

ŠTÝL

motivácia • inšpirácia • relax

Manažment času

Ako efektívne rokovať

Ako odvolávať termíny a stretnutia

Audi A6 – variabilný suverén

VW Touran – praktický a výkonný



Triky na odstránenie zábudlivosti

Zábudlivosť nie je žiadna osobná nevratná vlastnosť. Zábudlivosť vzniká takmer vždy po tom, čo s informáciami a myšlienkami zaobchádzame neštruktúrované a neorganizované. Pozrite si týchto sedem trikov na zmiernenie zábudlivosti.

1. **Zjednotiť poznámky.** Nerozhadzujte poznámky bez premýšľania na všetky možné miesta, ale vyberte si nejaký systém: kalendár, elektronické termínovníky, atď.
2. **Využite budíky.** Jednoducho sa nechajte „zobudiť“, aby ste nezabudli na dôležitý telefonát. Možností máte dosť: budík, mobilný telefón, PC, PDA... Jednou z výhod elektronického upozorňovania je, že nemusíte stále pozerať na hodinky, ste uvoľnenejší a odľahčí to vašu pamäť.
3. **Selektujte informácie.** Nemusíte si pamätať všetko. Naučte sa selektovať informácie a pamätajte si len skutočne dôležité veci - zvyšok si môžete zapísať.
4. **Ráno nič nezabudnete.** Ešte večer ste na to mysleli a hneď ráno ste na to zabudli? Každý večer si zvyknite na malý lístoček napísať, čo máte spraviť na druhý deň.
5. **Nájsť namiesto založiť.** Na dôležité veci si vyhradte jedno pevné miesto. Napríklad doklady si dávajte vždy do jedného vrečka, v aktovke si vyhradte jednu priehradku na perá, inú na peňaženku, atď.
6. **Nič nemizne navždy.** Či internet, odborná literatúra alebo „zavštevenci“ – takmer každú (stratenú) informáciu môžete znova nájsť, ak ju skutočne potrebujete. V najhoršom prípade si premyslite, ako ste sa naposledy k danej informácii dostali.
7. **Rekapitulujte si poznámky.** Dôležité informácie si poznamenajte v dochodoch a / alebo graficky. Na druhý deň si tieto poznámky znova prečítajte a zrekapitulujte si informácie. Dlhodobá pamäť namiesto krátkodobej.

Krok sedem po dvoch-troch dňoch opäť zopakujte. Takto si uložíte informácie do dlhodobej pamäte a tak skoro ich nezabudnete.