

Как самообучаться эффективнее?

Каждый из нас заинтересован в развитии, в глубинном познании себя и мира. Каждый хочет стать чем-то большим, чем есть сейчас.

Еще бы! Ведь это не только увлекательно, но и полезно! Все мы желаем получить больше знаний, полезных навыков и умений. Но как это сделать наиболее эффективно? Как узнать, над чем работать в первую очередь, чтобы сделать свою жизнь более успешной и насыщенной?

Несколько простых правил способны существенно облегчить все эти задачи. С их помощью вы научитесь **быстро и эффективно определять**:

1. Как правильно выбрать сферу жизни, больше всего нуждающуюся в развитии;
2. Какие именно знания и навыки нужно обрести в выбранной сфере жизни;
3. Как их, собственно, обрести.

Итак, приступим...

1. Сферы жизни

Выписываете все сферы своей жизни в колонку, например: семья, духовность, личностный рост, карьера, здоровье, отдых, финансы, взаимоотношения, творчество, развлечения и так далее.

Оцениваете по 10-балльной шкале, насколько реализована та или иная сфера жизни. Можете нарисовать напротив каждого пункта в колонке шкалу и зафиксировать, сколько баллов в ней реализовано.

Поставьте плюсик напротив той сферы, которая на данный момент наиболее для вас актуальна. Поставьте галочку напротив той сферы, развитие которой потянет за собой развитие нескольких остальных. Например, если вы прокачаете карьеру, то у вас наладятся финансы и, соответственно, развлечения, а может, и семья? Поставьте восклицательный знак напротив той сферы, которая развита меньше всего, – насколько

актуально для вас заняться ее развитием? Теперь выберите среди плюсика, восклицательного знака и галочки наиболее актуальную на данный момент сферу. Итак, мы знаем, какой сфере мы уделим внимание!

2. Необходимые навыки

Какие знания и умения нужно обрести в первую очередь, чтобы развить данную сферу до нужного уровня? Например, чтобы прокачать сферу здоровья, нужно изучить литературу на тему ваших болячек или здорового образа жизни, начать делать зарядку и перестать курить.

Чего вам больше всего не хватает для развития выбранной вами сферы? Например, в примере со здоровьем: не хватает силы воли, чтобы бросить курить, не хватает времени, чтобы заняться спортом и т.д. (на самом деле, в большинстве случаев людям банально не хватает знаний и желания что-то в жизни изменить).

Итак, мы знаем, какой навык нам нужен!

3. Как обрести знания и навыки

Берете одно умение, навык, привычку, пробел в знаниях и составляете план действий по его развитию, находите книги, тренинги, курсы на тему и так далее. Сколько денег вы готовы потратить на это? Или будете заниматься только по бесплатным материалам? Сколько времени вы готовы потратить? Составляйте подробный план о том, когда и что вы будете делать, через какой отрезок времени (по предварительным подсчетам) появятся те или иные результаты?

Помните:

Главное в обретении новых знаний – это применение их на практике. Если вы затрудняетесь применить материал, который изучаете, спросите себя – а зачем вы вообще тратите на это время? Практикуйте упражнения для развития необходимых навыков регулярно, ведите подробный отчет. Время от времени пересматривайте план по развитию навыка – вносите изменения, если нужно.

Как самообучаться эффективнее

Автор: admin

06.11.2011 22:19 - Обновлено 30.10.2014 04:00

Приятного вам саморазвития!

Автор - **Ольга Кушпит**

[Источник](#)