.1 Existují kouzelné formulky, které učení ulehčí?

Středověcí alchymisté se pokoušeli nejen vyrobit zlato pomocí „kamene mudrců“, ale přáli si také upravit vědění a znalosti tak, aby se daly rychle a bezpečně předávat. V roce 1545 vyšla v Německu kniha s názvem *Deutsche*