

Эффективные правила для просмотра видео по саморазвитию

Я использую некие правила и возможно, какое-то тебе пригодится.

1. заметки. записываю ключевые моменты, идеи по ходу просмотра. лично мне это помогает закрепить полученные знания.
2. фокус. отключаю все уведомления и смотрю видео целиком, ни на что не отвлекаясь
3. паузы. ставлю видео на паузы (если ролик более 15 минут) чтобы осмысливать важные моменты из видео
4. цели. перед просмотром иногда стоит цель обучения. спрашиваю себя, что я хочу получить от видео.
5. повторение. пересматриваю важные фрагменты, чтобы углубить понимание.
6. обсуждение. обмениваюсь мнением или обсуждением с другом, если он тоже посмотрел видео по моей рекомендации.
7. применение. стараюсь как можно быстрее реализовать хотя бы одну идею из видео
8. итоги. после окончания видео записываю основные моменты видео
9. регулярность. назначаю время для просмотра своих заметок.
10. ограничение. иногда придерживаюсь кратких и емких видео, если чувствую, что слишком много времени за день потратил в гаджете

Автор **заметки:** amick

Revision #1

Created 28 April 2024 09:08:02 by matvey033

Updated 28 April 2024 09:11:01 by matvey033