



БЛОГЕР  
АПТЕКАРША

«О ТОМ, КАК ДОСТИЧЬ  
УСПЕХА И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ»

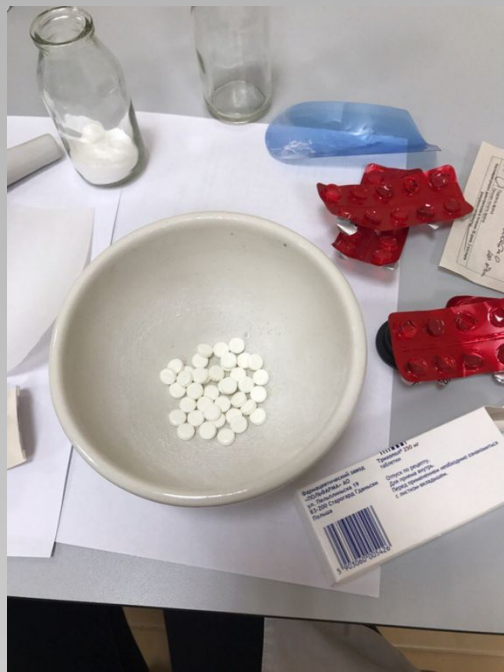
# ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

МЕНЯ ЗОВУТ САША, БОЛЬШИНСТВО ЗНАЕТ МЕНЯ КАК «АПТЕКАРШУ».

МНЕ 21 ГОД, СЕЙЧАС Я УЧУСЬ НА 5 КУРСЕ МЕДУНИВЕРСИТЕТА.



МЫ ЗАНИМАЕМСЯ  
ВАЖНЫМИ И  
ИНТЕРЕСНЫМИ  
ВЕЩАМИ

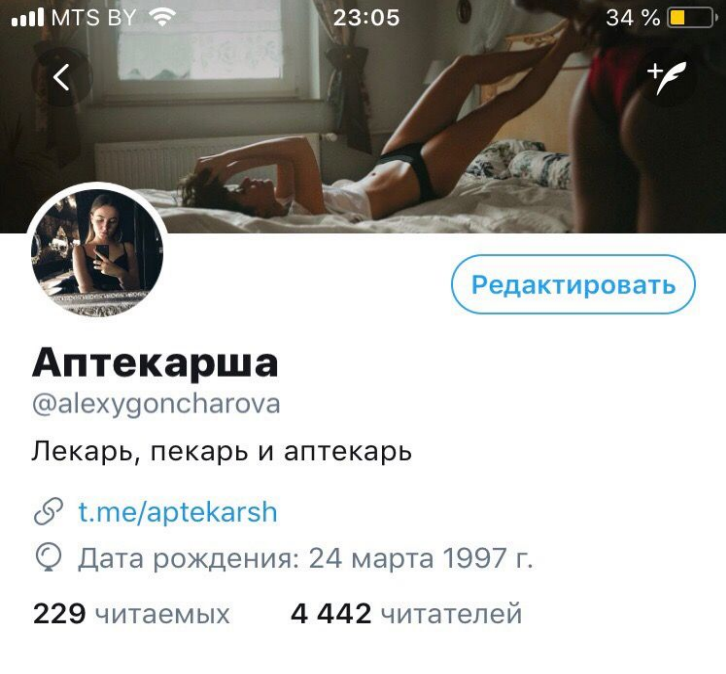




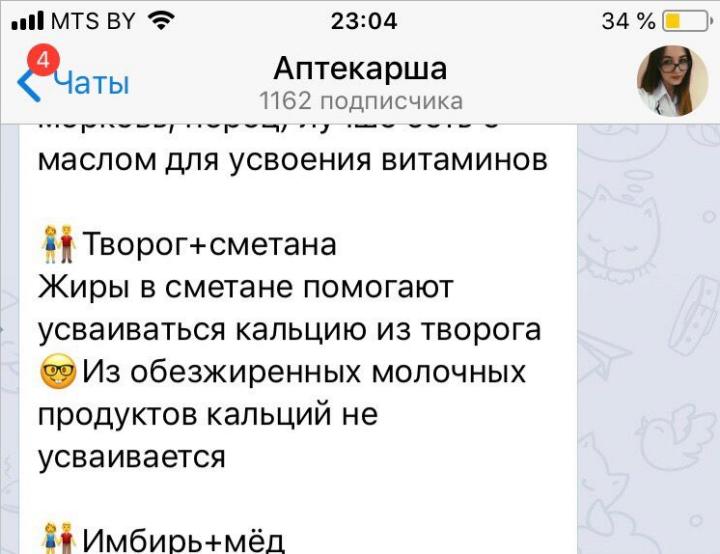


НО  
НЕ  
ВСЕГДА...

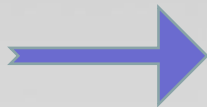




ВЕДУ ДВА  
УСПЕШНЫХ  
БЛОГА



ЗАНИМАЮСЬ  
ГИМНАСТИКОЙ  
И УЧУ ДРУГИХ



# КАК ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?

МОТИВАЦИ  
Я

ПЛАН

РЕСУРСЫ



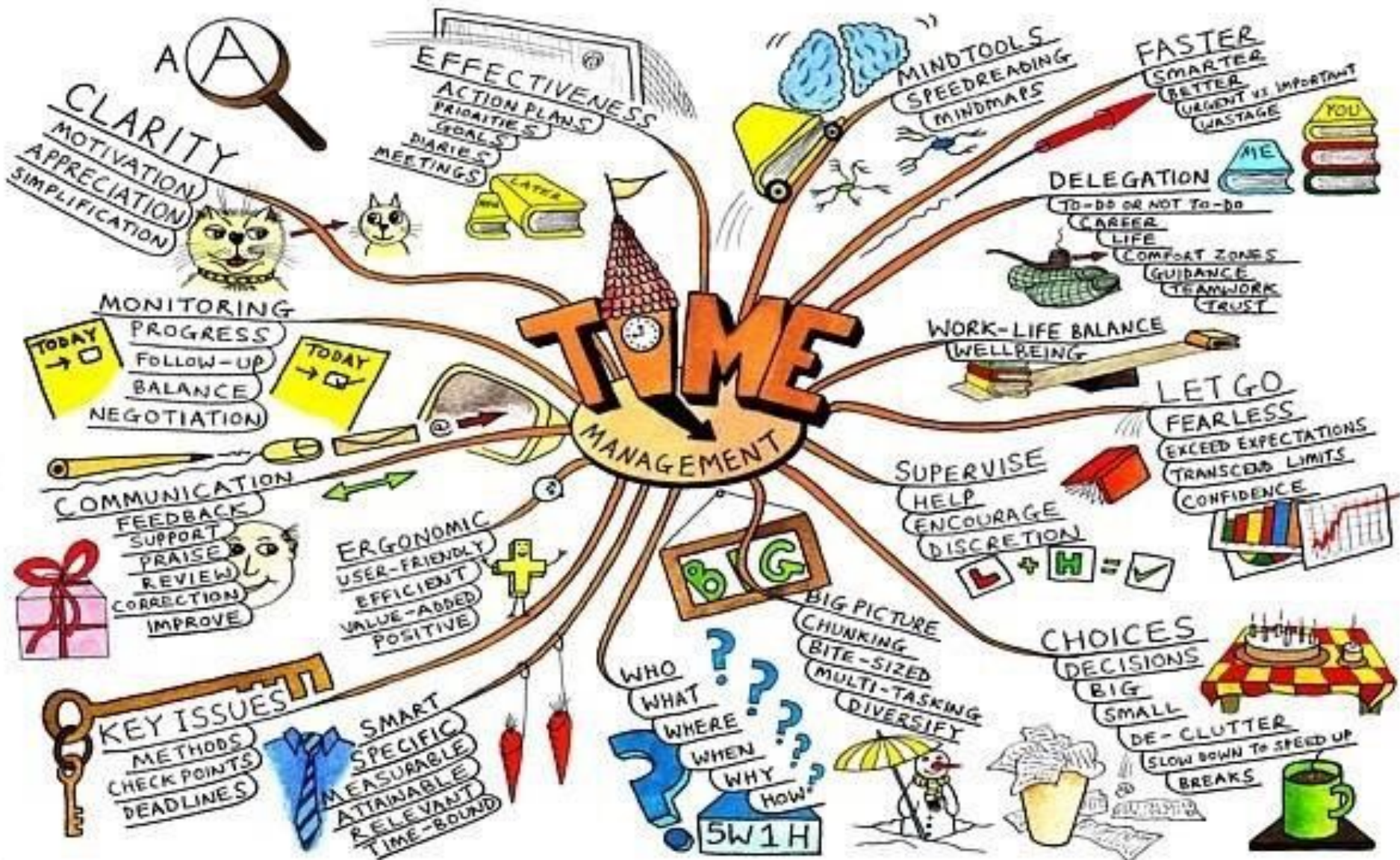


# РЕСУРСЫ

- ВРЕМЯ
- СИЛЫ
- ИНФОРМАЦИЯ
- ЛЮДИ



# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ





- ✓ Составляйте список дел только если их действительно очень много
- ✓ Научитесь различать ВАЖНОЕ и СРОЧНОЕ. Срочное не всегда важно. Важное не всегда срочно
- ✓ Начинаяйте с самых трудных дел
- ✓ Если дело занимает меньше **5 минут**, сделайте его прямо сейчас
- ✓ Планируйте спожнице задания на **ПЯТЬ** минут вшей сутокной



## ПРИНЦИП ПАРЕТТО

- 20% ДЕЛ ДАЮТ 80% РЕЗУЛЬТАТА. 80% ДЕЛ-20%

### ВЫХОД?

1. ПЕРЕДАВАЙТЕ ЗАДАЧИ ДРУГИМ
2. РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ БЕЗЖАЛОСТНО!
3. НАУЧИТЕСЬ СОВМЕЩАТЬ БЕСПОЛЕЗНЫЕ ДЕЛА (ЗАКОН 30 СЕКУНД)

## ПРИНЦИП ПАРКИНСОНА

- КАЖДОЕ ДЕЛО ЗАНИМАЕТ СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО ВЫ СЕБЕ НА НЕГО ОТВЕЛИ

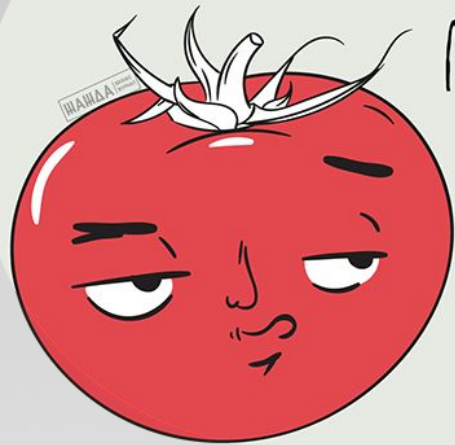
### ВЫХОД?

1. ЧЁТКО ОБОЗНАЧАЙТЕ ВРЕМЕННЫЕ ГРАНИЦЫ
2. ОСТАВЛЯЙТЕ ЗАПАС ВРЕМЕНИ. ПОМНИТЕ О ФОРС-МАЖОРАХ!



# ПРИНЦИП ПОМИДОРА

- После полного 25-минутного погружения в работу, если даже она не завершена, вы можете расслабиться.
- На 5-8 минут наш мозг отключается для отдыха и осмысления воспринятой информации. Такова его природа. Воспользуемся этим.



ДА, БЭЙБА,  
МОЙ МЕТОД!

**\*25 минут — условное понятие. Для каждого время может быть индивидуально!**





# ЗДОРОВЫЙ СОН

ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ



СПИ

СПОРТ ЭТО ЖИЗНЬ  
vk.com/sports\_is\_life

troll-face.ru



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ✓ ПОЗВОЛЬТЕ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ ГОРМОНАМ СНА:
  - СПИТЕ В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ
  - КУПИТЕ МАСКУ ДЛЯ СНА
  - ВЫКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ ХОТЯ БЫ ЗА 20-30 МИНУТ ДО СНА



# ЦИКЛЫ СНА

- ✓ Сон циклический (медленный и быстрый) поэтому:
  - Спите количество часов, кратное 1,5
  - Купите умный будильник





# МОИ ИЗОБРЕТЕНИЯ

- Спать по 15-30 минут каждые **4 ЧАСА** (в момент, когда чувствую усталость)
- Если вам нужно проспать **НЕБОЛЬШОЕ** количество времени, то **СПИТЕ СО СВЕТОМ**
- Просыпаясь утром, переводите будильник на 10 минут и просто лежите с закрытыми глазами. Организм придёт в себя, и встать будет легче



# КАК ПРАВИЛЬНО УЧИТЬ?



# ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА:

- ЖЕЛАНИЕ+ПОНИМАНИЕ
- ДОЗИРОВАННОСТЬ
- ОТСУТСТВИЕ НАСИЛИЯ ТЕЛА И МОЗГА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- НАГЛЯДНОСТЬ+АССОЦИИИ
- ПОВТОРЕНИЕ





# НАЧНЁМ С ЖЕЛАНИЯ И ПОНИМАНИЯ

ОТВЕТЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ НА ВОПРОСЫ:

- ЖИЗНЕННО ВАЖНА ЛИ ДЛЯ МЕНЯ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ?
- НЕОБХОДИМА ЛИ ОНА МНЕ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД?
- ПОНИМАЮ ЛИ Я МАТЕРИАЛ? ИЛИ УЧУ НАБОР СЛОВ?
- МОЖНО ЛИ СОСТАВИТЬ КАКУЮ-ТО ОБЩУЮ СХЕМУ?





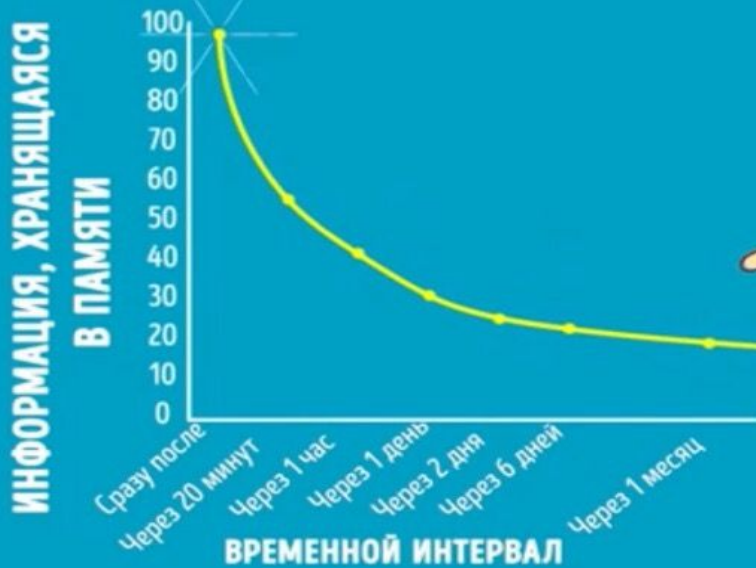
Постарайтесь  
минимально отвлекаться  
во время обучения и  
максимально избавить  
себя от ненужной  
информации. Шерлок  
Холмс не знал названия  
планет просто потому,  
что ему это было не  
нужно.



Для того, чтобы отправить информацию в долгосрочную память:

- ✓ УБЕДИТЕ САМИ СЕБЯ, ЧТО ЭТА ИНФОРМАЦИЯ НУЖНА НАДОЛГО
- ✓ РАСШИРЬТЕ ПЕРИОД ЗАПОМИНАНИЯ
- ✓ ВДУМЫВАЙТЕСЬ. МАТЕРИАЛ, КОТОРЫЙ ВЫ НЕ ПОНЯЛИ, СКАЖЕТ ВАМ «ДО СВИДАНИЯ» ОЧЕНЬ СКОРО

## КРИВАЯ ЗАБЫВАНИЯ ЭББИНГАУЗА



ГЕРМАН ЭББИНГАУЗ  
немецкий психолог





# Схема метро Санкт-Петербурга 2018



Составляйте общую схему  
везде, где это возможно.  
Вспомнить «ответвления» и  
особенности проще, чем  
вспоминать всё подряд без  
системы.



# ДОЗИРОВАННОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ НАСИЛИЯ НАД ТЕЛОМ И МОЗГОМ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

- РАЗДЕЛЯЙТЕ МАТЕРИАЛ, ОСТАВЛЯЯ ДЕНЬ НА ПОВТОРЕНИЕ
- ЧИТАЙТЕ ТОЛЬКО САМОЕ ВАЖНОЕ. ПОПЫТАЙТЕСЬ ОСВОИТЬ **СКОРОЧТЕНИЕ**
- КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО МАТЕРИАЛ БОЛЬШЕ НЕ ЗАПОМИНАЕТСЯ, СИЛЫ ПОКИНУЛИ, ТО ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬ БЕСПОЛЕЗНО
- ВЫДЕЛЯЙТЕ СЕБЕ ОТДЫХ, КОТОРЫЙ МОЖЕТЕ ПРОВЕСТИ ТАК, КАК ЗАХОТИТЕ



**Хорошо работает тот,  
кто хорошо отдыхает**



# НАГЛЯДНОСТЬ

- ПОСТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ СВОИ «ЧЕРТОГИ РАЗУМА»





- ПИШИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ КОНСПЕКТЫ. НЕ СТОИТ ПЕРЕПИСЫВАТЬ ВСЁ ПОДРЯД СПЛОШНЫМ ТЕКСТОМ, ВЫДЕЛЯЙТЕ ТОЛЬКО САМЫЕ ТРУДНЫЕ И ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЫДЕЛИТЕЛИ**. В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ ОДНОГО ЦВЕТА. ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РУЧКУ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТИКЕРЫ, ЗАСТАВКУ ТЕЛЕФОНА, РУКИ, НОГИ...



# АССОЦИАЦИИ

- ЧЕМ БОЛЕЕ **ГЛУПОЙ И СМЕШНОЙ** БУДЕТ ВАША **АССОЦИАЦИЯ**, ТЕМ ЛУЧШЕ ОНА ЗАПОМНИТСЯ.



# ПОВТОРЕНИЕ

## (МАТЬ САМИ ЗНАЕТЕ КОГО)


- ✓ ЛУЧШИЙ СПОСОБ **ПОВТОРЕНИЯ** ДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ С ДРУГИМИ
- ✓ ЗАПИСЫВАЙТЕ **ГОЛОСОВЫЕ** И СЛУШАЙТЕ ИХ В НАУШНИКАХ
- ✓ СТАРАЙТЕСЬ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ИЗУЧЕННОМУ И ПРОВЕРЯТЬ, ЗАПОМНИЛИ ЛИ ВЫ ЧТО-ТО? МОЖЕТЕ ЛИ ХОТЬ ЧТО-ТО СКАЗАТЬ?
- ✓ ПОВТОРЯЙТЕ **РЕГУЛЯРНО**






# КАК УСПЕШНО СДАТЬ УСТНЫЙ ЭКЗАМЕН?

- **Поза**
- **Голос**
- **Уверенность**
- **Умение красиво излагать свои мысли**

 Ладно, так уж и быть, открою вам свой главный козырь. Возможно я знаю предмет хуже кого-то, но сдать могу лучше, потому что я красиво говорю. 50% экзаменаторов едва ли вас слушают, только говорят много и максимально красивыми словами. 90% поставят оценку выше, если человек говорит красиво.

На экзамене по патологии я увидела, что препод не слушает и 3 раза подряд повторяла одно и то же. Люди рядом смеялись, а я сдала на отлично.

 Садитесь к экзаменатору с таким лицом, как будто то, что вы будете сейчас отвечать, вы знаете лучше всего на свете. Забудьте слова «я не знаю». Говорите «могу предположить». И главное говорите это максимально уверенно.



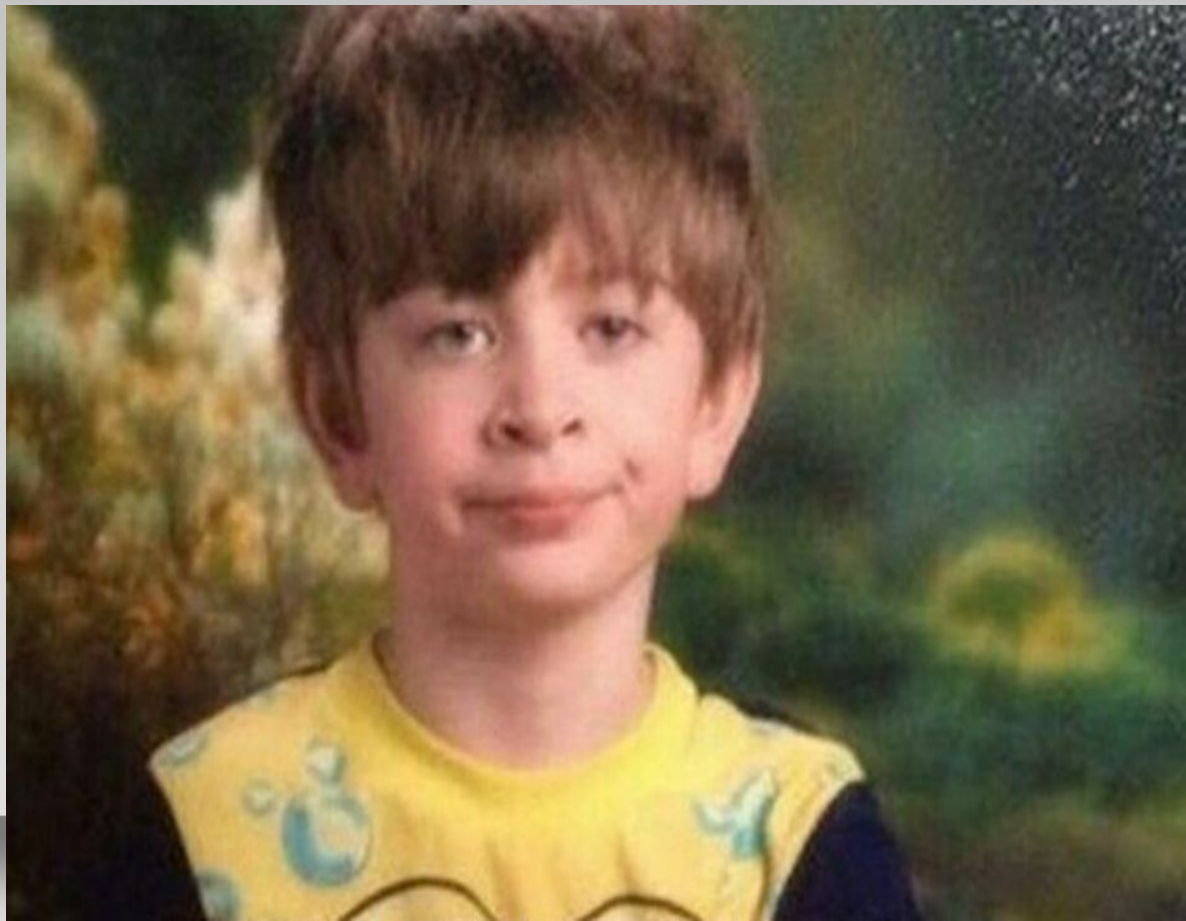
# ЧТО МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ?

- Витамины, аминокислоты
- Проветривание комнаты
- Стимуляторы: кофе, кофеин, элеутерококк, женьшень, родиола, гуарана
- Положительные эмоции



# ЗАПОМНИТЕ!

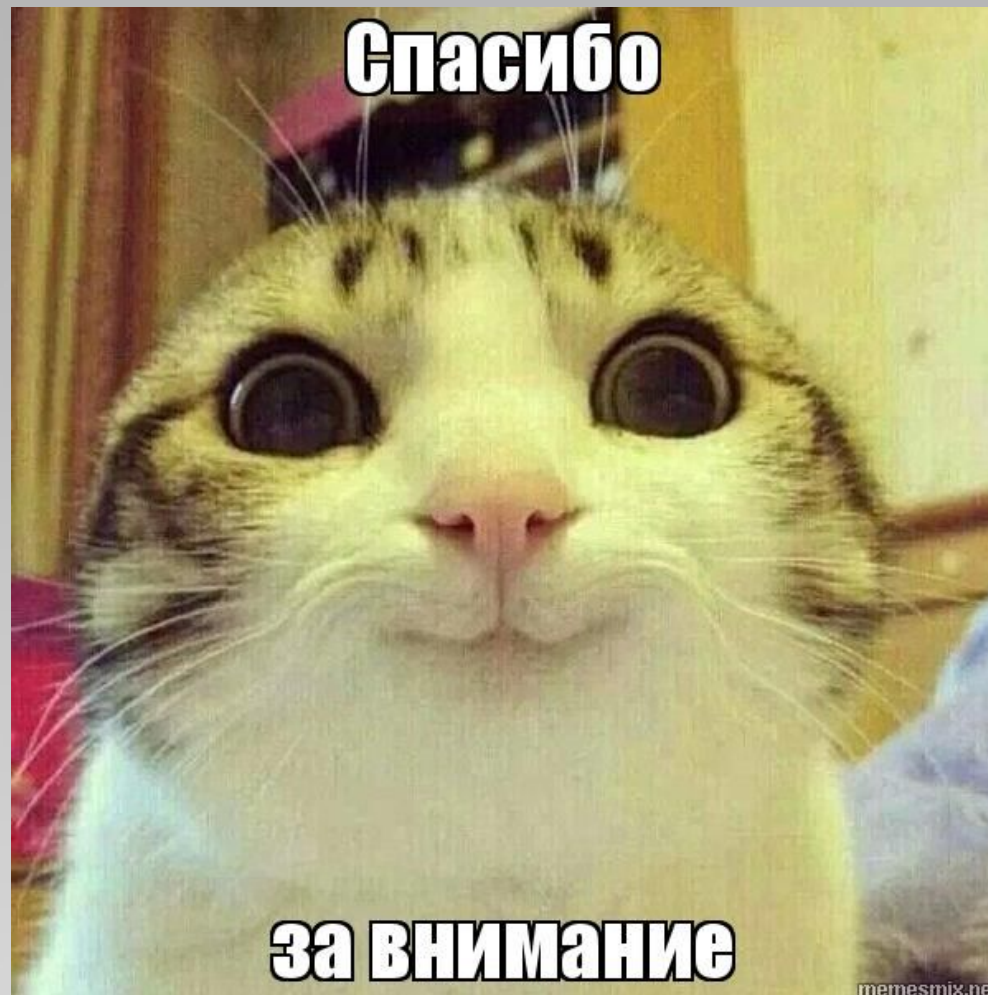
В ЭТОМ МИРЕ НЕ БЫЛО,  
НЕТ И НИКОГДА НЕ БУДЕТ СПРАВЕДЛИВОСТИ





НА ВАШЕМ ПУТИ БУДЕТ МНОГО ПРЕПЯТСТВИЙ.  
ИНОГДА БУДЕТ ОЧЕНЬ БОЛЬНО ПАДАТЬ





ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ МЕНЯ В ИНСТАГРАМЕ,  
ТЕЛЕГРАМЕ И ТВИТТЕРЕ @ALEXYGONCHAROVA





# СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!



VK.COM/STOCTBY



STOCTBY



STOCTBY



STOCTBY

**You** **Tube** 100ЦТ