

BRUG BARE HOVEDET

Udnyt hjernens mange ressourcer bedre



Janushoved / R Pind

- **Hvorfor denne bog:**

Mange mennesker spilder megen tid ved at læse på en ineffektiv måde og ved manglende planlægning i deres studie

- **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. Det er derfor netop **DIG**, jeg henvender mig til.

Hvordan jeg nu kan være så sikker på det?

Jo, jeg forestiller mig nemlig, 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.

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 – det kaldes neuroplasticitet: en evne hjernen har til hele livet at forandre sig.

Bogen følger GRATIS med ved køb af

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

eller

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

Nedenfor kan du se, hvad bogens forskellige kapitler indeholder.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Ctrl og klik på understregningerne for at komme direkte til det ønskede (kræver adgang til bogen)

INTRODUKTION

Side 6

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

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](#)

STUDIEVEJLEDNING

Side 24

- [Læseforberedelse](#)

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

MINDMAP

Side 33

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

KREATIVITET

Side 43

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

EKSAMENSNERVØSITET

Side 46

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

MENTAL TRÆNING

Side 50

- [Positiv tænkning](#)

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

[STUDIETIDEN](#)

Side 57

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

[VIDEOTRÆNING](#)

Side 62

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

[\(GÅ TIL INDHOLDSFORTEGNELSE\)](#)

