

# Előszó helyett *Neked*

Képzeld csak el a következőt!

– Gyere, álmaid bizonyítványa tálalva! – kiáltom Neked.

Te meg odaülsz jókedvűen és kíváncsian az asztalhoz, aztán büszkén nézegeted tanulásod jól megérdemelt gyümölcsét...

Sajnos ezt itt még korai lenne felajánlanom, de azt megígérhetem, hogyha velem tartasz, ebben a könyvben megtalálod azt az **ösvényt**, ami a „TANULNOM KELL”-től elvezet Téged odáig, hogy SZÍVESEBBEN ÉS HATÉKONYABBAN TANULJ.

Igen, ez nem egy kikövezett út, hanem néhol girbe-gurba, olykor visszakanyarodó, akadályozó kövekkel teli, rögös, ezzel-azzal benőtt, elágazásokkal nehezített csapás – de épp ezért izgalmas, egyedi és biztosan csak a TIÉD.

S mi lesz a saját utadon talált akadályokkal, „kövekkel”?

Hogy is mondta Széchenyi István?

***„Azokból a kövekből,  
amelyek utunkba kerülnek,  
kis ügyességgel lépcsőt építhetünk.”***

Hogy végül hová jutsz, milyen lesz ezentúl az utad, s rajta hány általad épített lépcső lesz, az Rajtad múlik. Ha végigolvasod ezt a könyvet, és elgondolkozol azon, hogy az egyes fejezetekben leírtakat hogyan tudod alkalmazni, valamint megfelelsz a KIHÍVÁSOKNAK, akkor azon kaphatod majd magad, hogy számodra is lehet öröm a tanulás. Ezzel nagy előnyre tehetsz szert, hiszen Neked is egy életen át lesz részed a tanulásban.

Döntsd el: ezt muszájból, vagy örömmel teszed majd?

Válaszd a másodikat, és tarts velem! 😊

I. fejezet



**A**  
**TANULÁSI**  
**„SZUPERERŐ”**

Neked van kedvenc szuperhősöd?

Akár igen, akár nem, abban talán egyetértesz velem, hogy akkor válik izgalmassá az ilyen történet, amikor a főhős beveti a SZUPEREREJÉT.

Álmodoztál már arról, hogy egy csoda folytán olyan tulajdonságokra teszel szert, amik nehéz helyzetekben – mondjuk felelésre vagy a dolgozatokra felkészülésnél – segítenek neked?

### **Megsúgom, ez nem csak álom...**

Képzeld! Van tanulást segítő szupererőd! Nem is egy!

Nézd át az alábbi listát, és a tulajdonságok közül jelöld meg azokat, amikkel életed szuperhőseként Te is rendelkezel!

***kíváncsi, kitartó, eszes, fegyelmezett, akaraterővel rendelkező, céltudatos, figyelni képes, érdeklődő, kreatív, logikus, összefüggéseket kereső, pozitív beállítottságú, együttműködő, nyitott, előrelátó, fejlődőképes, hibáiból tanulni tudó, jó memóriával rendelkező, kihívást szerető, szorgalmas***

Az általad megjelölteken kívül milyen egyéb tanulást segítő tulajdonságod van még?

Ha átgondoltad, fontos, hogy le is írd! \_\_\_\_\_

---

---

Gyerünk, a következő tanulási hadműveletnél vedd be őket!  
Például:

1. **KÍVÁNCSI** vagy? Használd! Tanulj azért, mert szeretnél valamit megismerni, jobban tudni!
2. Tudatosan irányítva, a **FIGYELMED** csodákra képes! Edzéssel még jobb segítő szupererővé válik!
3. Ha összekapcsolod a **JÓ MEMÓRIÁDDAL** ... gondold csak bele, milyen gyorsan megtanulod, amit kell!

A szuperhősök sem csak úgy, minden probléma nélkül használták az általuk felfedezett csodás tulajdonságaikat. Bizony, néhány kudarc megélése után jöttek csak a csodák. Neked sem elég csupán megtalálni a saját szupererőd, rá is kell érezned, hogy TE azt hogyan használd fel a tanulásod során.



Hogy mire gondolok? Lehet, hogy hiába olvasgatod a leckét, úgy érzed, nem vagy képes megjegyezni a benne leírtakat – ugyanakkor azt, ami érdekel, gond nélkül azonnal megjegy-

zed – mondjuk a kedvenc dalod szövegét, autók márkaadatait, vagy a ... mi is az, amit könnyedén megjegyzel, és még álmodból hirtelen felkeltve is tudsz? Írd ide!

A következő feladatod ez lesz:

### ÁLLÍTSD ÁT SZUPERKÉPESSÉGEIDET TANULÁSI PÁLYÁRA!

*„Akár azt hiszed, képes vagy rá,  
akár azt, hogy nem, igazad lesz.”  
(Henry Ford)*

Vagyis, ha most azt gondolod, hogy „ez nekem úgy sem megy”, akkor igazad lesz, de ha azt, hogy „ez működhet, megpróbálok”, akkor is, **mert az fog teljesülni, amit hiszel.**

Szóval, megér egy próbát!

És hogy mindez valóban így van, tanúskodjon erről a következő indián mese:

#### **A két farkas (tanmese)**

*Egy este az öreg cherokee indián két farkasról mesélt unokájának. Így szólt:*

*– Fiam, a harcot két farkas vívja, mely mindegyikünkben benne lakozik.*

Hf.

*Az egyik a gonosz. Ő a harag, az irigység, a féltékenység, a gondok, a fájdalom, a mohóság, az arrogancia, az önsajnálattal, a bűn, az előítéletek, a kisebbségi érzések, a hazugságok, az álszentség és az egó.*

*A másik a jó. Ő a boldogság, a béke, a szeretet, a remény, a vidámság, az alázat, a jóság, a jóakarat, a rokonszenv, a nagylelkűség, az egyenesség, az együttérzés és a hit.*

*Az unoka pár percig eltűnődött nagyapja szavain, majd megkérdezte:*

*– Melyik farkas nyer?*

*Az öreg indián ezt válaszolta:*

*– Az, amelyiket táplálsz.*

Bízom benne, hogy készen állsz az első kihívásra. Mielőtt megtudod, mi is lesz az, olvasd el, mit mondott egy olasz világbajnok focista arról, mire is jók életünk KIHÍVÁSAI:

***„A kihívás arra készlet, hogy állandó párbeszédben legyek önmagammal.”  
(Alessandro DelPiero)***

Vagyis nemcsak a barátokkal zajló folyamatos beszélgetések, chetelések nélkülözhetetlenek, hanem az is fontos, hogy **önmagaddal beszélő viszonyban légy**. Ez azt jelenti, hogy figyelj oda arra, amilyen vagy, ami Veled és körülötted történik. Fogalmazd meg magadnak az ezekkel kapcsolatos érzéseidet, mert lehet, hogy más van benned, mint ami most divatos, esetleg mások által sugallt.

Fontos megtervezned azt is, hogy ezentúl mit teszel majd másképp. Biztos vagyok benne, hogy mától – ha eddig így is volt – nemcsak sodor az élet. Remélem, hogy ez a könyv arra készítet majd, hogy ne mások, hanem Te irányítsd a saját sorsod. Tudd, hogy képes vagy erre!



Segítségül itt az **ELSŐ KIHÍVÁS**:

Hallottál már arról, hogy a séta segíti a kreatív gondolkodást?

1. Sétálj egyet egyedül! Séta közben gondolkodj el azon, hogy mit kell megváltoztatnod az eddigi szokásaidon! Mit, hogyan fogsz tenni ezentúl azért, hogy gyorsan elkészülj a feladataiddal, és biztos tudással menj be az órákra? Milyen tulajdonságaid támogatnak ebben?
2. Változtass az átgondoltak alapján tanulási szokásaidon! Ha már megtaláltad, használd is fel a megtalált SZUPER-ERŐIDET!

**A legfontosabb, hogy HIGGY magadban!**

Sokat segít, ha van önbizalmad, amit még tovább tudsz erősíteni. Nekem sokáig nem volt: azt gondoltam, más szebb, okosabb, ügyesebb nálam. Igen, mindig van ilyen ember, de ez Té-

*Handwritten yellow text: "HIGGY"*



ged ne törjön le! Figyeld őket, leسد el, mit, hogyan csinálnak... aztán, – ha jobban odafigyelsz – észre fogod venni, hogy van, amiben meg Te vagy jobb náluk! Akkor meg mire fel ez a kishitűség? Hidd el nekem, hogy SZUPER VAGY!

*Vivi állandóan csak negatív dolgokat gondolt, mondott magáról. Attól rettegett, hogy nem fog sikerülni a felelete, a dolgozata. Közben jól tanult, meséket, történeteket írt, ami nagy sikert aratott az osztálytársai és tanárai körében egyaránt. Humoros, okos, kedves lány.*

*Azt kértem tőle, hogy minden magáról mondott negatív dolgot fogalmazzon át pozitívvá. Egy idő után ezt már tudatosan csinálta. Sok munkával, odafigyeléssel valódi önbizalmat épített magának.*

**! Ne feledd: A Te legnagyobb vetélytársadat a tükörben látod, ha belenézel.**

**De – ha akarod – akár már holnap jobb tudsz lenni annál, mint amilyen ma vagy.**

Higgy magadban! Ebben segít, ha rátalálsz arra a személyre, aki feltétel nélkül hisz benned. Hol keressed? Könnyen találhatsz ilyen személyt a családotban, az iskolában, barátaid között. Légy nyitott és figyelmes! Elárulok valamit: nekem ez a személy az anyukám volt. Sosem felejttem el, amit mondott: „Izgulsz felelet közben?” Képzeld azt, hogy csak káposztafejek vannak körülötted. A káposztafejektől van okod félni? Ha nincs, akkor bátran állj ki a tábla elé, és mutasd meg, amit tudsz.

Szóval, ha feleltem, elképzelttem, hogy a káposztaföldön állok és nem az osztály, meg a szigorú tanár előtt. Ez nagyon vicces volt. Elmosolyodtam, amitől megtört a félelmem. Vettem egy nagy levegőt, és a második mondatnál már nem is remegett a hangom.

**! Ne feledd: Legnagyobb ellenséged a saját magadról alkotott negatív gondolataid.**

### Még egy KIHÍVÁS



1. Keresd meg azt a személyt, aki úgy érzed, hogy a világon a legjobban hisz Benned! Beszéljess vele magadról! Kérdezd meg, mi az, amit szeret benned! Azt is, hogy miért!
2. Kérd meg 5 barátod, vagy családtagod, mondják el, hogy szerintük mi a Te 3 legjobb tulajdonságod! **Küldj nekik MOST üzenetet a kérésedd!**
3. A válaszokból készíts listát magadnak, és tedd általad jól látható helyre!

### EXTRA KIHÍVÁS

A tükör elé állva dicsérd meg magad! Kezdd a külső, majd folytasd a belső jó tulajdonságaidal! Ki ne hagyd az első fejezetben megtalált SZUPERERŐIDET!

Lehet, hogy ez elsőre nehéz, ne lepődj meg! Hidd el, sok pozitív tulajdonsággal rendelkezel! Ha tanácstalan vagy, kezd el magadnak felsorolni mindazt, amit a 11. oldalon aláhúztál, vagy amit másoktól dicséretként hallottál! Ezután már könnyen tudod folytatni. Bele lehet jönni, csak kezd el!

