

Spis treści

PRZEDMOWA — JAMES CLEAR	7
ROZDZIAŁ 1. Czy można zdobyć wykształcenie w MIT, nie będąc studentem tej uczelni?	15
ROZDZIAŁ 2. Dlaczego ultranauka jest ważna	38
ROZDZIAŁ 3. Jak zostać ultrauczącą się osobą	52
ROZDZIAŁ 4. <i>Zasada nr 1.</i> Metanauka. Najpierw narysuj mapę	62
ROZDZIAŁ 5. <i>Zasada nr 2.</i> Skupienie. Naostrz swój nóż	81
ROZDZIAŁ 6. <i>Zasada nr 3.</i> Bezpośredniość. Idź prosto do celu	97
ROZDZIAŁ 7. <i>Zasada nr 4.</i> Trening wybranych elementów. Atakuj najsłabsze punkty	115
ROZDZIAŁ 8. <i>Zasada nr 5.</i> Przywoływanie z pamięci. Testuj, żeby się uczyć	127
ROZDZIAŁ 9. <i>Zasada nr 6.</i> Informacje zwrotne. Nie unikaj ciosów	142
ROZDZIAŁ 10. <i>Zasada nr 7.</i> Zapamiętywanie. Nie napełniaj dziurawego wiadra	159

ROZDZIAŁ 11.	<i>Zasada nr 8. Intuicja.</i> Kop głęboko, zanim zaczniesz budować w górę	182
ROZDZIAŁ 12.	<i>Zasada nr 9. Eksperymentowanie.</i> Zapuszczaj się daleko poza swoją strefę komfortu	201
ROZDZIAŁ 13.	Twój pierwszy projekt ultranauki	219
ROZDZIAŁ 14.	Niekonwencjonalna edukacja	235
PODZIĘKOWANIA		259
DODATEK		261
PRZYPISY		267
O AUTORZE		277