

KUNIGA 10 DAQIQA SARFLAB AJOYIB XOTIRAGA EGA BO'LING



HAR BIRIMIZDA TUG'ILGANIMIZDAN
(UNDANAM AVVAL) MIYA BOR, FAQAT
SHU MIYAGA KO'RSATMALARSIZ HAYOT
KECHIRAMIZ. SHUNING UCHUN HAR BIR
KISHI MIYASINI O'ZI BILGANDAY,
XATO VA SINOVLAR ORQALI
MUKAMMALLASHTIRADI.

Maktab ta'limining muammosi nimada?



Bizga materialni eslab qolishimiz kerakligini aytishadi ustozlarimiz, ammo ularni qanday eslab qolish kerakligi aytishmaydi. Hozir biz buni to'g'irlaymiz!

Keling, avval "xotira" nima ekanligini tushunib olaylik.

Ko'p odamlar xotira bu - ma'lumotni eslab qolish deb o'ylashadi. Ammo eslab qolish bu xotiraning kichik bir qismi.

Xotira 3 komponentdan iborat

MA'LUMOTNI

1. **ESLAB QOLISH**
2. **SAQLASH**
3. **IJRO ETISH**



Har bir bosqichni boshqarishni bilishimiz kerak

So'nggi 6 yil ichida men miya, xotirani ishlashini chuqur o'rgandim va eslab qolishga oid texnikalar bilan tanishdim. Bu texnikalarni o'quv ma'lumotlari, chet tillari, matnlar, prezentasiya kabi ma'lumotlarni eslab qolishda qo'lladim. Va bir narsani tushundim, muhimi, ko'p eslab qolish emas, balki eslab qolingan ma'lumotni ijro eta olish.

Shuning uchun, bugun biz 3-blok haqida gaplashamiz. IJRO ETISH HAQIDA. Buning uchun maxsus mashqlar mavjud. Hozir ulardan birini ko'rib chiqamiz.

Boshida oddiy tuyulishi mumkin, ammo juda kuchli mashq. Bir oy davomida kuniga atigi 10 daqiqa sarflab, natijani sezasiz.





KUNDALIK MASHQI

1-BOSQISH. DAVOMIYLIGI 1 HAFTA

Kechqurun, kunning oxirida, o'tgan kunni eslashingiz kerak. Kuningizni barcha voqealarini iloji boricha batafsilroq eslang. Kuningizni tezlashgan film sifatida tasavvur qiling

Ertalab uyg'ondingiz, budilnik uyg'otdimi yoki o'zingiz turdingizmi? Hammomga, dushga yoki oshxonaga bordingizmi, u yerda nima yedingiz, qildingiz. Ishga yoki o'qishga qanday yetib bordingiz va hokazo. Va bundan keyin kamida 10 ta asosiy fikrni kundalikda yozishingiz kerak.

Masalan:

«NONUSHTA», yoqmadi, mahsulot yaxshi emas. Tushlik, qanaqa ovqat edi masalan. Ishga taksida yetib keldim, shopirni oldida o'tirgan edim, shopir yosh bola va hokazo.

Har bir elementda tushuntirish yoki xususiyat bo'lishi kerak.

Va bu hafta davomida amalga oshirilishi kerak. Hozircha oddiy tuyulishi mumkin)

2-BOSQISH. DAVOMIYLIGI 2 HAFTA

ikkinchi haftadan boshlab, miya nagruzkaga moslashganidan so'ng, biz unga yanada ko'proq nagruzka berisini boshlaymiz. Biz har kun o'tgan kunimizni eslaymiz, lekin har ikkinchi kunda yozib boramiz!

Masalan: dushanba - biz butun kunni esladik, lekin yozmadik, seshanba - butun kunni esladik, keyin dushanba va seshanba kunlarini kundaligimizda yozdik! Chorshanba - faqat esladik, payshanba - 2 ta kunni eslab va kundaligimizda yozdik!

2 hafta davomida shu mashqni bajaramiz! Eng qiyini, boshida, bir kunlik rejimdan 2kunlikga o'tishda bo'ladi! Lekin siz odatlanib qolasiz, miya o'z vaqt doirasini kengaytiradi va eslash jarayoni osonlashadi!

3-BOSQISH. DAVOMIYLIGI 3 HAFTA

Ikkinchi bosqichning ikki haftasidan so'ng, eng qiziqarlisi boshlanadi



Endi 3 kunlik ma'lumotni yozib olishingiz kerak bo'ladi. Biz awalgidek har kunimizni eslaymiz, lekin har uchinchi kunda yozamiz. Va biz buni 3 hafta davomida bajaramiz. Bu erda ham eng qiyin bosqich boshida bo'ladi, keyin miya tezda unga ko'nikib qoladi.

XULOSA



Har kuni mashq qiling! Kamida 10 fakti batafsil eslab kundalikga yozib qo'ying! Agar qiyinalsangiz, qo'lingizni tushurmang, baribir eslang, miyangizga SIZ bu yerda xo'jayin ekanligizni isbotlang! U juda bir yolg'onchi, salgina irodani qo'shsangiz tan beradi).

Bu xotirani yaxshilashning eng yaxshi va samarali usullaridan biridir. U turli mamlakatlarning maxsus xizmatlarida ham qo'llanadi.

Xotirasi yomon odamlar yo'q.

Uni qanday ishlatishni bilmaydigan odamlar bor.

Xotirangizni rivojlantiring!

Fenomenal Xotira Kursida yana ham effektiv texnikalarni o'rganamiz. Agar ishtirok etish istagingiz bo'lsa **anvarov.online** saytida batafsil tanishib shiqishingiz mumkin

