

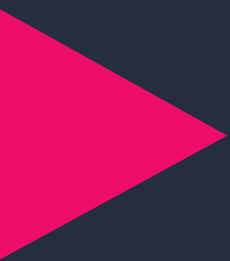


DOROTA FILIPIUK
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

Mastermind 2

spotkanie 2





O czym
będzie dzisiaj?

▶ zapomnianie i powtórki,
czyli pamięć na zawołanie





O czym będzie dzisiaj?

▶ zapomnianie i powtórki,
czyli pamięć na zawołanie

▶ wyzwanie językowe- zrób
idealne fiszki!





O czym będzie dzisiaj?

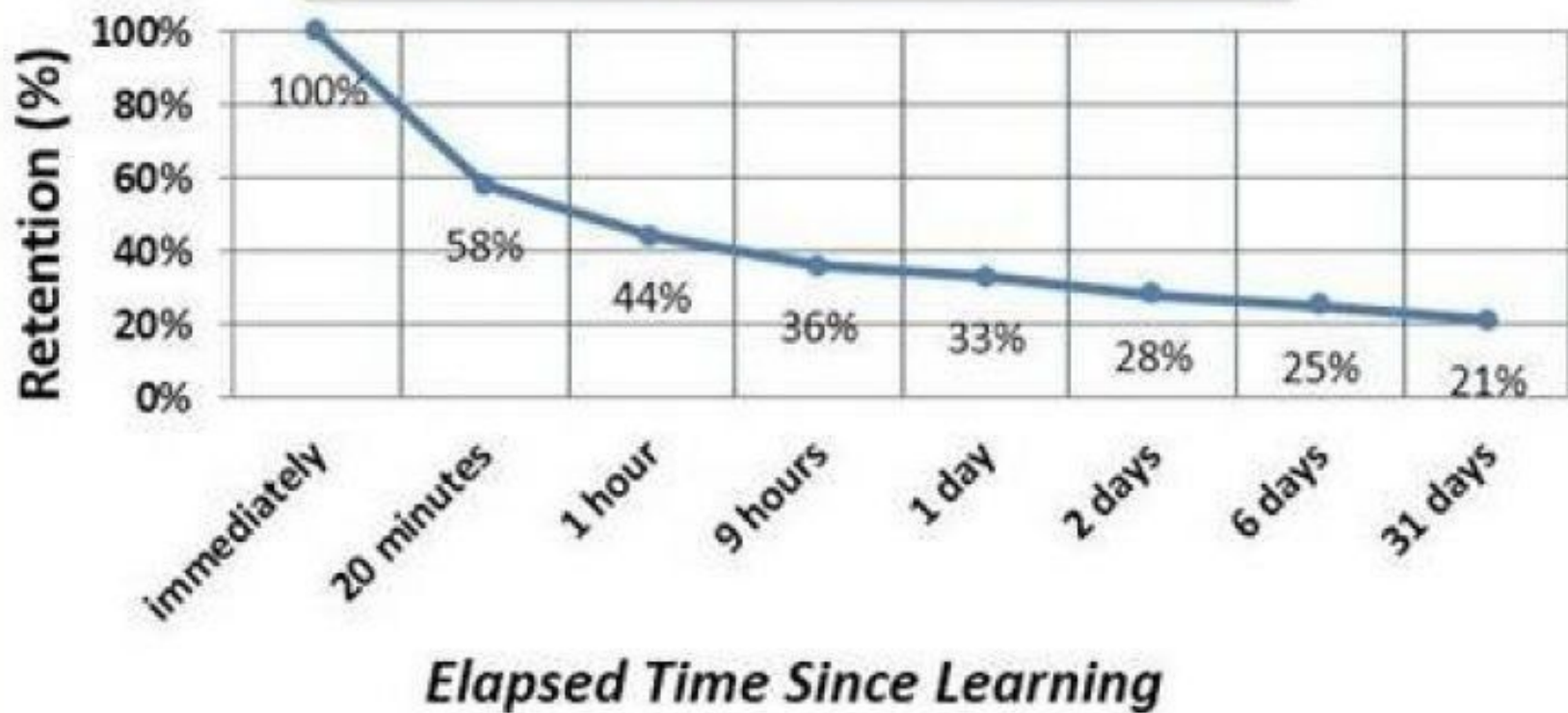
- ▶ zapomnianie i powtórki, czyli pamięć na zawołanie
- ▶ wyzwanie językowe- zrób idealne fiszki!
- ▶ przykłady idealnych nawyków efektywnej nauki







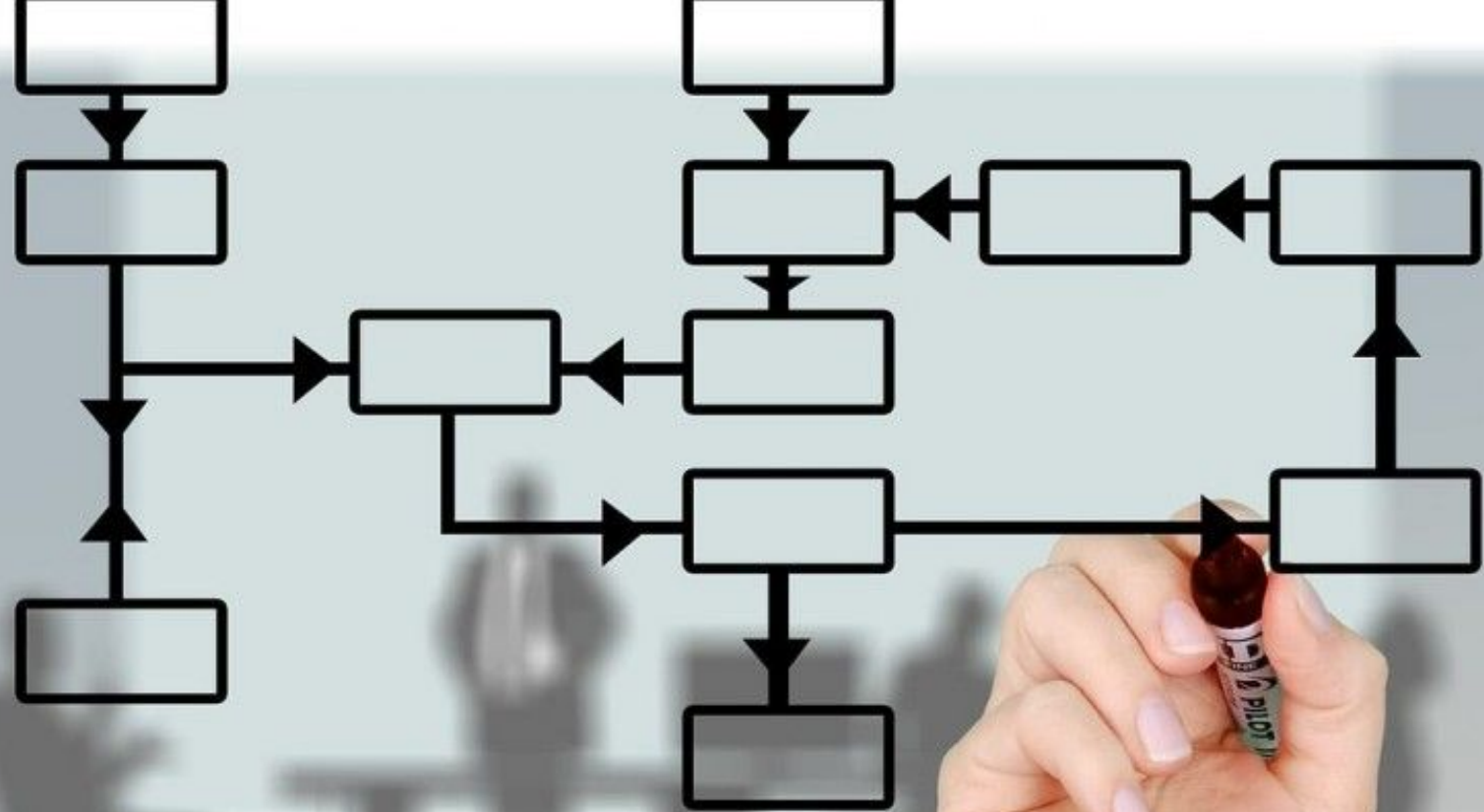
Ebbinghaus Forgetting Curve





Co wpływa na to, że coś świetnie
zapamiętujemy?










Prawdziwie nudny wykład

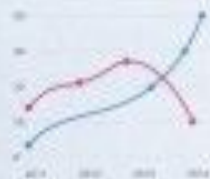
Gdy nawet prowadzący nie kryje się z ziewaniem

A black and white photograph of Maria Skłodowska-Curie. She is shown from the chest up, in profile, facing left. She has her hair pulled back and is wearing a dark, high-collared dress with ruffles. Her right hand is raised near her face, and she appears to be speaking into a microphone at a podium. The background is a plain, light color.

*"Niczego w
życiu nie należy
się bać, należy to
tylko zrozumieć."*
Maria Skłodowska-Curie

Morris Charts

Line Chart



Area Chart



Bar Chart



Donut Chart



Sparkline Charts

Line Chart



Bar Chart



Pie Chart



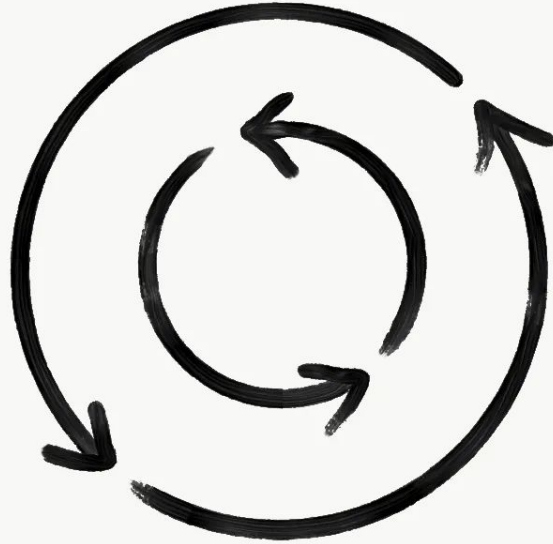
Easy Pie Charts





**JA + ŻYWY OBRAZ +
AKCJA + EMOCJE =
PAMIĘĆ**

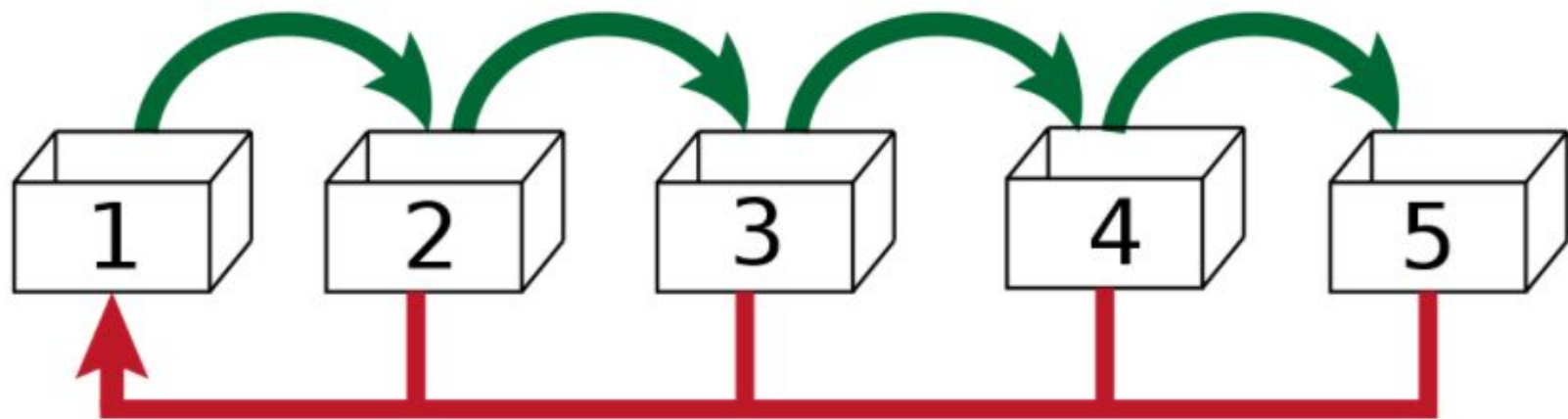
REPEAT





**Repeat,
please**

Correctly answered cards



Incorrectly answered cards

TY, LUBISZ SIEBIE?

ŚCIEŻKA ROZWOJU

#bpbachallenge
www.dorotafilipiuk.pl
VT: dorota filipiuk
FB, INSTAGRAM, PODCAST

#TheParent
na VT
A Ty...
lubisz siebie? Jesteś
akceptujesz? wyrozumiały
swoje ludy? ludy innych?

1 OBEJTY

2 AKCEPTACJA SIEBIE

3

zamień PORAZKĘ W SUKCES

porażka = informacja

3
mocnym siebie
swoich stron
szukać

4
nie polecać
poprawa
wyglądu
porównywanie
zaprzeczanie
nie Ci nie da
wynika m. in.
z wyrozumiałości,
poczucia inności
z opinii innych
sprawności

Nie walcz z tym, czego nie możesz zmienić!

księżki Anthony de Mello
księżki Nick Vujicic
IQ emocjonalne
wykład wykładów no VT "Fuck-Up"
Byron Katie
mekonsuek

pracuj!!!
lub mieć masz no co
wyrzucić
rozwinięci pomocy
oddublej
sukaj
nałd sobą
nie uczalaj się
bodi pozytyw

Myślisz DALEJ!
TESTUJ DALEJ!
Coś Ci nie wyszło?

do ulubione impuls
do zmiany
do rozwoju
dalej! → sukaj

Wyjść? czy to może?
jak to zrobić?
Wyjść? czy to może?
jak to zrobić?
Wyjść? czy to może?
jak to zrobić?

coś Ci nie wyszło?
do ulubione impuls
do zmiany
do rozwoju
dalej! → sukaj
Wyjść? czy to może?
jak to zrobić?
Wyjść? czy to może?
jak to zrobić?

 Add



Type

Basic

Deck

Default

Fields...

Cards...

B

I

U

A²

A₂

U 



[...]



Front

Back

Tags

Add

History

Close

Help



WYZWANIE JĘZYKOWE



[Home](#)[Docs](#)[Support](#)[AnkiWeb](#)

Powerful, intelligent flash cards.
Remembering things just became much easier.

[Download](#)

Decks **Add** **Browse** **Stats** **Sync**

Deck	Due	New
Moje słówka	18	3 ⚙
To chcę wiedzieć :)	0	0 ⚙

Studied 0 cards in 0 seconds today (0s/card)



Get Shared

Create Deck

Import File

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

B / **I** **U** **S²** **S₂** **E_x**   [...]   

Front

Back

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

B / **I** **U** **S**² **S**₂ **E**_x   [...]   

Front

This **OSIEDLE** was built for workers.

Back

ESTATE

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

B / **I** **U** **S²** **S₂** **E_x**   [...]   

Front

I'm not tired **MIMO ŻE** it's late.

Back

EVEN THOUGH|

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add



Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...



Front

Do not **PRÓBOWAĆ** to use it.

Back

attempt |

Tags

Add

History ▼

Close

Help



Najlepsze nawyki



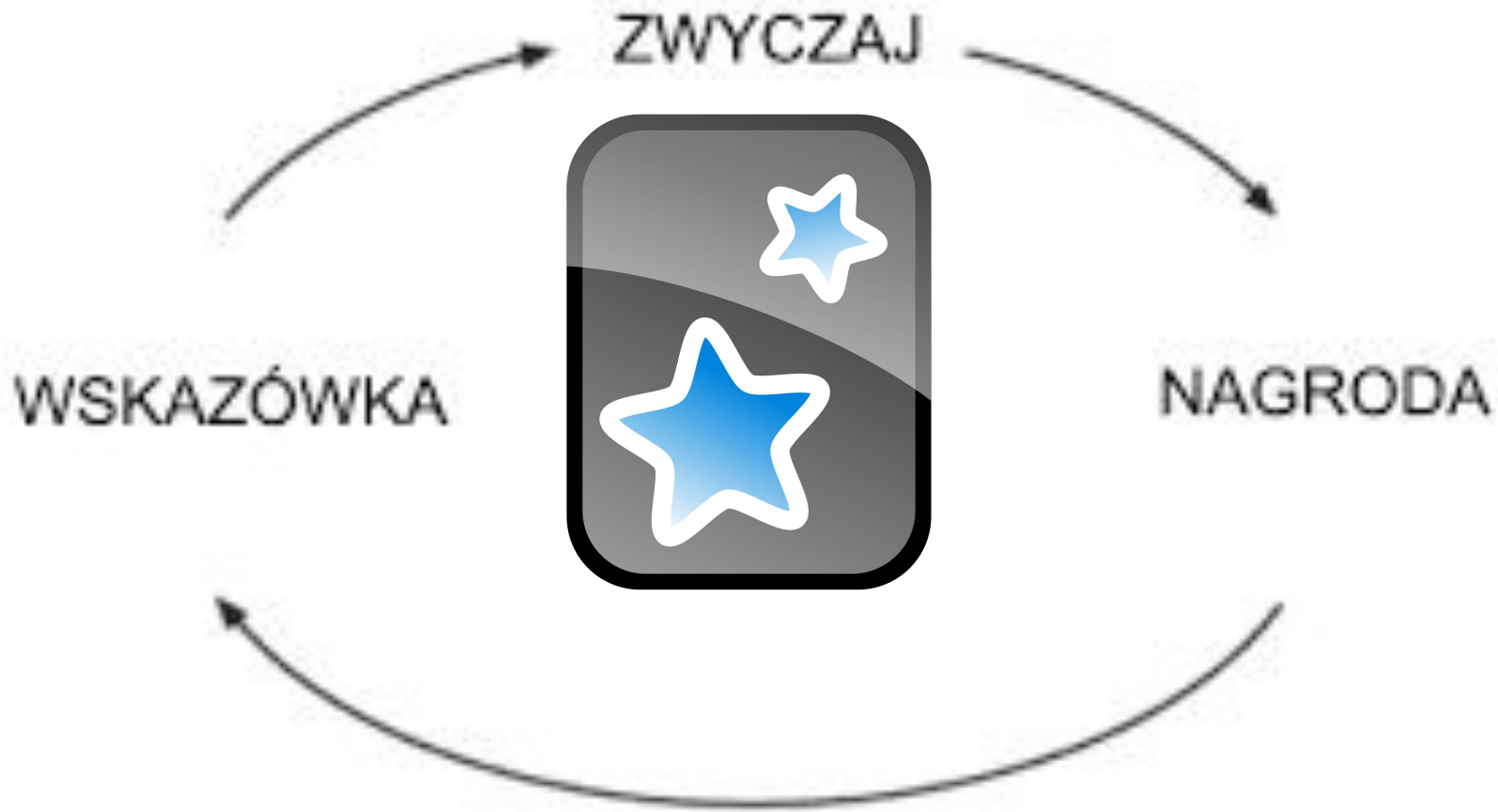
Hello!

Bonjour!

你好!

¡Hola!





WSKAZÓWKA

ZWYCZAJ

NAGRODA



ZWYCZAJ

WSKAZÓWKA

NAGRODA







ZWYCZAJ



WSKAZÓWKA

NAGRODA



ZWYCZAJ



WSKAZÓWKA

NAGRODA



Chcesz coś zapamiętać?

Powtórz to OD RAZU!

ZWYCZAJ



WSKAZÓWKA

NAGRODA



ZWYCZAJ



WSKAZÓWKA

NAGRODA





Jakie macie pytania?





Propozycja „wprawki”:

- wdróż jeden nawyk efektywnej nauki
- wpisz słówka do ANKI (patrz na swój cel dzienny!)

