

## «Как учиться быстрее и запоминать больше»

Обучение — это инвестиция в себя, и никакая другая задача, ради которой вы его перенесете, не даст вам больше дивидендов в будущем. Решите, **когда и где** вы будете обучаться.

Забронируйте слот в своем календаре для обучения и занимайтесь. Например, каждый день с 19:00 до 20:00. **Занимайтесь каждый день** — это ежедневная практика. Если у вас есть свободные 20 минут, потратьте их с пользой: почитайте книгу, посмотрите лекцию. Выберите себе место для обучения, которое поможет вам настроиться. **Учитесь в одном и том же месте**, чтобы мозг понимал, что пора браться за работу. Так вы сформируете привычку.

**Повторяйте все, что вы изучаете** и записываете в базу знаний. Регулярно просматривайте базу знаний, заново оценивайте и выбирайте идеи, которые могут быть полезны прямо сейчас. Один из ваших слотов под обучение должен быть занят **рефлексией, повторением, переоценкой и практикой**. Делайте это хотя бы 2 раза в неделю.

Чтобы еще лучше разобраться в материале, **объясните его другим**. Чтобы учить других, придется не только запомнить, что и как происходит, но и понять, почему это происходит. А это совсем другой уровень понимания темы. Вы можете написать о своей теме или статью в соцсетях или в блоге. Это тоже помогает.

Чтобы ускорить свое обучение и не сбиться в середине пути, **используйте трекеры**. Это может быть лист бумаги или таблица, в котором вы будете закрашивать дни, когда выполнили свои задачи по обучению.

Чтобы сделать этот способ еще более действенным, **устройте челлендж** с друзьями. Поставьте цель — прочитать 15 книг за 3 месяца. Тот, кто не выполнит челлендж, будет должен сделать что-то для остальных участников. Если вы работаете в группе, вы будете друг друга одновременно и поддерживать, и мотивировать, потому что проиграть никто не захочет.

Есть смысл не только повышать эффективность обучения, но и бороться с тем, что ее снижает — с так называемыми ловушками обучения.

**4 ловушки обучения:**

**Ловушка авторитета.** Когда кто-то имеет большой авторитет в какой-то сфере, хочется слепо доверять всему, что он говорит. Проверьте факты, проверьте другие источники, спросите других экспертов и докопайтесь до истины.

**Предвзятость подтверждения.** Если вы свято верите в какую-то идею, то будете стараться искать только ту информацию, которая ее подтвердит, и избегать той, которая опровергнет. Будьте более терпимыми к иной точке зрения.

**Эффект Даннинга-Крюгера.** Люди с низким уровнем квалификации не осознают, что они некомпетентны, и в итоге делают неверные выводы и допускают ошибки. Не думайте, что вы уже все знаете.

**Эффект Лачинса (или Айнштэллунг-эффект).** Этот эффект еще называют “барьером прошлого опыта”. Он мешает применить новые навыки или выбрать наиболее оптимальное решение задачи, потому что в голове уже сложился сценарий действий.