

Umysł Genialne urządzenie działające na danych dostarczonych w dzieciństwie (również tych błędnych). To krytyk, wyszukiwacz problemów. Ocenia, zawstydzają, poniża. Chroni Cię przez unikanie. Musisz go wiele nauczyć: wiary w siebie, wspierania, dobrych słów!

Uczenie się to wysiłek, który kojarzy się z lękiem przed porażką. Dlatego umysł zachęca: *Odlóż! Unikaj!* Pamiętaj: *Ty kierujesz swoim umysłem, a nie on Tobą.*

Dostosuj naukę do siebie, aby była przyjemniejsza:

Zmień nastawienie Dotąd zachęcano cię do nauki strachem. Dorośli dorzucali do Twoich lęków swoje i podważali Twoje szanse, straszili brakiem czasu i wiedzy, nędzną przyszłością bez zdanej matury. Teraz Ty weź sprawy w swoje ręce.

Docień siebie. Pamiętaj, urodziłeś się geniuszem!

Używaj wspierających słów Zamień:

- *muszę* → **czy chcę i dlaczego**
- *jestem do niczego* → **mogę się nauczyć**
- *nie uda mi się* → **potrafię**
- *nic mi nie wychodzi* → **przygotuję się i zrobię to jeszcze raz**
- *jestem głupi* → **jestem mądry i zdobywam doświadczenie**
- *nauka to wysiłek* → **nauka to przygoda**

Matura to przede wszystkim  **bilet wstępu na wyższą uczelnię**, a nie sprawdzian zdolności i inteligencji. Prawdziwe swoje zdolności odkryjesz później, w realnym życiu (jeśli życie to pizza, to szkoła jest małym jej  kawałkiem).

Zastanów się, jaki jest Twój **styl myślenia**:

-  **Intelektualny** (ceniony w szkole)
-  **Emocjonalny** (nierówny, czasem drażni nauczycieli)
-  **Twórczy** („przeszkadza”, „niedostosowany”, bo próbuje inaczej)
-  **Działający, Praktyczny** (styl w życiu niezbędny, w szkole niedoceniany, uczeń zniechęcany)
-  **Współpracujący** (nierozpoznany)
-  **Organizujący** (niezauważony)

 **Intelektualny** jest ceniony w szkole, **pozostałe** w życiu i pracy.

Temperament W szkole ceni się szybkość wykonywania zadań, to błąd, działaj w swoim tempie. Koncentracja i uważność są ważniejsze od szybkości: np. fryzjer, neurochirurg...

Dominujące zmysły Wzrokowy, słuchowy, czuciowy, węchowy. Poznaj swoje dominujące zmysły i wykorzystaj odpowiednie bodźce do nauki: rysunki, grafiki, kolory, a może nagrania, dźwięki, a może fizyczny kontakt, dotknięcie, wyobrażenie ruchu albo skojarzenie zapachu...

Organizacja nauki Wolisz uczyć się sam/a czy w grupie? Podział materiału, czas nauki i przerwy. Po co są? Techniki zakuwania, korzystanie z wyobraźni i najważniejsze – skojarzenia, w tym z własnymi doświadczeniami.

Otoczenie Zadbaj o porządek, kolory otoczenia | komfort ciała: wygodą – siedząc, leżąc | rytuały – ulubiona herbata, „wkręcanie” się w temat.

Styl życia Wybór myślenia i działania odpowiada za **40%** poczucia szczęścia (geny **50%**, otoczenie **10%**). Więc śpij najlepiej  9 godzin od 23:00, jedz zdrowo, ćwicz na świeżym powietrzu i używaj dobrych słów! Odpoczywaj. Schowaj ekrany. Stosuj techniki: **3x3x3**, „**10 sekund**”.