

BRUG BARE HOVEDET

Udnyt hjernens mange ressourcer bedre



Janushoved / R Pind

- **Hvorfor denne bog:**

Mange spilder megen tid ved at læse på en *ineffektiv* måde og ved *manglende planlægning* i deres studie eller af deres tid i det hele taget.

- **Derfor:**

Gennem de sidste 40 år har jeg med stigende interesse beskæftiget mig med hjernen og dens måde at arbejde på. Hvordan *koncentrationen* forbedres, hvordan *hukommelsen* skærpes, hvordan *tiden* udnyttes mere effektivt, hvordan *kommunikationen* forbedres mellem mennesker, hvordan *kreativitet* og *fantasi* kan skabes.

I bogen "**Brug bare hovedet**" gennemgår du samtidig med en bedre *studieteknik* en *personlig udvikling*, der kan bruges i mange andre af livets forhold.

For mig selv ville både gymnasietiden og det medicinske studium have været en hel del lettere med bogens mange forskellige værktøjer.

Jeg forestiller mig, at din tilgang til bogen er, at du er *nysgerrig* efter at finde ud af, hvordan DU gennem en personlig udvikling kan forbedre din måde at *læse* og *studere* på. Og at det egentlig ikke gør noget, om du kan opnå et *bedre gennemsnit* uden at yde en større indsats - snarere tværtimod. F.eks. læse dobbelt så meget på den halve tid - og det vel at mærke med større udbytte!

Har jeg ikke ret? Det er lige, hvad du har brug for.

For i det moderne samfund, vi lever i, er det ofte *karaktererne*, der afgør, om det bliver ens *ønskestudium* eller ens *ønskejob*, der skal krydre tilværelsen fremover - eller om det bliver noget tilfældigt. Egentlig er det deprimerende at tænke på, at samfundet har skabt et sådant karakterræs - men du kan nu også have en anden indfaldsvinkel til bogen. For udover at *toptrimme* dig til din eksamen, gør den dig også meget bedre til i det hele taget at få noget mere ud af den tid, du bruger på at læse. Din daglige læsning og øvrige studier bliver et aktiv, der gør dig til en mere *vidende person*, som kan *systematisere* og *overskue*, *formulere* og *resumere*, *underholde*, og hvad du nu ellers har brug for.

Alt dette giver mere *selvtillid*, og den kan du få brug for i mange andre situationer. Og skulle eksaminer blive afskaffet, er de mange andre nævnte sidegevinster guld værd i adskillige sammenhænge.

Så det er bare med at komme i gang.

Rigtig god fornøjelse – men det kræver også en masse *øvelser*!

Afsnittene kan læses fra enden til anden – eller du kan frit vælge det, der ser mest interessant ud. Og din hjerne *forandrer sig* for hver gang du har læst et nyt afsnit – for hjernen har en evne, der kaldes *neuroplasticitet*: evne til hele livet at forandre sig. Det er op til DIG at *vælge*, om DU vil forandre DIG, for så kan du *kickstarte* processen ved at læse bogen og anvende nedenstående *hjælpeværktøjer*. Men det kræver at du vil gå *aktivt* ind i processen.

Bogen følger GRATIS med ved køb af enten

- **den mentale podcast: ”Undgå eksamensstress”**

eller

- **online fobi-programmet ”Jeg er eksamensklar”**

Nedenfor kan du gå til bogens forskellige kapitler.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Ctrl og klik på understregningerne for at komme direkte til det ønskede

Først skal du lige udskifte [janteloven](#):

”Du skal ikke tro, at du er noget” med [anti-janteloven](#):

JEG ER NOGET!

1: INTRODUKTION

Side 6

- [Indledning](#)
- [Hjernen](#)
- [Overblik](#)
- [Daglig nyhedslæsning](#)
- [Motivation](#)
- [Hv-ord](#)
- [Kreativitet](#)
- [Hvornår begynde](#)

2: HUKOMMELSE

Side 13

- [Dine sanser](#)
- [Syn og hørelse](#)
- [Koncentration](#)
- [Nøgleord](#)
- [Aktiv indlæring](#)
- [Visualisere](#)
- [Hukommelse](#)
- [Genkaldelse](#)
- [Repetition](#)
- [Blokeringer](#)
- [Selvtillid](#)
- [Træning](#)
- [Mnemoteknikker](#)
- [Kædemetoden](#)
- [Sted-huske-system](#)
- [Talsystemet](#)
- [Ansigter og navne](#)

3: STUDIEVEJLEDNING

Side 25

- [Læseforberedelse](#)
- [Aktiv læsning](#)
- [Læsehastighed](#)
- [Øjenbevægelse](#)
- [Regressioner](#)
- [Den indre stemme](#)
- [Forskellige læsemåder](#)
- [Pauser](#)
- [Repetition](#)
- [Læsevaner](#)
- [Blindskrift](#)

4: MINDMAP

Side 34

- [Almindelige notater](#)
- [Nøgleord](#)
- [Mindmap](#)
- [Andre anvendelsesområder](#)
- [Skriv en stil](#)
- [Repetition](#)
- [Effektivitet](#)
- [Tegninger](#)

5: KREATIVITET

Side 44

- [Definition](#)
- [Divergent tænkning](#)
- [Grænseoverskridende](#)
- [Belønningen](#)

6: EKSAMENSNERVØSITET

Side 47

- [Utryghed](#)
- [Tvangstanker](#)
- [Du bliver flov](#)
- [Negativ indlæring](#)
- [Melde fra](#)
- [Aggressioner](#)
- [Sådan kommer du videre](#)

7: MENTAL TRÆNING

Side 51

- [Positiv tænkning](#)
- [Underlige sætninger](#)
- [Øvelser](#)
- [Målsætning](#)
- [Mentale podcast](#)
- [Dine egne ønsker](#)
- [Online fobi-program](#)

8: STUDIETIDEN

Side 58

- [Studiets bestanddele](#)
- [Selve studiet](#)
- [Personlig udvikling](#)
- [Tidsrøvere](#)
- [Studiekriser](#)

9: VIDEOTRÆNING

Side 63

- [Hvordan virker du?](#)
- [Din stemme](#)
- [Talens fysiologi](#)
- [Åndedrættets betydning](#)
- [Kroppens spændinger](#)
- [Resten af kroppen](#)
- [Kropssproget](#)
- [Øvelser](#)

[\(GÅ TIL INDHOLDSFORTEGNELSE\)](#)