

MUNKALAP

Jim Kwik: Élesítsük az elménket

1. Hiedelmek

Mit hiszel a tanulási képességeidről?

Mit hiszel a koncentráció képességeidről?

Mit hiszel a memóriádról?

Mit gondolsz arról, hogy „nem vagyok elég okos?”

Milyen iskolai emlékek jutnak eszedbe a tanulással, a koncentrációval, a memóriával kapcsolatban?

Mennyire igaz a következő állítás 0-10 között:

„Nem vagyok elég okos”

Mit érzel a testedben?

Hol van pontosan ez az érzés?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után, 0 – 10-ig?

2. Kopogtatás az állapotunkra

Gondolj egy olyan eseményre, amikor valamit meg akartál tanulni, de már előre féltél tőle, előre untad, úgy érezted, hogy túl sok, túl nehéz, meg voltál zavarodva.

Írd le az eseményt!

Mit érzel a testedben?

Hol van pontosan ez az érzés?

Milyen erős ez az érzés most 0 - 10-ig?

Mennyi az érték a kopogtatás után, 0 – 10-ig?