

## «Как накапливать и применять знания»

Чтобы хранить все знания, не нужно полагаться только на память: вы все равно не сможете запомнить все идеи и потратите много когнитивной энергии. Храните всю поступающую информацию в **базе знаний** — специальном ресурсе, куда можно положить все крутые идеи и не бояться, что они пропадут.

База знаний должна быть удобной для вас. **3 критерия удобной базы знаний:**

Вам должно быть легко добавлять новую информацию.  
Информацию должно быть легко пересматривать и применять в жизни.  
База знаний должна быть надежной.

Совет: сделайте базу знаний в **Notion**. Это сервис для создания заметок и текстовых документов, списков дел, баз данных, таблиц, трекеров и так далее. В него легко вносить идеи, сортировать их и потом повторно просматривать. Еще Notion хранит всю информацию в облаке.

Ваша задача — сохранять и конспектировать всю информацию, чтобы выработать привычку. Помните: **после любого обучения должны оставаться материалы и конспекты**. Если вы читаете книги в **бумажном варианте**, подчеркивайте ключевые идеи карандашом или маркером. Закончили читать — перепечатайте всё, что вы отметили, в базу знаний. Если вы читаете **электронные книги**, выделяйте важные мысли прямо в них, а потом выгрузите конспект из цитат в Notion. Сопровождайте цитаты своими комментариями, мыслями. Если вы записываете информацию **от руки**, делайте это правильно. **Четыре рабочих метода конспектирования от руки:**

**Метод Корнелла.** Он помогает запомнить и разобраться в ключевых идеях текста или лекции.

**Составление карты.** Нелинейные способы ведения заметок (например, древовидные списки или построение схем и матриц) более эффективны, чем линейная запись информации. Еще они развивают навыки отбора и организации информации.

**Метод макета.** Если тема большая, этот метод помогает сократить время, которое вы бы потратили на записывание текста или рисование схем.

**Составление таблицы.** Таблицы удобно использовать, если тема объемная, а фактов и деталей очень много.

Знания в базе делятся на две категории: **инсайты** и **action items**. Чтобы применять знания на практике, отметьте в календаре экшн айтемы, то есть те вещи, которые вы хотите внедрить в свою жизнь. Например, выпивать два стакана теплой воды с утра или съесть 1-2 авокадо на этой неделе. Каждое утро ваш календарь будет вам напоминать, какие идеи вам нужно внедрить в свою жизнь, и через какое-то время новое поведение войдет в привычку.