

20 ЧАСОВ

КАК БЫСТРО НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ УГОДНО

9 принципов обучения:

Когнитивный этап

- ✓ Выберите привлекательный проект
- ✓ Сфокусируйтесь на одном навыке
- ✓ Разбейте навык на элементы
- ✓ Найдите 20% самых важных элементов



Изучите навык, который хотите освоить и смежные темы

Признайтесь себе, что многого не умеете

Найдите ментальные модели и мыслительные зацепки

Представьте результат полностью противоположный желаемому

Поговорите с людьми, которые связаны с тем, чему вы хотите научиться

Избавьтесь от отвлекающих факторов в обучении

Используйте интервальные повторы для запоминания

Создайте алгоритм действий

Сформулируйте и уточните прогнозы

Ассоциативный этап

- ✓ Найдите 3-5 источников (видео, аудио, статьи, книги, люди)
- ✓ Узнайте о навыке достаточно, чтобы уметь исправлять себя
- ✓ Не заменяйте практику обучением. Изучите не больше, чем нужно для начала практики



Автономный этап

- ✓ Приготовьте все необходимое для практике
- ✓ Определите и устраните препятствия
- ✓ Создайте петли обратной связи
- ✓ Занимайтесь по расписанию, короткими интенсивными интервалами

