

# Как ускорить своё обучение

## 1. Слушайте аудиокниги и видеоуроки на скорости 2х.

Профит - те же знания за меньшее время или в два раза больше знаний за то же время.

Дополнительный бонус - мозг более активно воспринимает более плотный поток информации.

## 2. Слушайте аудиокниги параллельно с другими физическими активностями.

Прогулка, занятия спортом, пробежка, мытьё посуды, уборка, домашние дела, вождение - вполне подходящие активности, во время которых можно обучаться.

Дополнительный бонус - мотивация в процессе, новые идеи после.

## 3. Обучайтесь ежедневно.

Даже в большом потоке дел, находите хотя бы 3 минуты на обучение в фокусном направлении.

Регулярность важнее количества, это даёт непрерывный рост и идеи, которые можно попробовать уже сегодня.

Дополнительный бонус - 3 минуты могут замотивировать копнуть глубже, изучить что-то ещё.

#### 4. **Найдите коуча.**

Определите человека, к которому можно обращаться за советом, который уже достиг желаемого или высшего уровня знаний и умений. Любой коуч лучше его отсутствия, после можно будет найти другого.

Польза в том, что он может подсказать более быстрые пути достижения цели в обучении.

Дополнительный бонус – дополнительная мотивация.

#### 5. **Целенаправленная практика.** Осознайте, над каким конкретно элементом своего навыка вы будете практиковаться, поставьте измеримую цель и оттачивайте до мастерства. Знания хорошо, практика лучше, целенаправленная практика – намного лучше.

Дополнительный бонус – так как цель измерима, то всегда можешь оценить свой прогресс, что мотивируют двигаться и обучаться дальше.