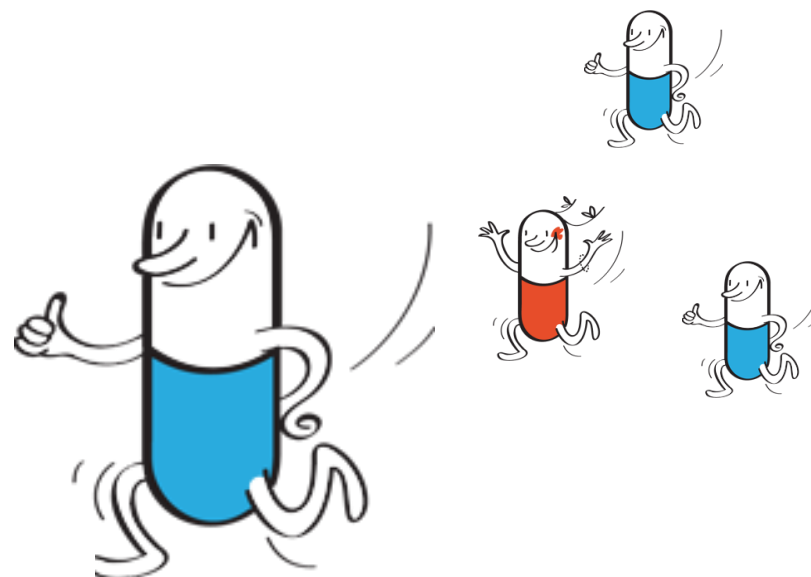


Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...

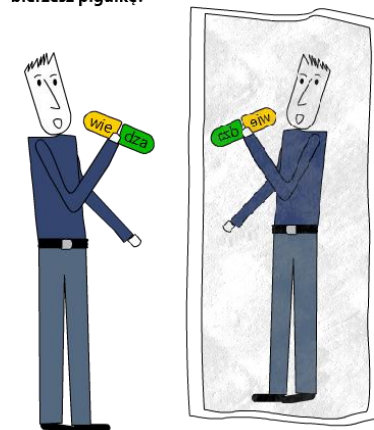


Mam już dość  
myślenia ciągle  
o tym co mam  
zrobić



### Efekt Zeigarnik

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?



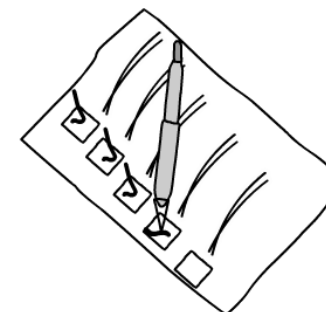
# Efekt Zeigarnik



## Zadania niedokończone pamiętamy lepiej

Co to oznacza?

Jeśli wykonujesz zadanie i zostanie Ci ono przerwane, zanim je skończyłeś, lepiej je pamiętasz, niż te, które mogłeś dokończyć.



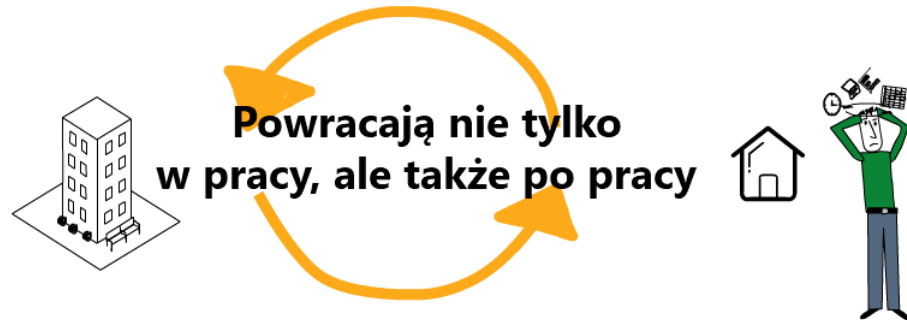
**Zalety efektu:**  
Niektóre sprawy będą cię dręczyć, powracać w myślach, aż w końcu „zmuszą cię” do ich zakończenia.



**Wady efektu:**  
Niektóre sprawy dręczą Cię, powracają w myślach, mimo że w danym momencie nie możesz ich ukończyć.

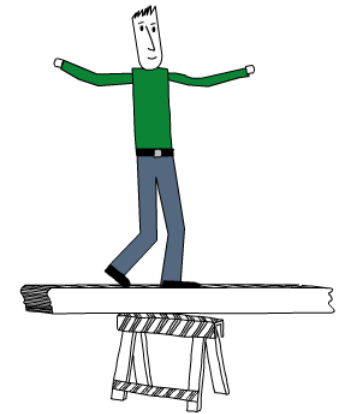
# Efekt Zeigarnik

Niedokończone zadania krążą w umyśle.



Zostaw to co w pracy, w pracy

Żeby zachować równowagę i entuzjazm na kolejny dzień



Przed wyjściem z pracy, **zapisz sobie wszystkie zadania, jakie masz do zrealizowania kolejnego dnia**  
Na kartce, w komputerze, w telefonie

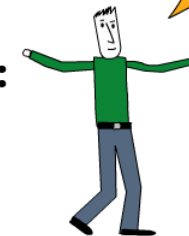


Przeczytaj to co zapisałeś/aś.

I powiedz sobie:

Pomyślę o tym jutro

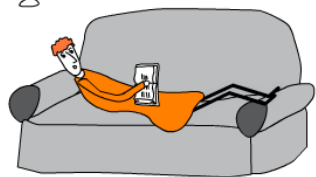
Kolejny dzień zacznij od przeczytania notatek, zweryfikowania planów. Potem realizuj zadania, zgodnie z priorytetami



# Wykorzystaj efekt Zeigarnik

Kiedy masz do zrobienia zadanie,  
ale ciągle odkładasz na później

Mam do napisania  
kolejną "pigutkę wiedzy"



A może  
później...

Zacznij je robić.

Wpiszę tylko  
tytuł



Czy jeśli nie zjem  
tych lodów do końca, lepiej  
zapamiętam ich smak?



Jak się pisze nazwisko  
tej kobiety od efektu  
"Zeigarnik"? "Zeigarnik"?

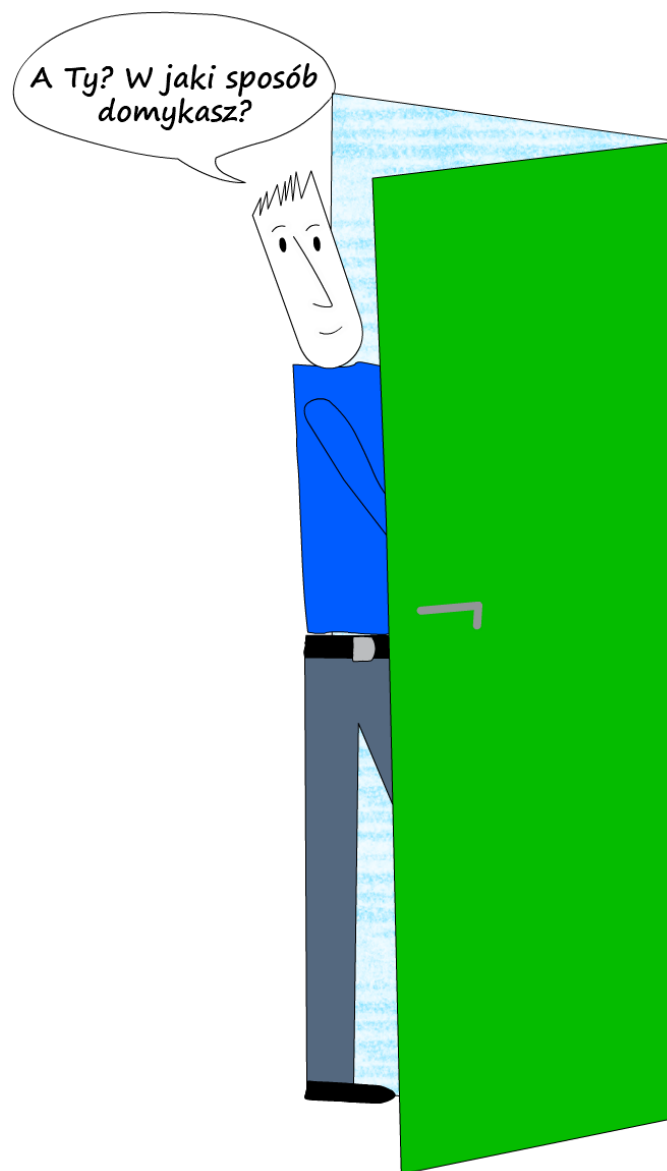


Mam już dość  
myślenia ciągle  
o tym co mam  
zrobić

Napiszę tę pigutkę  
i od razu wyślę,  
żeby o niej więcej  
nie myśleć



Może się okazać, że  
natrętnie powracające myśli,  
zdingują do zakończenia!



Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się bardzo podobała?



**Pigułek ciąg dalszy nastąpi....**

