

силата на ускореното  
**ОБУЧЕНИЕ**



## Съдържание:

---

1. Силата на ускореното обучение – стр. 1-2
2. Умение, учене и усвояване – стр. 3-10
3. Ефективно учене – стр. 11-20
4. 10 тактики за подобряване на паметта – стр. 21-26
5. 8 мощни техники за учене – стр. 27-30
6. 7 начина да тренираш мозъка си – стр. 30-36
7. Лесни навици – стр. 36-37
8. Заключение – стр. 37



## Глава 1: Умение, учене и усвояване

---

Популярният автор и мотивационен психолог Хайди Грант Халворсън казва, че трябва винаги да се стремиш да ставаш по-умен, защото само да си умен вече не е достатъчно. Един от ключовете към успеха е да можеш да усвояваш нови умения в този бързо развиващ се и конкурентен свят. В днешно време усвояването на нови умения не е избор, а необходимост. Думите “бързо развиващ” и “конкурентен” подчертават, че времето за действие е ограничено и трябва да се действа бързо, за да не изоставащ.

Има общи правила, които можеш да следваш, независимо от уменията, които искаш да усвоиш. Твоят начин на учене зависи от теб самия и от това, което искаш да постигнеш. Независимо дали искаш да се научиш да анализираш данни, да използваш социалните мрежи по-добре или да подобриш публичното си говорене, можеш да постигнеш целите си, като разбереш **значението на ученето** и приложиш няколко полезни съвета за по-бързо и ефективно усвояване на нови умения.