

Spis treści

Do Czytelników	vii
1. Jak się koncentrować i pokonywać prokrastynację	1
2. Jak wychodzić z impasów	13
3. Jak opanować dogłębnie dowolną wiedzę	23
4. Jak rozwijać pamięć roboczą i robić lepsze notatki	43
5. Jak zapamiętywać	55
6. Jak usprawnić intuicję i myśleć szybciej	63
7. Jak brać się w karby mimo braku samodyscypliny	75
8. Jak się motywować	83
9. Jak efektywnie czytać	93
10. Jak zdawać egzaminy śpiewająco	103
11. Jak zostać wzorowym uczniem	115
Pytania sprawdzające: jak uczyć się efektywnie	123
Podziękowania	127
Przypisy	128
Bibliografia	134
O autorach	142