

# SECRETELE LUI „10” LA EXAMEN

- Ghid GRATUIT -

START SPRE SUCCESUL TĂU !

Sinteze privind:

- cele mai importante **tehnici de învățare**
- strategii de **susținere cu succes a examenului**

Autor: **Horațiu Sasu**

# SECRETELE LUI „10” LA EXAMEN

- Ghid GRATUIT -

START SPRE SUCCESUL TĂU !

Sinteze privind:

- ◆ cele mai importante **tehnici de învățare**
- ◆ strategii de **susținere cu succes a examenului**

Autor: **Horățiu Sasu**

Acest ghid pentru succesul tău se distribuie gratuit. Trimite-l și  
altora, poate le faci un bine!

Reprodu-l, copiază-l, nu te va „pica” nimeni. Dimpotrivă!

**Nu se știe când poți „salva” pe cineva.**

\*\*\*

Acest ghid poate fi transmis liber, reprodus, dar NU vândut.

Mă poți contacta la [info@tanardesucces.ro](mailto:info@tanardesucces.ro) sau poți intra pe [forum](#)  
ca să afli soluții de la alții!

- 2010 -

## CUPRINS

Introducere .....	1
Borna zero. De ce Ghidul, de ce cărțile? .....	4
Secretele din partea cealaltă a catedrei .....	6

### **PRIMA PARTE: DE CE ÎNVAȚĂ ALȚII MAI REPEDE CA MINE?!**

1. Lucrul bine început e pe jumătate făcut. Nu greși! .....	6
2. Memoria te ajută dacă o ajuți .....	10
3. Metode inteligente în ajutorul memoriei tale .....	11
4. Repetarea – momentul adevărului .....	13

### **PARTEA A II-A: CE TE AJUTĂ SĂ TE MENȚII ÎN FORMĂ**

1. Mărunțișuri care se răzbună la examen .....	17
2. Suportul din inima ta .....	18
3. Unda verde spre succes .....	20
4. Voința – șchioapătă sau nu? .....	23
5. Destinde-ți nervii! Mai ai nevoie de ei .....	24
6. De tine depinde dacă înveți eficient sau nu .....	26

### **PARTEA A III-A: CUM SĂ TE PREZINȚI CU SUCCES MAXIM ÎN EXAMEN**

1. Nu e dreptate la examene? Sau nu știi să vinzi ceea ce ai? .....	28
2. Concurs, examen, ce contează? .....	29
3. Cum te influențează în examen părerea ta despre profesorul examiner? .....	31
4. Cât de bine știi să te adaptezi cerințelor profesorului examiner? .....	34
5. Prima condiție pentru a reuși la orice examen .....	35
6. Necunoscutele examenului oral .....	36
7. Examenul scris și întrebările lui .....	39

### **PARTEA A IV-A: CÂND NU MAI ȘTII UNDE SĂ PRIVEȘTI... ..42**

Acum ești sigur pe nota ta .....	45
----------------------------------	----

## Introducere

***Analfabetul de mâine nu va mai fi cel care nu știe să citească,  
ci cel care nu a învățat cum să învețe.***

*(Alvin Toffler, cam prin anii '70)*

De ce să și-o ia **alții** înainte, când de fapt **tu poți fi mai bun decât ei** ?

De ce să între **alții** la liceu, facultate, doctorat în locul tău?

De ce să obțină tot alții postul bun pe care ți-l dorești?

De ce să aibă alții rezultate bune, iar tu, care aloci cel puțin atâta timp cât și ei învățaturii, să ai mereu întrebări și neliniști în suflet?

Răspunsul e simplu: pentru că alții cunosc cele mai eficiente metode de a învăța repede și bine.

### **EXTREM DE IMPORTANT**

În ghidul gratuit de față și în mini-cursuri gratuite am selectat sinteza pașilor spre succes. O hartă, dacă vrei, o imagine a punctelor pe care trebuie să le urmezi pentru a avea succesul asigurat la examene.

Ghidul de față îți aduce pe scurt o imagine clară despre ce ai de făcut:

1. în pregătirea examenelor
2. în timpul examenelor
3. după examene.

Sunt mulți care cam știu ce să facă și nu au nevoie de mai mult. Au nevoie doar de o strategie care să pună cap la cap tot ce știu – deci pentru ei această sinteză e suficientă.

Pentru cei care vor să le spun exact ce au de făcut, pentru cei care vor să meargă fără frică la examene, aceste tehnici se găsesc descrise pe larg în cele patru cărți pe care de asemenea le prezint în acest Ghid și sunt disponibile pe bază de comandă.

Facem așadar trecerea în revistă a pașilor spre succes, o sinteză necesară, cu trimiteri și indicații, eventual cu trimiteri la dezvoltări acolo unde este necesar.

În mini-cursurile gratuite vei primi alte sinteze, rezumate, jaloane pentru o reușită deplină.

### **Borna zero. De ce Ghidul, de ce cărțile?**

Întrebări pe care și le-ar pune oricine.

Un prim răspuns: pentru că nu se găsesc nicăieri și știu că sunt utile și au rezultate verificate.

Apoi...

Să lămurim două principii, prezente de la un capăt la altul în acest ghid care nu se găsește în licee sau facultăți.

Primul: contrar opiniei aproape generale, **A ÎNVĂȚA NU ÎNSEAMNĂ "A TOCI"**. Să fim bine înțeleși: a învăța înseamnă a acumula cunoștințe pe diverse căi: prin memorare, cu ajutorul gândirii sau cu ajutorul simțurilor: auz, văz, miros, gust, pipăit. În timp ce "a toci" înseamnă "a învăța mecanic", doar pentru notă sau pentru calificativ. Te poți deprinde să înveți cu adevărat repede, bine și, mai ales, trainic. Eu am aflat cum, alții au reușit după ce le-am explicat... **DE CE să nu reușești și tu?**

Al doilea mit pe care îl vom dărâma împreună: rezultatul bun se obține numai dacă "tocești" zi și noapte. Nu, nu și nu: din acest moment te rog să reții că poți învăța în trei ore cât învață alții în zece, dar mai bine și mai trainic decât ei. Să nu scapi totuși din vedere că **în perioada de pregătire pentru examene ai nevoie de un regim special de muncă și va trebui să faci o serie de sacrificii și de schimbări temporare care îți asigură succesul**. Important este să știi ce să faci și ce nu - și aceasta fără să pierzi timpul cu întrebări al căror răspuns e greu de găsit de unul singur.

**Ar fi ca și cum ai reinventa roata.**

Pe de altă parte, nu îți voi promite "miracole" de tipul învățării unei limbi străine în 30 de zile sau a 300 de pagini pe noapte. Există asemenea cărți – și multe vor mai apare, căci credulitatea încă susține vânzările; garanția pe care o aduc este mult mai realistă și mult mai onestă: vei reuși folosindu-ți forțele reale de care dispui, dar de care puțini sunt conștienți, și nicidecum apelând la "rețete unice", care pe termen lung se dovedesc rețete ale eșecului, ca în cazul oricărui lucru făcut de mântuială.

Ai acum la dispoziție prezentarea unor metode de o eficiență dovedită.

Am fost și eu student (încă la două facultăți și un master), am dat nenumărate examene de specializare la care am învățat. Dar m-am uitat și în jurul meu, la ce înseamnă să nu știi să înveți și să nu știi să susții examenul.

**Mi-am dat seama de ceea ce vrei și TU să afli.**

**Și am selectat, în ghidul pe care tocmai îl citești, sinteza pașilor spre succes, pe baza a ceea ce te interesează.**

Sinteza din acest ghid se bazează pe patru cărți pe care ți le ofer, adică:

- ◆ [Metode de nota 10 \(De ce învață alții mai repede ca mine?!\)](#)
- ◆ [Programează-ți succesul la examene!](#)
- ◆ [Secretele succesului ÎN examene](#)
- ◆ [Lumina minții prin Credință](#)



După ani de încercări, concluzii și testări pe sute de oameni din toate domeniile și vârstele, în acest moment vreau să îți ofer informații de valoare:

- ◆ puse cap la cap
- ◆ verificate 15 ani
- ◆ completate cu secrete de partea cealaltă a catedrei.

### Secretele din partea cealaltă a catedrei

Am predat, vreo 10 promoții, la cursuri organizate de Ministerul Educației și Ministerul Muncii – Director vânzări, Inspector resurse umane etc. Miza ca promovabilitatea să fie foarte mare, pe măsura banilor alocați, crea o presiune imensă. Mai mult, unele cursuri erau subvenționate de Banca Mondială – gândește-te ce cerințe erau!

Și am observat ceva: nu era important **ce** predau ci **modul în care îi învățam pe cursanți să sistematizeze**, modul în care **îi motivam**, în care, una peste alta, **îi învățam să învețe**.

Ei bine, promovabilitatea celor care, știind **CUM** să facă, au rezistat ritmului sufocant de predare-învățare, a fost de 100% în 10 promoții! Se poate verifica, pentru oricine este interesat.

Ultimelor serii le-am șoptit și ce vedeam din partea cealaltă a catedrei. Nu le-am spus dezinteresat! Ci pentru a verifica încă o dată dacă îi ajută să afle **secretele pe care le știi profesorii**. Tu ce crezi – i-a ajutat? Au reușit mai bine, după ce le-au aflat?

Bineînțeles.

După probe de foc pe alți 200 de cursanți, e momentul ca în paginile ce urmează să descoperi și tu astfel de secrete.

Cum am spus, le prezint în sinteză, pentru ca tu **să pornești corect**.

## **PRIMA PARTE: DE CE ÎNVAȚĂ ALȚII MAI REPEDE CA MINE?!**

**Pentru că știi ce au de făcut.**

**Știi cum să înceapă, cum să memoreze, cum să facă să se încadreze exact în timp și cum să repete.**

**Hai să aflăm și noi, mai întâi în rezumat și mai apoi, dacă dorești, mai pe larg.**

### **1. Lucrul bine început e pe jumătate făcut. Nu greși!**

Știi că adesea faci chiar primul pas greșit? E vorba de modul în care iei notele de curs. Unii - mai ales la vârsta liceului - le consideră un balast. Alții, dimpotrivă, le acordă o atenție deosebită atunci când învață. Cine are dreptate și de ce?

**Ce sunt notițele pe care mulți le iau în general mecanic?** Sunt reproduceri, de obicei schematice, ale unui material prezentat de o persoană – profesor, lector.

Notițele luate corect te pot ajuta să:

- câștigi timp
- îți aduci aminte dintr-o singură privire ceea ce ai memorat și repetat

Dacă te obișnuiești să folosești notațiile corecte, **vei reuși să găsești, exact ceea ce te interesează, ori de câte ori ai nevoie** (bunăoară la o sinteză, teză, la admitere, la licență sau pentru un post de director).

Elimină căutările și revenirile supărătoare! Fă astfel încât notițele să fie “aerisite”, cu linii, acolade, prescurtări, care au rolul de a elimina cât mai multe din cuvintele de legătură, fără ca exactitatea notițelor să sufere în vreun fel. Ordonat, schematizat, de folosință imediată!

Să vedem o definiție:

*“Economia de piață este acel mod de organizare și funcționare al economiei în care asigurarea bunurilor și serviciilor are la bază îndeosebi proprietatea privată, iar raportul dintre cerere și ofertă determină principiile de stabilire a priorităților economice, a metodelor de producere și organizare; accesul la bunurile economice pentru diferite persoane sau categorii de persoane este reglat prin preț”.*

Crezi că o poți memora? După câte repetări?

Mai uită-te o dată peste definiție.

Și cum ar arăta scrisă o astfel de definiție, într-un mod care să cuprindă esențialul și să o facă ușor de reamintit ori de câte ori este citită?

Ar arăta cam așa:

“Econ. de piață = mod de organiz. + funcț. al ec.:

- asigurare bunuri + servicii ← proprietatea privată

- rap. cerere - ofertă → principiile de stabil. a:

= priorit. ec.

= met. de producere + organizare

- acces la bunuri ec. (pt. pers./ categ. de pers.) ← preț”

Învață să iei note de curs care să te ajute să câștigi și un job într-o multinațională! Sunt mult mai multe exemple și contra-exemple, pe care, dacă vrei, le poți avea.

Aceasta înseamnă **un început de succes**. Ți-l explic pe larg în „**Metode de nota 10**” ([prezentare pe site](#))

\*\*\*

Apoi, pentru examen, vine momentul în care te apuci „să tragi” puternic ca să memorezi eficient. În acest moment pot apare situații în genul celor de mai jos.

- (1) George încearcă încă de la început să rețină bine tot ce poate să rețină. Andrei trece o dată peste lecție, subliniind câteva repere și apoi reia



- lecția. La început George are un avans consistent, dar la sfârșit constată că Andrei a terminat de învățat mai repede decât el. Și mai bine. De ce?
- (2) Dintre cei doi, care va reține totuși materialul mai bine, peste trei luni, când au examen?

Începutul își are, clar, problemele lui. Cheia e să știi să arunci o privire generală asupra lecției, pentru a-ți folosi mai târziu.

Spune-mi, te rog, cum faci de obicei această privire generală?

- nu o faci
- încerci să reții cât mai mult totul
- memorezi ideile principale
- schematizezi totul **acum**, cu ocazia privirii generale.

Dacă ai răspuns cu „DA” la măcar una din întrebările de mai sus, înseamnă că primul pas pe calea învățării eficiente e **greșit**. Răspunsul corect este **NU** la fiecare din aceste întrebări.

Privirea generală a e ca o hartă. Înainte să faci o excursie într-o zonă pe care nu o cunoști, cauți o hartă, ca să vezi amplasarea, la ce să te aștepți, unde sunt locurile de popas, ce e pozitiv și ce e negativ acolo...

Privirea generală e tocmai această „hartă”: foarte bună, cu condiția să fie corectă.

Să-ți mai spun un secret: începutul bun, făcut corect seara, aduce un randament dublu dimineața. Durează o oră și îți adaugă alte patru ore la ziua următoare. Iar reținerea e mult mai bună. Această metodă îl ajută pe Andrei să rețină mai repede, dar și mai temeinic, la confruntarea de peste trei luni.

Tot această metodă te ajută să eviți o situație descurajantă, care se întâmplă aproape tuturor celor ce nu știu ce au de făcut: **după prima parcurgere a lecției să constați că nu ai reținut nimic.**

Te poate ajuta să cunoști următoarele: în cazul în care materialul nu e familiar, procesul de învățare se desfășoară mai lent decât în cazul în care s-ar fi trecut deja peste materie. E doar unul din **secretele memoriei**.

Mai sunt vreo 15: cum să înveți un material de neînțeles, cum să înțelegi fără probleme dându-ți exemple, cum să aranjezi cele mai grele informații ca să le reții rapid etc.

Discuția e așadar mult mai lungă și, dacă vrei, îți arăt exact ce ai de făcut în **„Metode de nota 10”**. Acolo găsești și:

- exemple despre ce să faci și cum să nu mai pierzi timp
- cum te ajută sau te „dau înapoi” concursurile
- cum scapi de stres la examen
- un „scenariu” de învățare pentru ca la examen să știi exact ce să faci.

Iată un alt caz pe care îl dezbatem în aceeași carte:

Doi tineri învață la aceeași materie, pentru un examen. Sau pentru ocuparea unui post bun, pentru care se dă concurs. Materia e greu de reținut, abstractă, iar primul are nevoie cam de 3 ore pe zi ca să învețe temeinic 5-6 pagini. Al doilea elev învață 6-7 pagini, din aceeași materie abstractă, în două ore pe zi. După o săptămână, tot al doilea își amintește mai bine decât primul ceea ce a învățat. Știi secretul?

Răspunsul e, pe scurt, următorul: în cazul unui material oarecum omogen (spre exemplu aceleași caracteristici care se studiază la obiecte diferite) există posibilitatea de ordonare a datelor după algoritmi logici și după criterii logice. Ai încercat vreodată?

Fă-ți o schemă de ordonare a datelor, folosește exemple și vei reține perfect!

Dacă nu faci astfel te întorci din nou la prima cauză a unei situații descurajante: după prima învățare descoperi că timpul de până acum l-ai pierdut practic inutil.

Asta în loc să iei un avans considerabil.

Liniștește-te și nu mai asculta de imaginația ta înfricoșată.

Evident, fixarea corectă a ideilor principale se deprinde în timp. Mai greu e primul pas.

Interesant e cât de mulți persistă în a face greșit tocmai acești primi pași. Iar diferența dintre pașii greșiți sau corecți e ca aceea dintre cineva care pornește drept, pe drumul corect, și cineva care bâjbâie și merge la nimereală, doar-doar ajunge și el undeva. Și mai interesant e că unii chiar ajung. Storși de vlagă, e adevărat, și dorm 12 ore după un examen.

Dar să nu divagăm și să reținem că:

### Rezultatul ți-l alegi tu

Căderile nervoase de dinaintea examenului au o **explicație** în învățarea „în asalt”, nesistematizată și haotică, fără o autoevaluare (altă greșală!).

La polul opus, al liniștii, se află aceia **puțini** care, urmare a experienței dobândite în cursul unor autoevaluări corect făcute sunt capabili, chiar și fără ajutor din afară, să își dea seama ce pot; se compară cu alții, își analizează progresele și neajunsurile (și ale lor și ale altora!), își fixează obiectivele a căror urmărire îi conduce sigur spre succes (spre exemplu, la nici un test grilă să nu aibă mai puțin de 9,80).

Și tu poți, după câteva evaluări și auto-evaluări făcute corect, să te cunoști foarte bine. Una e să știi pe ce contezi la un examen și cu totul alta e habar să nu ai ce poți tu, nici unde te depășesc alții.

Mai sunt unii care fără evaluări, sau cu evaluări făcute incorect (și atunci pierd și timp până le fac!) se prezintă la examene cu pretenția de a reuși. Ciudat, nu?

Vestea bună este că, pe căi simple (dar pe care nu înțeleg de ce le folosesc atât de puțini tineri) **poți fi sigur(ă) pe nota ta!**

Unele căi le-ai aflat deja:

- Privirea generală asupra lecției
- Schematizarea

În continuare discutăm despre:

- Folosirea corectă a mai multor surse de informare
- Folosirea culorilor în învățare
- Folosirea metodei adecvate de învățare (unde funcționează una, cealaltă e contraindicată)
- „Scurtături” pentru a reține ani de zile informațiile
- Cum să nu greșești la repetare.

## 2. Memoria te ajută dacă o ajuți

**Ce pas poți să faci ca să îi lași înapoi pe toți ceilalți?** Păi... simplu: fă ce nu fac alții. Evită greșeala frecventă pe care ți-o arăt mai jos.

În general atât elevii cât și studenții se mulțumesc ca pentru examenul de admitere, respectiv pentru examenele din sesiune, să folosească o singură sursă de informare - caietul de notițe, cursul universitar, manualul de specialitate - de la litera căroră să nu se abată nici măcar cu un milimetru. E calea cea mai frecventă și **cea mai bună pentru blocaje la examen.**

Dar, de câte ori îți pui în gând să înveți ceva temeinic, **consultă cât mai multe surse de informare!** Nu chiar tot, pentru că e inutil.

Mulți m-au întrebat, în corespondența pe care am purtat-o, dacă chiar e nevoie să le consulte sau, vorba românului, "merge și așa". Paradoxal, au dreptate și cei care spun că nu e cazul, și cei care se pun serios să le citească. Fiecare are dreptate până la un punct. Între a le citi fără discernământ și a le lăsa uitate – cu consecințe în examen – selectează ceea ce citești, în așa fel încât nici să nu te prezinți epuizat la examen, nici să nu ai habar. Selectând corect sursele de informare, te prezinți la examen **încrezător că o să știi 120% din ceea ce ți se va cere.**

Din “**Metode de nota 10**” ([prezentare pe site](#)) poți să afli:

- (1) Când te ajută și când te încurcă mai multe surse de informare
- (2) De ce îți folosește în viață să arunci o privire asupra altor cărți, manuale sau cursuri care tratează totuși aceeași temă
- (3) Cum să faci să ai mereu la îndemână informațiile necesare
- (4) De ce nu trebuie să ai emoții la examen când consulți mai multe surse pe aceeași temă
- (5) Care e timpul cel mai potrivit pentru completări de cunoștințe din alte surse.

Și pentru că veni vorba de a reține 120%, e de arătat că între metodele de învățare eficientă, disputa se dă între memorarea prin metoda globală și memorarea pe fragmente, fiecare cu avantaje și dezavantaje. Unii aplică metoda globală când ar trebui să o aplice pe cea pe fragmente, sau învață pe fragmente (evident, necorelate între ele), când cea globală ar da rezultate mult mai bune pentru ceea ce urmăresc ei. Rezultatul? Pierd timp, rețin prost și apoi se mir[ ce iese la examen!

Este lucru știut că în timpul examenului memoria este în faza de reactualizare a materialului – de fapt a fragmentelor de material – care constituie obiectul lucrării scrise sau al răspunsului oral. O etapă pe care o dorim cât mai fidelă și care depinde în mod crucial de celelalte două care o preced: întipărirea și conservarea. Am spus **"crucial"** pentru că există o egalitate de fier:

întipărire conform cu <b>"Secretele memoriei"</b> <sup>1</sup> + conservare corectă = <b>reactualizare eficientă</b> , adică răspuns perfect!
---

Dacă nu ești chiar sigur pe ele, ți le explic **pe larg - și multe altele decât ceea ce am redat aici – special pentru a ajunge la perfecțiune (da, există la examen!), în "METODE DE NOTA 10"**.

Tot acolo, în capitolul al IV-lea, află o **"rețetă de la A la Z"**, cu pași exacti și verificați la zeci de cursuri, ca și o cale ca să îți organizezi învățarea... sau, mai bine zis, succesul (cum să îți dozezi cele cinci trepte obligatorii pentru o învățare corectă, cum să le reduci la trei, în perioada de ritm optim, cu economia de timp aferentă).

Încă o dată:
--------------

<b>TU răspunzi de rezultatele tale!</b>
---

### 3. Metode inteligente în ajutorul memoriei tale

O foaie de manual, curs ori tratat se învață – să spunem – în 30-40 de minute. Asta fac mulți, pentru că o învață așa cum e. Dimpotrivă, sublinierea și marcarea anumitor cuvinte, pornind de la principii simple, îi fac pe psihologi să acorde metodei o eficiență de 1,5-2 ori mai mare decât în cazul învățării care nu face apel la astfel de mijloace.

Explicația?

Amintirea dispunerii culorilor în pagină generează automat amintirea datelor subliniate cu aceste culori.

<b>Memorarea involuntară este de multe ori începutul celei voluntare: un început mai ușor și mai</b>
--

<sup>1</sup> adică în funcție de natura materialului, de omogenitatea lui, de locul în care se află în curs (știut fiind că un fragment de sfârșit cere alt efort decât unul de mijloc), de volumul și gradul de familiaritate al materialului, de scop, stare generală, interes etc.

plăcut, un mare avantaj când este vorba de învățare, pentru că memorarea voluntară, acest medicament atât de amar pentru unii, este "îndulcită" de plăcerea produsă ochiului.

În plus, fixarea unor puncte de reper permite memoriei vizuale să facă foarte ușor diferențieri între o pagină și alta, între un curs și altul și să evite confuziile de subiecte la examene. Nu de puține ori auzim pe cei care învață spunând: "văd pagina" sau "știu că mai e ceva de spus aici, pentru că pe carte e subliniat cu galben". O diferențiere cam greu de făcut atunci când pagina rămâne în alb și negru, identic vizual cu zeci - sute de pagini.

## LEGE

Legate între ele, informațiile se rețin de zeci de ori mai ușor decât dacă ar fi reținute separat.

Așa fiind, revin la un sfat pe care ți l-am dat:  
*folosește în favoarea ta prima privire asupra  
lecției/ cursului!*

Toate aceste tehnici se referă, prin natura lor, la **memorarea datelor**, memorare care se poate face pe două căi: mecanică sau logică. Revenind la ceea ce am spus, majoritatea tinerilor din zilele noastre preferă, inexplicabil, cea mai dezavantajoasă variantă, cu rezultatele cele mai puțin durabile, și anume memorarea mecanică.

Asta când de fapt poți reuși mai ușor folosind "**scurtăturile**", dar și legăturile dintre cunoștințe pentru a-ți aduce aminte instantaneu peste ani de ceea ce ai nevoie!

Aceste „scurtături” sunt absolut necesare ca să câștigi timp și să îți aduci aminte la examen fără greșală.

Atât analiza, cât și sinteza sunt folosite frecvent de către cei care învață eficient. Aceștia, după ce au înțeles bine un material, încearcă să îl rezeze **după alte criterii**. Ei au cunoștințele respective (echivalentul substanțelor chimice elementare), dar le combină, obținând de fiecare dată ceea ce vor.

De ce n-ai face și tu la fel? Spre exemplu: ia un caz, un fenomen, o problemă și trece-le prin toate aspectele deja învățate. Sau ia fenomene asemănătoare și analizează-le după criterii fixate de tine (aceleași criterii pentru toate fenomenele), altele decât cele din curs.

Problema e că în multe tratate sau cărți în care se prezintă metodele de învățare eficiente se sugerează elevilor și studenților ca, atunci când învață, să facă o schemă a lecției, să sintetizeze, să folosească culorile spre a înțelege lecția mai bine. Numai că, atunci când e vorba să pună degetul pe rană, autorii uită să spună **cum** anume să alcătuiască o schemă într-adevăr eficientă, cu adevărat de ajutor în învățare.

Or, tocmai aici e una din diferențele dintre cei ce reușesc și cei ce nu reușesc să ia nota de care au nevoie. Găsești detalii tot în „**Metode de nota 10**” ([prezentare pe](#)

[site](#)), dacă vrei.

#### 4. Repetarea – momentul adevărului

Un pedagog spunea că numai învățând, fără să mai repetăm cele ce am învățat, am face asemenea unui căruțaș care duce o încărcătură rău legată; el o ține tot înaintea, fără a-l interesa ce se întâmplă îndărăt, spre a ajunge acasă cu căruța goală, însă plin de mândrie că a făcut un drum atât de lung.

Așa e. A învăța mereu mai mult, dar fără a repeta, e semn rău.

Din nou: interesant câți:

- ◆ „uită” că trebuie să repete,
- ◆ nu își programează corect o rezervă de timp pentru repetare
- ◆ repetă aplicând metode greșite

Prin repetare ideile devin mai clare, diferențierea dintre elemente se conturează mai limpede, dar, mai ales, este încetinită foarte mult uitarea, deci pierderea de informație.

Repetarea are întrebările ei. Să le vedem pe cele mai des întâlnite.

##### a) Cum repet?

Repetarea se desfășoară în general fie în **modalitatea** reproducerii, fie în cea a recunoașterii. Efectele nu sunt nici pe departe similare, iar metodele nu se pot înlocui între ele.

**Reproducerea** este reactualizarea care se realizează **în absența obiectului**. Atunci când repeți o lecție sau un curs fără să te uiți peste ele în timpul repetării înseamnă că reproduci materialul. Atunci când repeți mereu cu ochii pe carte sau pe curs, mereu căutând sprijin.

Sunt multe argumente pentru care reproducerea, folosită așa cum trebuie, este singura cale spre un examen fără surprize. Printr-o repetare eficientă reții atât de mult încât îl faci pe profesor să îți dea 10 și dacă nu vrea! Eu am reușit, alții, pe care i-am îndrumat, au reușit, e rândul tău!

##### b) Învăț prea mult, învăț prea puțin? Cum să știi?

**Subînvățarea** se referă la o reținere a materialului sub nivelul dorit de cel care învață, în timp ce **supraînvățarea** se referă la fenomenul opus - insistența inutilă asupra unui material bine memorat, în ideea greșită că, cu cât repeți mai mult, cu atât reții mai bine. Acest lucru este adevărat însă numai până la punctul la care îți mai poți îmbunătăți semnificativ performanțele la fiecare repetare. Când deja rectificările la o repetare sunt minore față de repetarea anterioară, nu mai e cazul să insiști – cel puțin o perioadă – asupra părții respective.

**ȘTIAI?**

Fiecare repetiție trebuie să conducă la stabilirea unor legături noi, cu sens, între diferitele elemente ale materialului memorat, **dar totul până la o limită**, dincolo de care apare fenomenul supraînvățării, **cu efectul paradoxal asociat: uitarea rapidă**.

### c) Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eșalonarea?

**Repetarea comasată** înseamnă repetarea integrală a materialului, de la început și până la sfârșit, fără ca acesta să fie împărțit pe fragmente.

**Repetarea eșalonată** se referă la separarea și desfășurarea **în timp** a repetițiilor. Astfel, spre exemplu, cele 50 de pagini de curs care trebuie memorate se repetă în două-trei zile, fiecărui fragment, mai mic sau mai mare, fiindu-i rezervată o zi (în timp ce, spre comparație, metoda repetării comasate sau globale vizează repetarea într-o singură zi a celor 50 de pagini, urmată eventual de o revedere a lor a doua zi).

Fiecare metodă trebuie folosită în anumite situații, fără a le încurca între ele.

### d) La ce intervale repetăm pentru a avea eficiență maximă?

Repetițiile prea dese, pe lângă că irosesc un timp prețios, nici nu permit repausul necesar sedimentării cunoștințelor și nici nu dau memoriei un timp spre a se odihni înainte de a relua activitatea. Pe de altă parte însă, repetițiile prea rare duc la o pierdere de informații ce poate anula practic întreg efortul de până la acea dată.

În atmosfera încinsă a examenului trebuie să îți savurezi succesul, nu să testezi dacă e eficient sau nu modul în care ai învățat sau ai repetat!



În **“Metode de nota 10”** îți explic pe larg:

- trucuri pentru a **sintetiza** materia
- **semne** și **codificări** prin care îți aduci instantaneu aminte exact ce ai nevoie la examene
- cum să faci schema ca să economisești timp prețios când repeți
- prezentarea celor mai bune metode de **memorare** și de **reactualizare** a cunoștințelor - metoda sublinierii și încercuirii, analizele și sintezele, conexiuni care te fac să reții ani de zile etc.
- exemple și contra-exemple, inclusiv cu un exemplu cap-coadă de text **pregătit corect** pentru învățare rapidă (analiză de text + marcarea + schematizare corectă)
- Ce **culori** favorizează viteza de învățare?

- Cum să folosești culorile exact cât ai nevoie (atât cât să te ajute, dar nu mai mult decât trebuie, ca să nu trebuiască să cumperi altă carte/alt curs **când repeți**)
- îți aduc și o metodă infailibilă ca să oprești mersul accelerat al timpului (de fapt pierderea de timp). O găsești în subcapitolul “Nu-mi dau seama cum trece timpul! Cum să fac să treacă mai încet?”
- experimentele științifice arată că rezultate foarte bune se obțin atunci când repetițiile se fac la fiecare 10 - 15 minute și la 24 de ore. Pentru cine e interesat, ofer o aplicație recomandată cu căldură de psihologii care au studiat procesele de învățare, aplicație descrisă pe larg
- află un secret smuls așilor învățării, o metodă ușor de pus în practică, dar care te solicită mai mult decât un examen – nu mai că de treci cu bine de această probă de foc poți să te duci liniștit la examen – căci nu mai poți avea surprize!
- când este indicată și eficientă repetarea comasată pentru accelerarea învățării (în general nu este, dar și când este!)
- intervalul corect la care să faci repetarea eşalonată ca să folosești la maxim timpul scurt pe care îl ai
- când să folosești exact tipurile de repetări (pentru că dacă le folosești invers, cum se întâmplă, pierzi timp și nu reții mai nimic)
- cum să folosești în avantajul tău reproducerea materialului (numai după ce ai făcut-o corect).
- în materie de învățare elevii și studenții se pot împărți în trei "echipaje" diferite, cu trei destine diferite. Doar un destin este cel câștigător și îl poți influența. Nu lăsa să îți scape acest prilej de succes!
- caută să atingi perfecțiunea în acele amănunte ce fac diferența la examene (de la admitere și până la ocuparea unui post de director de bancă, peste ceva ani. Sau crezi că ei nu dau și examene scrise câteodată?)
- învață să memorezi prevăzând însiruirea de informații din manual/curs după ce le-ai citit doar o dată. Merită exercițiul!
- nu trece peste pasajele neelucidate din manual sau din curs! (sau cum să îți transformi nedumeririle în răspunsuri beton)
- în final, când ești un „meseriaș” al învățării, obține rezultate maxime armonizând metoda de învățare combinată cu dozarea somnului, voința de a învăța cu urcușul pas cu pas (gradarea efortului e un mister pentru mulți care intră în panică), repetarea cu metodele rapide de învățare sau cu adnotările care îți economisesc timpul. Sunt soluțiile ca să te menții mereu în formă!

Ajută-te singur să nu mai tremuri la examen!

E mai greu de înțeles, fără exercițiu. Cele de mai sus sunt căi explicate foarte clar în carte, tocmai ca să înțelegi cum poți obține rezultatele dorite. Sunt ingredientele necesare, sunt, dacă vrei, ca piesele de la o mașină demontată. Așa cum sunt piesele, evident că îți trebuie schema completă, pentru o asamblare completă până la ultimul șurub.

Mai întâi stăpânește fenomenul învățării, înțelege-l în profunzime, iar apoi găsirea soluțiilor corecte la orice situație devine un joc de copii.



## **NU UITA !**

„Metode de nota 10” - 100 de pagini A4, cu peste 40 de tehnici explicate în detaliu!

„Metode de nota 10” – 8,5 lei pentru liniștea ta.

Sau, dacă preferi setul de 4 cărți, le primești la 6,25 lei fiecare.

De ce le ofer la prețul acesta?

Îți spun mai târziu. Oricum, prețul acesta de „dumping” nu va dura prea mult.

Deocamdată, cu toate acestea rezolvate, ajungi într-o stare de spirit pozitivă. **E singura stare care te poate purta spre victorie, câtă vreme memorarea e necesară, dar nu și suficientă.**

Mai mult, starea de spirit pozitivă te poate lăsa când ți-e lumea mai dragă.

Sau o poți cultiva pentru rezultate cu adevărat sclipitoare.

Aici intrăm în următoarea parte a discuției noastre.

## **PARTEA A II-A: CE TE AJUTĂ SĂ TE MENȚII ÎN FORMĂ**

**Intră în scenă "combustibili turbo-învățării". Adică tot ceea ce ține de sufletul tău și de împrejurările exterioare pentru ca învățarea să fie exact așa cum o vizezi: plăcută, lină și eficientă.**

**Tehnicile de memorare sunt necesare, iar dacă nu le cunoști pornind de la experiența altora și de descoperirile psihologilor, îți irosești timpul și tremuri în examen.**

**Dar tehnicile singure nu sunt suficiente. Subtilități care îți pot scăpa, deși sunt la îndemâna oricui, te pot conduce la agonie sau la extaz.**

**Tu unde vrei să ajungi?**

Programarea succesului la examen are câteva coordonate. De traversarea lor corectă ține o mare parte a succesului. Așadar trebuie să știi:

- când începi să înveți
- cum să îți alcătuești program realist și adaptabil (și să îl mai și respecti)
- cum folosești în favoarea ta Patrulaterul succesului
- cum folosești energia începutului
- ce faci ca să nu ratezi perioada ritmului optim (pe care trebuie să o provoci, nu numai să o recunoști)
- ce faci când se apropie valul (nu te dai la fund, nu?)

## Nu uita: drumul drept către victorie trece prin mintea ta!

Să vedem cum.

### 1. Mărunțișuri care se răzbună la examen

Succesul se programează continuu și ritmic, înainte de prima secundă a învățării și până la intrarea în examen, știind când ești pe val și când e mai bine să înveți noaptea, ziua sau în reprize etc. știind să-ți calculezi viteza de învățare...

Mult? Nu.

Despre situațiile descurajante, despre concluzii privind timpul pierdut alocat primei învățări, am amintit mai la început. Se datorează pornirii greșite în pregătirea pentru examen și fixării greșite a scopurilor învățării.

Iată și o situație destul de des întâlnită și soluția la îndemână:

***“Simt că înnebunesc!” se confesează Alina unei prietene. “De luni de zile mă pregătesc pentru acest concurs și, când credeam și eu că stăpânesc materia, la recapitulare constat că... am uitat tot! Am învățat așa cum trebuie, cu repetări, cu programări... Și dacă nu m-ar interesa postul, aș mai zice! Dar am și voință, am și motivație!”. Alina e disperată. “Sunt chiar atât de proastă?” se întreabă ea. Prietena ei îi spune că undeva greșește. Unde anume?***

Alina nu e proastă. Doar că o primă parcurgere a materiei nu poate realiza decât foarte rar legăturile optime dintre diferitele componente ale materialului învățat. Memorarea are legile ei, iar dacă nu le aplici corect e absurd să pretinzi memoriei să rețină tot, așa după cum e absurd să pretinzi ca bucăți de fier nesudate și neprinse cu șuruburi să alcătuiască singure un suport sau un gard.

Și cine crezi că îți șterge „fișierele” din memorie după prima repetare? TU!

90 % din elevi/studenti fac exact aceeași greșeală, crezând că pot să rețină totul dintr-o dată.

În mare, în cele ce am arătat până acum stă răspunsul la prima problemă a Alinei.

Atât în “**Metode de nota 10**”, cât și în “**Programează-ți succesul la examene!**” găsești metode excelente pentru a nu rata ca ea.

Mai sunt și alte necazuri – spre exemplu de ce uităm după „meditații” sau după examen aproape totul? Pentru că așa îți programezi – din nou - **tu!** Nu crezi? Să vedem: așa-i că de multe ori îți propui (chiar **inconștient**) să înveți pentru un anumit moment, iar nu organizat, după un plan, ca să știi și după 6 luni și după un an ceea ce ai învățat?

Așa-i că înveți de multe ori doar pentru că se apropie un test, o „meditație” sau un examen „plictisitor”? Ei bine, având asta în minte, după test, ore sau examen **mintea se consideră „eliberată”** de povară și... șterge fișierele.

Cei care învață pentru un examen fără să își dea seama că important e cum răspund la examenele vieții obișnuiesc să învețe “în asalt” sub apăsarea permanentă a crizei de timp, a imaginii examenului văzut *ca obstacol*, sub presiunea lucrărilor de control, a tezelor sau a orelor de ascultare și nu *ca o recunoaștere* a nivelului de cunoștințe, practică o învățare **adaptativă** des întâlnită în regnul animal. Acolo orice eveniment nou

presupune o viteză de reacție de care e legată supraviețuirea. Animalul nu răspunde adecvat logicii situației **prezente**, ci răspunde prin prisma a ceea ce a învățat instinctiv. Nu are capacitatea să adapteze experiența veche la ce apare nou, nu prevede ce s-ar putea întâmpla, iar consecința negativă apare de fiecare dată: animalul este tot timpul luat prin surprindere, rămâne descoperit și vulnerabil.

Fii atent și la alte "mărunțișuri" care se răzbună! Spre exemplu, unii din cei cu care am purtat dialoguri e-mail nu știau cum este influențată învățarea - în bine sau în rău și în ce condiții – de anumiți factori: tipul de lampă (neon sau bec mat sau bec obișnuit), direcția de unde bate lumina, poziția la masa de lucru etc. Camera de învățat, pe care nici nu o mai remarci, cu mintea plină de grijile examenelor, te poate stimula prin mici trucuri sau îți poate înnoda mintea, dacă nu faci ce trebuie.

Spre exemplu: scopul ferestrei e să dea lumină? Și atât? Cum te poate ajuta să nu scazi din ritmul alert de învățare?

Pornim de la ideea că aerisirea camerei se impune deoarece randamentul în învățare crește cu cantitatea de oxigen pe care o primește creierul. Ne aerisim camera de 1-2 ori pe zi, la fel ca și seara, înainte de culcare. Asta știm.

De fapt – aici e cheia – ceea ce deja crezi că știi trebuie mai mult nuanțat. Într-o cameră cu o ventilație naturală (spre exemplu vara, când e cald și nu bate vântul pe-afară) primenirea aerului se face mult mai bine decât într-o cameră care nu are o astfel de aerisire. Dacă prima trebuie cu adevărat aerisită de 1-2 ori pe zi, în cea de-a doua aerisirea urmează a se face mult mai des, poate chiar la 1-2 ore în condiții de concentrare puternică, deci cu consum sporit de oxigen. În caz contrar apare, "inexplicabil" somnolența, apatia, lipsa de chef (apare ea și altfel, dar să nu o ajutăm și noi), timp mai lung pentru a intra materia în cap, cu consecința neîncadrării în program... totul de la o fereastră pe care nu o folosești corect.

Iată "mărunțișuri" care îți adaugă timp din belșug. Mai multe, mai pe larg, în „**Programează-ți succesul la examene!**” ([prezentare](#))

## 2. Suportul din inima ta

Motivația e un accelerator extrem de puternic al învățării. Ce este ea?

Este suma motivelor care îl fac pe un om să se poarte într-un anume fel (bunăoară rapid și corect). Spre exemplu: dorința unei note bune, dorința de a arăta ce poți, dorința de a reuși, de a obține bursă, dorința de a te afirma, de a pune o bază solidă la carieră, de a câștiga cât mai bine (când vezi un consultant că în 4 ore câștigă cât un salariu mediu lunar... al altora...)

Deci: descoperă un motiv care să te poarte spre succes. Simplu. Asta e motivația.

Vei întreba: ce mai caută și motivația asta la tehnicile de învățare?

Păi... e calea la îndemâna tuturor care crește eficiența tuturor tehnicilor de memorare.

E antidotul când te apucă lenea după 2-3 ore de învățat.

E ultimul mijloc atunci când se dă bătută voința și te lasă puterile.

Motivația e unul din combustibilii cu care mergi – sau, dacă nu ai, nu mergi – mai departe. Degeaba ai mașină dacă n-ai benzină.

Din păcate, majoritatea cărților care ating problema motivației în învățare dau o sugestie seacă, parcă copiată la indigo: “Pentru a memora suficient motivați-vă puternic”. Nimeni nu spune clar: **CUM să te motivezi?** Cum să obții acel combustibil atât de necesar care să te susțină pe drumul mai greu sau mai ușor, dar adesea lung, către succes? Îți sintetizez un răspuns personal, verificat și confirmat cu succes în mulți ani de experiență.

În primul rând, atingerea nivelului de pregătire este o motivație suficient de puternică. Știi că în liceu, facultate etc. se intră cu minim 9,30? Că la master dosarele care „conțin” medii generale sub 9,00 nu au nicio șansă? Faci tot ce poți ca să atingi măcar media minimă! Din păcate, mulți învață “după ureche” și nimeni nu se mai miră că examenul este pentru ei o loterie și nu o confirmare a muncii depuse. Pentru tine, tinere cititor, ar fi o șansă.

În dorința ta de a învăța cât mai eficient ar fi bine ca de acum înainte să nu uiți că **motivația poate fi un catalizator al puterilor tale sau, dimpotrivă, o frână în calea succesului.** Există multe căi care duc spre mai bine. Și sunt la îndemâna ta!

Ești însă responsabil de valorificarea sau de risipirea șanselor infinite care îți stau în cale.

## REȚINEM

**Omul motivat învață mult mai rapid ceea ce îl interesează decât cel nemotivat.** De ce? Pentru că, deși scopul propus poate fi solicitant, totuși, prin satisfacția atingerii treptelor propuse **oboseala întârzie**, avantaj ce permite celui care învață să desfășoare o activitate de durată și, mai mult, **să obțină un randament sporit.**

În plus, oamenii motivați, adică cei care știu de ce fac un lucru, sunt **mult mai rezistenți la stres și la orice probleme exterioare.** Ceea ce în momentul examenului nu e de ici, de colo.

În schimb, cei care se pregătesc doar “ca să încerce marea cu degetul” sunt tot timpul dezorientați, stresați, iar învățarea, în lipsa unui scop anume, este un chin pentru ei. Ca să nu mai vorbim de starea psihică din timpul examenului...

De acord că există materii greoaie, “antipatice”, “imposibile” chiar. Dar unele sunt indispensabile în viață. Altele sunt pus și simplu materii pe care trebuie să le înveți pentru că... trebuie, chiar dacă nu te prea ajută (sau crezi *tu* că nu te prea ajută – poate mai meditezi).

În ambele cazuri s-ar putea însă să ai nevoie de un rezultat bun. Dar a te duce la nimereală e total diferit de a te duce ca să obții o notă bună chiar și la o materie care nu îți place.

Și totuși, cei mai mulți continuă să meargă fără să știe exact **de ce** învață și **ce** au de făcut – și apoi se miră că nu au rezultate!

Motivația e unul din suporturile învățării eficiente. Nu mai puțin adevărat este că așa-numita supramotivare, dacă depășește anumite praguri, îți poate face scrum visele. Învăță să găsești granița care e atât de subțire!...

Și aceasta e una din cele mai simple căi. Mai sunt multe de acest gen. Imbolduri de neștiut te ajută să reușești miraculos. Dar oare chiar “din neștiut”?

Cred că acum știi ce ai de făcut.

Dacă totuși ai nevoie de detalii, dacă vrei să știi exact cum te poartă motivația spre rezultate bune, sunt bucuros să îți arăt în amănunt ce să faci atunci când toate metodele de învățare eșuează din lene (de fapt din lipsă de motivație). Soluțiile, unele paradoxale, dar toate verificate și la îndemână, se găsesc în "**Programează-ți succesul la examene!**" ([Prezentare](#))

### 3. Unda verde spre succes

Lipsa de timp atunci când înveți este una din cele mai grele probleme care își cer rezolvarea, drept pentru care la timpul potrivit te-am îndemnat să îți planifici o privire generală asupra unor cursuri, în perioada premergătoare pregătirii propriu-zise pentru examene.

Spune-mi, te rog:

- îți calculezi **matematic** timpul necesar învățării? Ce cuprinzi în calcul?
- folosești cele patru **niveluri** fără de care programul de pregătire pentru examene e o imensă zbatere și emoție?
- îți **gradezi** corect nivelul de cunoștințe sau vrei să ajungi la maxim dintr-o dată? Și dacă vrei să ajungi la maxim dintr-o dată, ce pățești?
- îți **revezi** periodic programul și îl ajustezi?
- îți **programezi** nivelul notei?

Mulți răspund cu „NU” sau „NU ȘTIU” la întrebările de mai sus. Același răspuns îl vor da **și** la întrebarea: „ai șanse (sau ce șanse ai) la examen?”.

Să vedem pe scurt despre ce e vorba.

În primul rând, programul de învățare + repetare pentru un examen se întocmește **înainte** de a începe să înveți. Dar asta parcă am mai spus-o.

Consider necesar să insist asupra **calculului matematic** al zilelor de care ai nevoie pentru pregătire, în funcție de:

- ◆ gradul în care ți-ai propus să reții materialul
- ◆ evenimentele care vor avea loc în acel interval și care pot reduce din timpul de învățare,
- ◆ niște neprevăzute cărora ar fi bine să le acorzi un timp “în alb”, din prudență,

- ◆ ... și de ceea ce mai consideri că ar putea să-ți afecteze programul de învățare.

Ia în calcul toate acestea când înveți!

În plus, ce te împiedică să faci un calcul simplu ca să afli câte puncte trebuie să “achiziționezi” în total ca să ai media pe care o dorești? Prin acest calcul matematic simplu marile deziluzii pot fi evitate foarte ușor.

### Reține!

Rezultatele bune sunt o chestiune de prioritate, de fixare a atenției spre ceea ce te duce exact spre succes. E alegerea ta dacă acorzi atenție/prioritate la ceva neesențial sau la ceea ce te duce spre criză de timp și eșec.

Spre exemplu:

Esențial	Neesențial, incorect și aducător de eșec
Două repetări, după învățare	Învățare „dintr-o dată”, fără repetare
	Repetare prin recunoaștere, nu prin reproducere
12 ore pe zi pentru învățare (să zicem) + 2 ore activități recreative + 1,5 ore dormit la prânz + 1 oră pentru o privire în „avanpremieră” + 6 ore dormit pe noapte + o rezervă pentru neprevăzute	3 ore de stat la terasă, cu sau fără patru beri băute în timpul respectiv <b>sau</b> trei ore la televizor (mai bine te plimbi) <b>sau</b> două ore de vorbit, în reprize, la telefon
Repetare finală doar a unor aspecte	Repetare a întregii materii
Etc.	Etc.

Apoi, cheia siguranței tale constă în anticiparea unor rezultate **pentru care te-ai pregătit corespunzător**. Aici e încă o diferență dintre tine și cei care “aruncă undița”, doar-doar vor prinde și ei o bursă. Experiența mi-a arătat că un calcul făcut corect, dar numai înaintea ultimelor examene din sesiune— deci după o jumătate de sesiune parcursă fără un scop bine fixat - este de multe ori în măsură să dezamăgească: orice efort în sesiunea respectivă s-ar putea să fie inutil (să spunem că, spre exemplu, ai avea nevoie de 21 de puncte la ultimele două examene pentru a obține bursa), sau eforturile ar trebui să fie descurajant de mari pentru a obține media râvnită. Și toate acestea din ce cauză ? Pentru că nu a existat o orientare încă de la bun început.

Paradoxal, puțini își dau seama de acest lucru extrem de simplu; în schimb tu, în cazul unui examen mai greu, dar la care vrei neapărat să iei peste 7 (să zicem), învață liniștit înainte de sesiune, ca și în timpul ei, pentru că, cel puțin sub aspectul liniștii sufletești tu ai un mare avantaj asupra celui care se frământă și se perpelește pentru că habar nu are să își facă o programare. Cel care se frământă de multe ori își solicită mintea și organismul peste măsură - și, pe deasupra, și inutil -, astfel încât la terminarea sesiunii pare o epavă umană. Dacă la examenul respectiv ți-ai propus să iei minim 7 și ai luat 8, tu ești fericit că scopul tău a fost atins, depășit chiar; în schimb, pentru aceeași notă, derutatul tău coleg, după ce a tremurat înainte de examen (“vai de mine, ce mă fac?”), e

în stare să facă, după ce și-a văzut 8-ul, o criză de nervi ("Și ce dacă mai avem încă patru examene?! Nu vezi că **deja** dau rateuri? Ce, tu nu vezi că mai avem două grele de nici nu ai curaj să te apuci să înveți? Crezi că nu-mi dau seama? E clar: dacă mai fac una la fel, pierd bursa!"). Și dă-i din nou cu învățatul până la epuizare, pe când tu, calm, te uiți pe foaie și vezi clar: la următorul examen, ceva mai ușor, vrei 9 sau 10. Te-ai pregătit și înainte de sesiune, așa că nu îți mai rămâne decât să îți continui pregătirea **în liniște**, încurajat de succesul anterior, lăsându-l pe "disperat" cu grijile și coșmarurile lui.

Și uite așa, din examen în examen, sesiunea nu mai este pentru tine cea groaznică perioadă după care te resimți ca după boală. Sesiunea devine un moment de apreciere **obiectivă** și **lucidă** a puterilor proprii, o cale spre încrederea în forțele proprii, o confruntare calmă cu realitatea, în care poți să răspunzi la multe întrebări : Ce mi-am propus? Ce am reușit? Unde am greșit?

Ceea ce tocmai ai aflat este un întreg subcapitol, cu multe pagini care i-au ajutat chiar pe „disperați”, din "**Programează-ți succesul la examene!**". Rezumatul de mai sus este pentru studenți, dar cartea are subcapitole separate, care aduc soluții și pentru elevi și pentru cei cu mai multă experiență... Am lăsat să curgă acest fragment ca să îți transmit încă o dată că marile deziluzii, marile eșecuri, se pot evita foarte ușor.

Încă un aspect, pentru că am întrebat dacă respecti programul pe care ți l-ai propus.

Ai nevoie să înveți continuu și ritmic. Chiar nu poți și altfel?

Păi... dacă o mașină la care ba accelerezi ba frânezi consumă uneori dublu față de una care merge lin, de ce nu ne-am gândi că se întâmplă la fel și când învățăm?

Dacă notele obținute la examene sunt în general mulțumitoare, acest lucru se datorează eforturilor susținute din partea studenților în perioadele de pregătire intensă, iar nicidecum învățării eficiente. Numai că efectul de durată al însușirii acestor cunoștințe prin "dopați" este descurajant: materia "se învață" repede și se uită instantaneu, studiile nu sunt o bază solidă, un punct real de plecare în viață, ci ani iroșiți într-o bancă.

Prin continuitate și ritmicitate (fără a cădea în mania lui "învățați, învățați și iar învățați", ci într-un mod plăcut, organizat) poți ajunge la rezultate la care nu visezi.

Nu poți și fără continuitate? Ba poți. Dar apoi uită-te în oglindă după admitere sau după sesiune. Țin minte că într-un an un coleg care nu învățase deloc pentru un examen din sesiune și-a umplut termosul de cafea în noaptea de dinaintea examenului și mai învăța ceva, mai trăgea o dușcă de cafea...

Dimineața îl vede un alt coleg. "*Ce faci, omule?*" îl ia la întrebări. "*Am terminat cursul și am ieșit puțin afară că mi-e tare somn. Pic în cap de somn*". Celălalt coleg i-a zis numai atât: "*Vino cu mine*", și l-a dus să se uite în oglindă. Arăta ca după bombardament și abia își mai ținea ochii deschiși.

"*Nu arăți prea bine, dar știi ce poți face?*" veni cu soluția prietenul binevoitor. "*Ce?*" sări obositul plin de speranță. "*Să mergi să te culci*". "*Fugi, dom'le, după ce am învățat tot cărțoiul ăsta?..*" "*Daaa? Ia spune-mi ceva de la capitolul cutare*".

"*Ăăă... sta așa, că îți spun. Ăăă...*"

"*Zii cu cuvintele tale*", îl încurajează colegul. "*Sau mai bine te duc eu la culcare*".

Omul a fost "eficient", a dat gata cartea, nu? Concluzia: continuitatea și ritmicitatea sunt adesea cele care explică victoria sau eșecul la examene, ca și neprezentările repetate. Și aici există soluții multe, printre care se numără și **VOINȚA** (care are un capitol special pentru că aici pierd foarte mulți – iremediabil). Sunt exemple care ne vor pune pe gânduri...

#### 4. Voința – șchioapătă sau nu?

Este posibil să nu-ți placă o lecție sau un capitol de manual sau un curs de la facultate; poate e prea abstract, nesistematizat sau pur și simplu "antipatic" dintr-o serie de cauze. Este posibil să-ți dorești mult de tot să obții o anumită notă (dar nu prea știi cum să faci), ești de multe ori obosit(ă), agasat(ă) de alte probleme pe care viața ți le ridică, sau îți lipsesc condițiile materiale, îți apar în față obstacole, oamenii nu te înțeleg sau ți se opun... Și totuși mergi mai departe. Scrâșnești din dinți, îți încordezi întreaga ființă, mai faci un ocol, îți mobilizezi toate puterile ca să învingi. Și atunci învingi! De ce? Pentru că toate obstacolele s-au sfărâmat, zdrobite de voința ta de fier.

Toți cei care învață eficient urmează o formulă aproape identică de succes, din care la loc de cinste e **auto**-educarea voinței. Atenție: nu am spus "fortțarea", căci te duce la frustrări, ci "autoeducarea". Fără o voință puternică dar și ascultătoare aproape orice efort în vederea instruirii e sortit de la început eșecului.

Există căi destule prin care să îți educi voința. Dar nu poți obține nimic dacă nu vrei cu adevărat și dacă nu ești dispus **să plătești prețul**. Vrei o pâine? Plătești prețul. Așa e și în viață: vrei să învingi? Plătești prețul. Aceasta înseamnă să vrei să renunți la ceva pentru că vrei să obții altceva. Adică, simplu spus, **VOINȚĂ**. Cele mai cumplite boli se pot învinge prin voință și credință. Cele mai groaznice crize se pot rezolva în viață cu aceeași putere a credinței și voinței<sup>2</sup>.

Este formula câștigătoare care m-a făcut să transform un "4" din anul III de la Drept în bursă de performanță (vezi "[Dovada că se poate](#)" de pe site-ul meu – [click aici](#)).

Toți cei care au rezultate de excepție la învățătură folosesc metode simple de educare a voinței. Găsește și tu una ca să faci din învățare o destindere (ce-am zis, Doamne!).

---

<sup>2</sup> Vorbim de credință, despre **Lumina minții prin credință**, o carte de suflet pe care am prezentat-o pe site. Atunci când în stânga și în dreapta ta nu e nimeni să te ajute, nu e nimic de care să te sprijini, atunci când trecutul... e trecut, iar de la viitor nu mai știi la ce să te aștepți, mai rămâne un singur loc către care să îți îndrepti privirile: în Sus.

Unii o consideră ultima alternativă. De fapt... e prima, dar noi o ignorăm adesea.



Aceste metode de o eficacitate uluitoare – dintre care multe cred că deja le știi - sunt descrise pe larg în "**Programează-ți succesul la examene!**" ([prezentare pe site](#)).

Aici află:

- cum te ții în priză
- o scurtătură spre succes
- autoîncurajarea, autorecompensarea – metode excelente. Dar dincolo de ce limită te duc la dezastru?
- soluția când se prăbușește totul
- secretul alergătorului de cursă lungă

La capitolul despre educarea voinței se găsește, ca și cap de afiș, "**Soluția când se prăbușește totul**". Voința este ușor de educat, ascultătoare când e stimulată prin mijloace corespunzătoare, iar, o dată "dresată", te duce singură spre Marea Victorie.

Fii așadar sigur de victoria de mâine! Nu crezi că e tot mai simplu?

## 5. Destinde-ți nervii! Mai ai nevoie de ei

A învăța aduce, de cele mai multe ori, un mare consum nervos. Stresul, oboseala, agitația, emoțiile, bucuriile sau eșecurile, așteptarea încordată a rezultatelor, toate se repercutează asupra celulei nervoase aflată de multe ori la limita maximei încordări. De câte ori nu am fi dorit să mai repetăm câteva pagini, dar ne-a fost imposibil, pentru că și creierul își cerea dreptul la odihnă!

Uneori, a obține randamentul maxim este o pură iluzie pentru cei care învață. Nu pentru toți, însă. Un număr mic dintre ei reușește să folosească în mod excepțional resursele energetice fizice și psihice de care dispun, cu rezultate deosebite, folosind o metodă simplă: relaxarea.

Ce este relaxarea? Este un exercițiu cu ajutorul căruia învățăm să ne destindem mușchii corpului (în totalitate sau numai o parte a lor), în scopul de a acționa pe această cale asupra **tensiunii psihice**.

Nu are nimic de-a face cu tehnicile yoga și m-am ferit de aceasta: ori ești creștin, ori ești yoghin sau budist sau orice altceva. Tehnicile de mai jos sunt inventate și experimentate de specialiști (metoda Schultz), au fost practicate de oameni cunoscuți prin eficiență (metoda lui Napoleon) sau au fost descoperite de medici și aprofundate de alți oameni de știință ("punctul fericirii"). Nu am date că respectivii s-ar fi contorsionat și și-ar fi căutat chakrele, mantrile și alte alea. Metodele sunt științifice și sunt probate, iar o eventuală apropiere de tehnicile yoghine este întâmplătoare și necăutată.

Să revenim.

Foarte probabil cunoști metoda relaxării autogene – o găsești și pe Internet explicată destul de alambicat – dar care are rezultate deosebite. Cineva chiar mi-a transmis un mail debordând de entuziasm, în care mi-a relatat că, deși era foarte obosit, folosind metoda relaxării, a eliminat oboseala, s-a dus la examen liniștit și a luat 10. Mă gândesc că o fi și învățat ceva, dar ceea ce îi lipsea era odihna și liniștea. Păstrez și acest mail încurajator care arată că, dacă vrei, se poate!

Poți folosi, desigur, și calea, apropiată de această metodă, prin care Napoleon se menținea mereu în formă, în campaniile sale militare istovitoare, reacționând instantaneu la orice situație de criză, cu mintea limpede și nicidecum buimac, ca după un somn insuficient, întrerupt brusc.

Cum putea aceasta? Putea. Și poți și tu. Pentru că:

**15 minute de relaxare pot suplini patru ore de somn natural.** Chiar dacă este uneori nevoie de două-trei săptămâni pentru ca efectele relaxării să fie într-adevăr cele așteptate, încercarea merită făcută. Unora le-a reușit din prima!

Și, pentru că veni vorba de somn... **somnul și învățarea sunt prieteni sau dușmani?** Păi, ori dormi, ori înveți, nu?

Ce bine ar fi să dormim 3 ore pe noapte și o jumătate de oră în cursul zilei și să avem în rest mintea limpede!

Ce bine ar fi să poți reține mai bine nu când ești treaz, ci când dormi! Ca și cum ai sta cu cartea pe față și ți-ar intra materia în cap!

Sau, după o noapte dormită ca vai de capul ei, să găsim un medicament miraculos ca să ne fie mintea limpede ca lacrima toată ziua!

Ar fi bine, nu?

Și dacă îți spun că toate acestea există?

Și dacă îți spun că acea metodă a bunului început, de care vorbeam în prima parte a acestui curs gratuit, împreună cu somnul bine dozat, te ajută **să câștigi patru ore a doua zi?**

Fii atent(ă):

1. dacă te obișnuiești să dormi 3 ore pe noapte (sau cinci, dacă ești mai somnoros) te poți trezi la fel de odihnit(ă) ca unul care a dormit opt ore și paradoxal, mult mai odihnit decât unul care a dormit 9 ore (!), dacă știi să îți folosești corect ciclurile somnului.
2. somnul de 20 de secunde, ca și cel de maxim o jumătate de oră e o cale regală ca să îți reîmprospătezi forțele. Trebuie numai corect dozat.
3. cu adevărat, nu ai nevoie să pierzi noapțile de dinainte de examen, deoarece reținerea este mai bună în somn!
4. caută în orice alimentară nu cafea, ci oțet de mere – e ceea ce îți trebuie ca după o noapte în care ai dormit prea puțin să combați cu succes oboseala de dimineață (când te trezești gata obosit și fără chef și riști să pierzi vreo 4 ore). Cinci minute și ești ca nou! Veșnic tânăr și fericit, vorba poetului!

În detaliu, metodele pentru a-ți destinde nervii încordați, de a găsi cea mai bună cale ca să dormi puțin, secretul orelor potrivite ca să ai randament maxim și să nu fii nici istovit după examene, metodele de a reabilita o dimineață ce părea iremediabil compromisă și de a înlocui în câteva secunde deprimarea cu bucuria, sunt descrise în

mini-cursuri, iar pe larg (dacă mai e nevoie) în "**Programează-ți succesul la examene!**" ([prezentare pe site](#)).

Un exemplu, din foarte multele pe care ți le prezint acolo: pune pe masa ta de lucru un obiect sau un simbol, care să-ți aducă mereu aminte pentru ce lupți. Astfel, în cazul unui examen greu, pe care vrei să îl treci cu "foarte bine", scrie un "10" mare, eventual colorat, însoțit de semne de exclamare... Lasă imaginația să se desfășoare, iar foaia să o așezi la loc vizibil în fața ta. În felul acesta, când înveți, privirea ta va fi mereu ațintită spre acel "10". Efectul mobilizator va fi instantaneu.

Învățând corect și folosind **toate** stimulentele pentru sufletul tău NU are cum să îți scape victoria. Decât numai dacă nu știi să te prezinți la examene cum trebuie – dar aici e altă poveste.

## 6. De tine depinde dacă înveți eficient sau nu

Vrei să afli pe larg, în cel mai mic detaliu (și cu ce e bine și cu ce e rău), tehnici puțin cunoscute și care te ajută să fii în formă maximă înaintea oricărui examen?  
Câte secrete pot fi de acum înainte la îndemâna ta!



Iată ce îți dezvăluie cartea:

- soluții, din unghiuri nebănuite, la dilemele începutului (ai și tu, am avut și eu și sunt normale. Acum, punând cap la cap ceea ce am dezvoltat, chiar știi cum să faci!)
- cum să îți calculezi **matematic** timpul necesar învățării și ce cuprinzi **exact** în calcul
  - crește eficiența cunoscând ritmul cotidian. Fii pe val, nu împotriva lui!
  - cele patru laturi ale programului pentru succes - Patrulaterul succesului. Fără acest patrulater ești în triunghi. În Triunghiul Bermudelor, unde e mare înghesuială
- cum să faci un program pentru succes când ești în **criză de timp**
- "eu învăț mai bine noaptea" – realitate sau impresie?
- cum să faci și de ce trebuie să nu te bazezi niciodată pe minim! (aici ai o tehnică de excepție pentru a-ți programa succesul)
- cum te ții în priză **când nu ai chef să înveți** – cu exemple care te mobilizează și când nu vrei!
- autoîncurajarea, autorecompensarea – metode excelente, care numai dozate **corect** te duc la succes. Dar dincolo de ce limită te duc la dezastru?
- atenție la prietenii care sunt dușmani și la dușmanii care se deghizează în prietenii ai învățării!

- ce faci în ultimele zile înainte de examen? Fă în așa fel încât **să nu îți distrugi** pe ultima sută de metri **munca de până acum!**
- energizante sau calmante la examen? Nu alegem greșit, că distrugi toată munca de până acum!
- soluții (pentru cei cu experiență sau fără) pentru programarea nivelului notei.

Încă o sută de pagini A4, încă câteva zeci de tehnici secrete, din care îți alegi ce ți-e potrivit pentru a avea succes.

Tot la 8,5 lei sau, dacă vrei [tot setul](#), la 6,25 lei/exemplar.

Unii spun că sunt nebun să îl dau la prețul respectiv. Numai că e un preț de lansare într-o formulă nouă și nu va dura mult.

Mă rog, unii vor rata și oferta asta, sunt sigur.

Tu?

**NU UITA!!!**

#### Garantia finala neconditionata

In cartile pe care ti le ofer vei gasi tot ceea ce ai nevoie ca sa reusesti, incat nu o sa vrei sa le mai lasi din mana si nici sa le dai la altii. De aceea si aici, ca si pe site, iti fac propunerea de **GARANTIE FARA DISCUTII**: in 15 zile lucratoare te decizi daca te ajuta ceea ce citesti. Daca nu, ai o cale prin care sa iti primesti banii inapoi repede, fara intrebari.

Legea imi cere sa te las 10 zile lucratoare. Eu iti propun 15 zile lucratoare. Daca nu te multumeste ce ai primit, iti restitui banii de urgenta, la cererea ta. De ce?

Pentru ca nu am nevoie de banii tai, ci de **SATISFACTIA TA**. E un principiu de fier in marketingul serviciilor si nu mi-am propus sa il incalc.

In plus din 5000 de cititori ai cartilor mele inca nu mi-a cerut nimeni banii inapoi. Inseamna ca:

- ◆ ar fi ceva adevar in ce scriu pe aici
- ◆ 5000 stiu deja ce sa faca, mai bine decat tine.

**Mai intarziem sau pornim spre succes?**

Dacă vrei, mai întârziem puțin. Ba chiar aş fi *foarte* de acord.

Pentru că ce urmează e destul de palpitant.

## PARTEA A III-A: CUM SĂ TE PREZINȚI CU SUCCES MAXIM ÎN EXAMEN

Imaginează-ți că profesorul care te examinează ți-ar da lucrarea ca să îți pui singur notă sau ți-ar da permisiunea să scrii singur nota în carnetul de note.

Ți-ar place, nu?

Ei bine, eu tocmai asta îți ofer.

De aceea mă miră ce se întâmplă în timpul examenelor...

### 1. Nu e dreptate la examene? Sau nu știi să vinzi ceea ce ai?

Zi banală de examene. Rumoare, voci, priviri rătăcite... Uneori întrebări răzlețe fără răspuns: "Dacă mă pică, ce mă fac?". Explozii de bucurie pentru un noroc "neașteptat"... Apoi același profesor, "inexplicabil", devine brusc mult mai sever în notare...

Pentru cine a asistat vreodată la desfășurarea unui examen scris sau oral, dar nu ca protagonist, ci în calitate de simplu spectator, observând ce se întâmplă înainte de examen, în timpul desfășurării lui și mai ales la ieșirea din examen, concluzia nu poate fi decât una singură: ne aflăm încă în plină epocă "romantică" de abordare a examenelor. Tinerii nu știu în general cum "să-și vândă marfa", deși mulți știu să învețe. Cunoștințele au, dar modul de a le prezenta e defectuos. Și obțin calificative sub nivelul real al cunoștințelor. Apar întrebări și deseori derută, pentru că răspunsurile nu sunt la îndemâna oricui.

Ai văzut oameni mai slab pregătiți decât alții pentru examen. Dar tocmai ei ieșeau cu rezultate uluitoare! Ai văzut colegi care ratau examenul, deși erau bine pregătiți.

Înainte de a ajunge la concluzia că nu e dreptate în lumea asta, întreabă-te dacă nu îți scapă ceva.
--

***Oare chiar nu te-ai gândit că există elevi și studenți care se folosesc în examen de tactici ascunse majorității?***

Le vom discuta în cele ce urmează.

Nu încurajez "specula intelectuală", cum numea un profesor universitar tendința de a urmări rezultate bune cu orice preț. Dar nu putem să nu facem o remarcă: ***cel care va fi capabil să se descurce, chiar cu cunoștințe mai puține, la un examen, va fi***

**capabil să se descurce și în viață.** A ști să îți ascunzi punctele slabe e o artă. A face pe cineva să creadă că punctele tale slabe sunt de fapt punctele tale forte e deja prea mult pentru unii. Dar e atât de simplu! Învață să îți vinzi marfa - și viața îți va aduce fericire și belșug.

**Dacă ai un Mercedes și nu știi să îl vinzi vei obține ceva peste prețul pentru fiare vechi.**

**Și asta pentru că Mercedes e o marcă cunoscută. Dacă ar face cineva abstracție de marca deja cunoscută și nu știi să vinzi, repet, vei obține prețul de fier vechi.**

**Dar tu ești adesea necunoscut(ă) profesorului. Ce preț vei obține pe răspunsul tău?**

Bun, gata cu filosofia. Să pornim.

## **2. Concurs, examen, ce contează?**

Dacă e să ne luăm după dicționar, concursul presupune existența unui număr de candidați mai mare decât numărul de locuri existente. Vom vorbi deci despre **concurs** de admitere/rezidențiat sau despre **concurs** de ocupare a unui post.

Dimpotrivă, în cazul examenului, lipsește elementul concurență. Vorbim despre **examene** de bacalaureat, **examene** în cadrul sesiunilor studențești sau **examene** de licență sau **examene** pentru susținerea doctoratului.

**În timp ce examenul îți cere să confirmi un anumit nivel de pregătire, concursul îți cere mult mai mult: să demonstrezi că meriți un loc înaintea altora, fiindcă te-ai pregătit mai bine decât alții. Decât mulți alții.**

Dar de ce am spus că distincția prezintă pentru tine doar un interes teoretic?

Deoarece stă în puterea ta de a ocupa oricând un loc care de drept ți se cuvine. Deoarece aici găsești ceea ce trebuie să știi pentru a trece cu succes orice probă de concurs, chiar și pe cea mai dificilă. Și,

**cunoscând tehnicile de învățare și aplicând perseverent ceea ce vei citi, orice concurs nu va fi altceva pentru tine decât un simplu examen. Care să confirme ceea ce tu știi: că există un loc al tău – ACELA PE CARE ÎL DOREȘTI, un loc pentru**

**care nu concurezi cu nimeni. Există un rezultat pe care ți-l dorești și pe care poți să îl obții. Ți este pur și simplu rezervat.**

Un loc sau un rezultat pentru care trebuie să îndeplinești – corect, așa cum te voi îndruma - o formalitate (nu foarte ușoară, e drept): trebuie să susții câteva probe care să te confirme oficial ca ocupant de drept al acelu loc.

Aceasta în timp ce alții se bat cu încrâncenare pe restul de locuri rămase.

Lasă-i s-o facă.

E cât se poate de clar: **tu poți avea cele mai bune rezultate.** Important e să vrei, să te întrebi dacă într-adevăr îți folosește să lupți (și dacă nu știi exact răspunsul... mai caută), să crezi în ceea ce e bine să ți se întâmple... și restul vine de la sine.

Voi folosi doar accidental cuvântul "concurs", preferându-l pe cel de "examen". Știi de ce: depinde doar de tine ca orice concurs, greu pentru alții, să fie pentru tine doar un examen!

Iar pentru asta, o primă întrebare: cum mergi la examen: relaxat(ă) sau încordat(ă)?

Deseori, atunci când ne preocupă mult o probă (fie ea și ușoară) o promovăm mult mai bine decât cel care vine mult prea relaxat la examen.

Nici extrema cealaltă (tremuratul gen Parkinson) nu e o soluție indicată.

**Calea de mijloc – când ești cu „garda sus”, fără să-ți fie însă frică, e calea corectă.**

Așa după cum în sport cel mai greu meci este următorul, chiar dacă adversarul este mai modest, și în cazul examenelor cel mai greu este cel care urmează. Sau, dacă dorești, cel care trebuie tratat cu atenția cea mai mare. O dată trecut cu bine, obiectivul se schimbă, ce-a fost devine în câteva clipe istorie, și așa mai departe, din aproape în aproape, până când sesiunea ia sfârșit.

**Nu uita că ai tot timpul să te relaxezi. După examen.**

Până atunci mai e mult.

Ca să pornim corect, o luăm de la „borna zero”: știi care e **principiul general valabil despre începutul bine făcut?**

Să vedem.

Există anumite examene la care dorești să te prezinți cât mai bine. La care răspunsul tău să fie apreciat și în care să nu intervină nici un accident în măsură să pericliteze

obținerea rezultatului dorit. Există examene la care nu suportă ideea de a încurca datele sau de a uita ceva ce trebuie tratat. Ai de înfruntat o concurență uriașă, iar a reda ideile înseamnă a-ți apropia cu pași gigantici succesul. În astfel de cazuri ai găsit soluția?...

Sau cumva, dorind să demonstrezi profesorului, prin **fidelitatea reproducerii**, atenția acordată examenului, observi că în momentul etalării cunoștințelor, acestea "nu vin" atât de fidel precum ți-ai fi dorit?

Soluția pe care unii o caută cu disperare e simplă:

**Vei avea un avantaj deosebit dacă înveți cât mai bine introducerea de la fiecare posibil subiect de examen.**

Explicația constă în faptul că, în situația unei învățări "la amănunt", introducerea are rol de "declanșator" al fidelității reproducerii ideilor următoare ale subiectului. Folosește această tactică și nu te mai „pierzi” în examene!

### 3. Cum te influențează în examen părerea ta despre profesorul examinator?

*"Când un om ți se pare aspru, gândește-te totdeauna că o cetate întărită nu e și o cetate dușmană." (N. Iorga)*

Dacă vrei să-ți subminezi șansele de a reuși, o cale excelentă este să vezi în profesor o persoană imposibilă, care, chiar dacă nu taie și spânzură, totuși, în timpul examenului are soarta ta în mâinile lui. Crede-mă, e calea ideală către un uriaș consum de energie, util doar ca să deschizi cu brio porțile insuccesului.

Desigur, orice profesor are o autoritate pe care are dreptul să și-o exercite, însă realitățile din sala de examen pot fi diferite față de ceea ce îți imaginezi. N-ai observat că unii parcă știu ce au de făcut ca să ia în examene notă maximă?

Intră în examen ca la ștrand. Și, surpriză, reușesc maximul!

Surpriză pentru cine?

Pentru cine **nu** face ca ei!

E mult de vorbit, dar să ne reîntoarcem la severitatea „nejustificată” a profesorului și să-ți dau un pont: dorința de respect e sădită în fiecare om, de la naștere și până la moarte. Respect-o doar – adeseori e mai mult decât trebuie ca să te aștepți la bine.

Cunoscând cele de mai sus, aplicând **ÎNAINTE** de examen (acolo unde e posibil), unii câștigă din start 1-2 puncte. Tu te numeri printre ei? Ce te împiedică să faci la fel? **Ce te împiedică să spui și colegilor tăi ce au de făcut?** Evident – repet – **ÎNAINTE** de examen, în cursul semestrului, tocmai ca să vă asigurați un punct în plus la examen!

Discutăm aici, în rezumat, toate acestea, iar pe larg în „**Secretele succesului ÎN examene**” ([prezentare pe site](#)).

Dimpotrivă, dacă nu te-ai făcut cunoscut(ă) prin nimic bun în timpul semestrului sau anului, așteaptă-te la momente grele la examene.



Calea de urmat e limpede: **fereste-te să dai impresia că ești slab pregătit(ă)!** Poți să ai cunoștințe puține sau șubrede – dar nu asta contează. Ba chiar nu interesează deloc, în ciuda a ceea ce unii sunt convinși.

**Important e nu ceea ce ai, ci cum valorifici ceea ce ai – mult sau puțin.**

**Profesorul nu știe cât de bine ești pregătit dacă tu nu vrei să îi arăți.**

**Necunoscându-l pe elevul/studentul pasiv (aici e cheia!), profesorul va sancționa realist greșelile acestuia. Aceleași greșeli vor fi deseori tratate cu indulgență dacă vin de la un tânăr care a lăsat pe parcursul semestrului o bună impresie.**

**Pare nedrept, nu-i așa?...**

**„Pare”.**

**Și cine e de vină – profesorul sau tu?**

Ca orice om, examinatorul e supus influențelor. Arbitrariului. Greșelii neintenționate sau conștiente.

E adevărat, foarte adevărat.

Și nu s-ar putea spune că factorii care afectează obiectivitatea aprecierii sunt puțini. Din contră: numărul mare de examinați, condițiile proprii sau improprii în care se desfășoară examenul, “protocolul” pe care unii îl cer, alții îl resping, realizările sau problemele personale ale profesorului, simpatiile sau antipatiile acestuia cu privire la o persoană sau la un grup de persoane examinate, duc la notări greșite și, implicit, la tensionarea relațiilor examinator–examinat.

Fenomenul subiectivității profesorului este mult mai răspândit decât se crede îndeobște. Aș cita, în acest sens, un scurt fragment din cartea profesorului Vasile Pavelcu, intitulată *Principii de docimologie*:

*“118 profesori apreciază aceeași teză de geometrie: rezultatele variază între 28 și 92 de puncte, cu eroare probabilă de 7,5.*

*Un număr de 43 de elevi ai unei școli primare belgiene fac o lucrare de geometrie, evaluată de profesorul clasei. Acesta alege, dintre probele scrise ale elevilor, 6 probe, în ordinea rangurilor de clasificare: 1, 5, 10, 25, 38, 43. Aceste probe au fost din nou evaluate de 17 profesori, de același grad și aceeași specialitate ca și profesorul clasei.(...)*

*În privința variațiilor constatăm că sunt cazuri când, pentru aceeași lucrare, un profesor notează 24,5, iar altul 7 sau unul 27, iar altul 16. Să nu uităm că e vorba de **geometrie**, știință exactă!”*

Dacă diferențele dintre aprecierile profesorilor sunt uneori foarte mari chiar în cazul materiilor exacte, la ce să ne mai așteptăm atunci din partea examinatorilor din domeniul științelor umaniste, unde hazardul pare a fi la el acasă?

În al doilea rând, putem desprinde o concluzie dramatică:

**Diferența dintre un elev sau student “trecut” cu nota 6 și unul “picat” s-ar putea să nici nu existe.**

**Decât în impresia pe care cei doi au lăsat-o profesorului.**

Deci reține: elementul-cheie e „impresia”. Cultiv-o „ca la carte” și apoi folosește-o în examen. Ca de altfel și:

- efectul de **halo** (sau aură, sau nimb) – puțin cunoscut și aplicat de elevi/studenti – aici e o șansă mare!
- efectul **primei impresii** – cred că îți dai singur seama despre ce e vorba
- efectul **lipsei de timp**
- efectul **„de ordine”** – ordinea în care intri la oral sau predai foile de examen scris sunt adesea suficiente ca să câștigi un punct sau două. Sau să îl/le pierzi.

E mult de vorbit, pe larg le găsești în **„Secretele succesului ÎN examene” (prezentare pe site)**, dar să-ți dau câteva exemple în rezumat.

Dacă ai de susținut o sesiune de examene, ar trebui să îți programezi examenele grele la început și – atenție! – să te pregătești astfel încât să obții rezultate **foarte bune**. Odată trecute cu bine aceste examene, cele ușoare vor fi și mai ușoare, pentru că vei fi favorizat de rezultatele de la materiile dificile. Este ceea ce studenții reflectă în general prin cuvintele: “s-a uitat în carnet să vadă notele de dinainte”.

Ce te împiedică să folosești în favoarea ta această situație?

Și acum o întrebare la care nu cred că te-ai gândit: ordinea în care răspunzi se reflectă în carnet?!

Și încă cum!

**O lucrare sau un răspuns de nivel mediu este considerat ca slab dacă urmează după o lucrare sau un răspuns bun - și invers, ca bună în urma unui răspuns slab.**

Tocmai de aceea, situația unui candidat mediu examinat după unul foarte bun este de multe ori pusă în pericol. Același candidat este favorizat dacă urmează unui coleg mai slab. Soluția? Foarte simplu: în cazul **examenelor orale**, intră în sala de examen în urma unor colegi mai slab pregătiți. Atenție, însă, am spus “mai slab pregătiți”, nicidecum “foarte slab pregătiți”, pentru că s-ar putea ca aceștia să-l irite pe profesor.

(E ușor de urmărit aceasta la toate examenele, de la "bac" în sus).

La examenele scrise nu trebuie decât să îți strecuri foaia între cele ale colegilor mai slab pregătiți.

Să mai discutăm ceva: **de când e lipsa de timp dușmanul tău în examen?**

Elevii și studenții acuză foarte frecvent lipsa de timp, ca pe una din cauzele nereușitei. Nimic mai greșit. Și totuși, scuze de genul “nu am avut timp să scriu tot ce ar fi trebuit”, “nu m-a lăsat să spun tot ce știam” se aud de multe ori la ieșire din examene sau concursuri.

E doar o scuză, un pretext.

Lipsa de timp e resimțită în egală măsură atât de examinatori cât și de examinați, atât în cazul examenelor orale (unde s-a impus regula ca ascultarea și notarea să aibă loc “ca pe bandă”), cât și în cazul celor scrise, când profesorul se trezește în fața a zeci (uneori sute) de lucrări ce trebuie corectate într-un timp limitat; “scăpările” sale, deși scuzabile, pot afecta grav obiectivitatea aprecierii.

Criza de timp va lucra însă **în favoarea ta** dacă o să-ți dai seama că subiectivitatea poate însemna nu numai severitate, ci și toleranță.

Gândește-te la aceasta și acționează în consecință. Deschide-ți porțile succesului în loc de porțile largi ale eșecului (acelea sunt gata deschise pentru mulți care nu știu ce să facă).

Să îți mai dau un pont, atât la scris, cât și la oral:

**Dacă începutul răspunsului tău va fi foarte bun, timpul foarte scurt pentru răspuns îți este un aliat aproape sigur.**

Tot în examen mai apare o întrebare năucitoare pentru unii...

#### **4. Cât de bine știi să te adaptezi cerințelor profesorului examinator?**

Ce ușor ar fi dacă te-ar examina o mașină! Fără sentimente și resentimente, o mașină ar avea un mare avantaj: nu s-ar uita în ochii tăi. Dar ai avea un dezavantaj și mai mare: nu ai putea citi nimic din zumzetul circuitelor care te evaluează la fel, indiferent dacă ești sigur pe tine sau ești lac de sudoare.

Partea bună e că te examinează un profesor. Un om în carne și oase.

Însă dacă vei să răspunzi rapid exigențelor profesorului, trebuie să le ghicești. Începutul va fi corect dacă vei reține:

**Pregătirile din culise trebuie să fie dure și minuțioase, pentru ca totul să iasă foarte bine sub lumina reflectoarelor.  
Aplauzele la scenă deschisă nu se dau ageamiilor.**

Spre exemplu, dacă profesorul vrea cornuri, nu-i da cozonac. Nu în sensul propriu, desigur. E vorba doar de „a-i vorbi pe limba lui”.

**E foarte ușor să deduci atitudinea profesorului în examen observând-o pe cea din**

**cursul anului cu privire la noutățile apărute între timp.**

Încearcă și îmi vei da dreptate!

Încă ceva, cu valoare de principiu pentru reușită:

**Orice informație, cât de mică, te va ajuta numai dacă va fi corect culeasă și corect interpretată.**

**Mă refer la informațiile despre:**

- cât de sever e profesorul
- ce îi place și ce nu
- ce admite și ce nu
- cât te ajută în examen și cât nu.

**Dar – repet – aceste informații trebuie să fie corecte, verificate.**

**O informație “bombă” greșită sau greșit interpretată te va duce direct spre eșec.**

Informându-te pe cont propriu vei putea para dezinformările - conștiente sau nu (!) - care vin din partea colegilor sau - mai ales - a contracandidaților tăi. Și vei vedea, cu timpul, că sunt destule. Nu le lăsa să te tiranizeze, căci acum ai aflat ce ai de făcut.

Și să nu te miri prea mult de rezultate. Vor fi normale.

Toate acestea le-am trecut în revistă rapid. Multora le ajunge (ei sunt cei care reușesc „inexplicabil” – tocmai pentru că știu exact ce au de făcut). Dacă vrei și tu la fel, îți ofer totul pe larg în „**Secretele succesului ÎN examene**” ([prezentare pe site](#)).

## **5. Prima condiție pentru a reuși la orice examen**

E o condiție pe care mulți o încalcă cu mare seninătate: **prezentarea la examen**. Îndeosebi studenții suferă de pe urma neprezentării la examene, pentru că în mediul liceal disciplina e ceva mai strictă. Și apoi la liceu, la clasă, te scoate la tablă și nu mai ai timp să comentezi dacă ieși sau nu. Dar poți să nu faci greșeala de a considera că nu știi nimic. E tot un fel de neprezentare. Apoi, tot în liceu, ai posibilitatea să optezi dacă te prezinți la o lucrare sau dacă „chiulești”.

În orice caz, un lucru e cert:

**Dacă nu intri în examen îți refuzi automat șansa unei note de trecere. Examenul la care nu te-ai prezentat este echivalent cu examenul pe care l-ai ratat.**

În schimb, cercetările în domeniu au arătat că

În majoritatea cazurilor, de la examen te poți întoarce.

Ți-e frică? Nu **știi să îți domini emoțiile în examen?!**

A nu-ți stăpâni emoțiile e primul pas spre eșec.

Orice om, oricât de bine pregătit dar incapabil de a-și stăpâni și a-și conduce diferitele stări și procese subiective (de gândire, afective sau de voință) **greșește la apariția primei dificultăți**, chiar dacă aceasta e minoră.

**Emotivitatea exagerată e sursa multor eșecuri.  
Care ar fi în mod normal victorii, în condițiile  
unui autocontrol mai riguros.**

De ce sunt emoțiile mai puternice înaintea examenelor? Ce contribuie la apariția lor? Cum pot fi ele combătute, ca să nu mai exercite nici o influență asupra ta? Răspunsuri la aceste întrebări găsești în multe cărți care tratează problemele stresului, îngrijorării, emotivității, neîncrederii în forțele tale și așa mai departe. Drept e, tu ai nevoie de soluții adaptate examenului și mai ales vârstei tale.

Așa fiind nu uita:

**Dacă toți își pierd controlul, nu e un motiv să  
te iei după ei.**

Evident, sunt mult mai multe de spus, dar dacă ești un as al examenelor știi ce ai de făcut. Dacă vrei mai multe detalii, ți le dau, în amănunt, cu exemple (inclusiv cu exemple de ceea ce **nu** trebuie să faci), tot în „**Secretele succesului ÎN examene**”.

Și acum să trecem la...

## 6. Necunoscutele examenului oral

Ei, câte sunt de spus aici!

Dar am un singur sfat, pe care dacă nu-l respecti ai ratat: **adaptează-te după dispoziția de moment a profesorului!**

În măsura în care respecti sau nu acest sfat vei avea sau nu succes atunci când ești ÎN examen.

Fețele multora se întunecă atunci când își amintesc de această latură – pe care ei o consideră absolut incontrollabilă - a examenelor.

„Incontrollabilă”?! Greșeală!

Pentru unii, dispoziția de moment a profesorului poate răsturna cele mai precise pronosticuri. Practic foarte puțini oameni pot să facă aprecieri obiective în momente de proastă sau bună dispoziție. Oricine știe că buna dispoziție aduce cu sine un oarecare grad de toleranță din partea profesorului (“Hai să te ajut, cu toate că nu prea meriți” ar trebui interpretat ca “Norocul tău că m-ai prins într-o zi bună!”), în timp ce proasta

dispoziție a oricărui om (fie că îți este partener de afaceri, profesor sau prieten) poate periclita pe nedrept cele mai promițătoare perspective.

Te pot învăța să folosești dispoziția de moment a profesorului în favoarea ta – indiferent dacă această dispoziție este bună sau rea.

Și ia aminte și la:

- ținuta la examen
- cum intri la examenul oral (aici mulți pierd din start, lăsând o primă impresie defavorabilă)
- citirea atentă a subiectelor de pe bilet (aici revin cu o precizare, care se regăsește în **„Metode de nota 10”**: dacă există două materiale asemănătoare, învață-le la un interval de timp suficient de mare.

Odată intrat în examen, apare o mare problemă...

„Am uitat tot!”. Chiar tot?

În general impresia caracteristică primelor minute din timpul examenului indiferent dacă e scris sau oral, este că nu mai știi nimic din ceea ce ai învățat. Alteori, dimpotrivă, îți vin în memorie prea multe date deodată, iar avalanșa de teorii, probleme, soluții, idei, te descumpănește.

În cazul celor emotivi prima senzație, de “vid” de cunoștințe, este cât se poate de normală, datorată de cele mai multe ori emoțiilor examenului. Nu trebuie să te sperii, chiar dacă emoția este capabilă să blocheze anumite zone din creier și astfel se explică de ce uităm lucruri foarte bine cunoscute **ÎN examen**, ca apoi să ni le reamitim brusc **după examen**.

Soluția e simplă: liniștește-te. Există metode de autoliniștire suficiente și foarte eficiente. Nu trebuie decât să te obișnuiești să le aplici.

Pe măsură ce zonele memoriei se deblochează, legăturile temporare vor fi din nou reactualizate, iar cunoștințele vor ieși urgent la iveală.

Stă în puterea ta să înlături aceste neplăceri. Ba chiar foarte simplu: evită emoțiile. Ține-le la un nivel la care să nu îți provoace probleme de reactualizare, cu ajutorul sugestiei, autosugestiei și a metodelor de combatere a stresului.

Gândește-te: cum e să nu știi să te autoliniștești, ci să te frământezi mereu? Și să te bâlbâi la răspuns?

Nu întotdeauna profesorul va interpreta corect accidentul tău. De cele mai multe ori ai șanse să considere situația ca pe un semn al lipsei de pregătire.

Decât să te bazezi pe înțelegerea din partea profesorului, mai bine **fă tot ce depinde de tine spre a te autoliniști**.

Situația inversă, în care în primele minute îți vin cunoștințe “de-a valma”, trebuie tratată cu atenție la fel de mare. Este uimitor cât de mulți pierd aceste minute de o importanță colosală, sub motivul că “așteaptă să se liniștească”! Păi, dragi prieteni, aici e cheia începutului furtunos sau, dimpotrivă, a eșecului: în primele minute, dacă ai norocul

de a-ți aminti un potop de informații, scrie pe ciornă tot ce îți vine în minte: cuvintele-cheie pe care le-ai subliniat în curs sau în manual, situațiile sau condițiile pe care trebuie să le dezvolti, ideile pe care trebuie să le atingi, idei simbolizate uneori printr-un singur cuvânt (sau chiar printr-o cifră, literă, semn, cod – așa cum ai aflat în rezumat din acest ghid gratuit și cum poți afla pe larg din [„Metode de nota 10”](#) – iată ce bine ne prind metodele de învățare!) etc.

**Și acum întrebarea care îi frământă pe mulți: cum alcătuiești un răspuns impresionant? Cum alcătuiești o sinteză?**

E mai simplu decât pare. Știm încă din clasa a treia că o compoziție are: introducere, cuprins, încheiere.

Ai trecut de multe ori prin examene, așa încât permite-mi doar să punctez câte ceva:

### **A. Introducerea**

Prima impresie pe care și-o face profesorul cu privire la răspunsul tău se formează în urma primelor fraze pe care le rostești.

Mi se pare că am mai spus:

O introducere bine alcătuită îți va aduce și ție încredere în forțele proprii și te va ajuta să îți controlezi mai bine emoțiile.

**B. Cuprinsul** – aici trebuie să fii atent(ă) la:

- cum să dai impresia că ești sigur(ă) pe tine (chiar dacă nu ești)
- descifrarea semnelor non-verbale, care îți arată **exact** care e răspunsul dorit de profesor (e vorba pur și simplu de transpunerea metodelor de citire a mesajelor non-verbale – te adaptezi lor și dai răspunsul dorit de profesor!)
- „punctarea” răspunsului (la „realiști, dar și la „umaniștri”; la aceștia din urmă e importantă și folosirea corectă a intonației)

**Dacă tu și colegul tău ați dat aproximativ același răspuns, dintre voi doi va lua o notă mai mare cel care știe cum să folosească nuanțele vocii pentru a da impresia de siguranță și hotărâre.**

Mai pe larg îți explic în **„Secretele succesului ÎN examene”** ([prezentare pe site](#)). Tot acolo afli cum folosești în favoarea ta faptul dovedit de psihologi că:

**Prin gesturi, ținută, poziție a trupului și prin distanța menținută se realizează o cantitate mai**

**mare de comunicări interumane decât pe orice altă cale.**

- Cum să profiți la maxim de gesturile de dezaprobare ale profesorului și cum să le transformi în gesturi de aprobare și în... notă maximă.

Dacă nu faci toate acestea, te poți aștepta să pierzi 2-3 puncte care ți se cuveneau, iar atunci întrebarea „De ce am luat 7, când meritam 9 sau 10?” nu-și are rostul.

**C. Încheierea** – aduce concluzii și răspuns la întrebări suplimentare, dacă e cazul.

Îți reamintesc că aceste întrebări trebuie anticipate ÎNAINTE de examen, ca să nu ai surprize ÎN examen!

Culmea e că mulți se uită năuci când profesorul le pune o întrebare suplimentară, de parcă:

- a) n-ar ști că trebuiau să insiste pe amănuntele de efect și pe precizările profesorului
- b) n-ar fi putut deduce stilul profesorului la de la examen „descifrând” semnalele pe care profesorul le-a dat în vreme ce predă.

Un bun profesor niciodată nu se va limita să asculte pasiv răspunsul tău, ci va căuta să pună întrebări suplimentare, să îți ceară să detaliezi unele părți sau să explice concepte, ori pur și simplu să răspunzi pe loc la o întrebare privitoare la un aspect străin de subiectele de pe bilet, dar existent în curs.

Pot fi aceste întrebări anticipate? Nu e atât de greu. Sunt multe indicii. Să îți dau un exemplu: o serie de profesori cer elevilor și studenților să **definească o parte din conceptele** pe care le folosesc în timpul examenului. Dacă un profesor își face o practică din această atitudine, nu va fi greu să te gândești că și cu tine va proceda la fel. Ca urmare, din prudență scrie (ori numai schițează) pe hârtie conceptele, ideile, argumentele, demonstrațiile pe care crezi că le-ar putea solicita profesorul, astfel încât să le ai în fața ochilor, gata pregătite.

Un alt exemplu: uneori profesorii repetă aceeași întrebare până când un elev sau un student răspunde corect. Știi ce ai de făcut, nu?

În caz de întrebări suplimentare, anticiparea te poate ajuta să obții un punct sau două în plus.

Mai trebuie să spun că de cele mai multe ori acesta e un miracol pentru cei din jur?

## 7. Examenul scris și întrebările lui

Și aici vom discuta pe scurt câteva din problemele examenului.

Majoritatea examenelor îți impun să tratezi subiectele în anumite perioade de timp, bine determinate. Candidații lipsiți de experiență risipesc timpul, căzând în



numeroasele capcane pe care timpul mai întotdeauna le-a întins celor care nu știu să îl prețuiască.

Știi să rezolvi câteva subiecte, chiar dacă mai puțin dificile? Fă-o! Românul are vorba celebră cu vrabia din mână. Iar avantajele sunt deosebite în examen.

Cum îți împarți timpul în examen?

Să presupunem că examenul durează trei ore. Ai citit subiectele, ai schițat repede niște rezolvări, ai văzut care dintre subiecte ridică probleme mai mari. Ai scris pe ciornă tot ce ți-a venit în minte, în primele minute, despre acele subiecte – și toate acestea ți-au luat 20 de minute. Acum îți dai seama că, *dacă va fi să rezolvi toate subiectele*, ai avea nevoie, pentru a le transcrie, de 40 de minute. Îți mai lași un interval “de siguranță” de 15 minute. *Îți mai rămâne așadar o oră și 45 de minute ca să cauți în liniște rezolvările.* Acel timp – și nu altul – îl vei împărți în funcție de dificultatea subiectelor – și acum cred că știi ce ai de făcut.

Îți reamintesc: o lucrare bine scrisă poate să facă minuni: ascunde ce nu știi și îmbracă frumos ceea ce știi, dând impresia generală că ești foarte bun. Exersează și vei vedea că așa e!

E nevoie să exersezi aceste reguli simple și succesul e asigurat!

Mulți nu recunosc și nu aplică aceste reguli. Aplică-le tu! Nu crezi că aici e o șansă imensă?

Cât de mult contează aspectul lucrării? Toți profesorii îți spun că foarte mult. Nu pot decât să-ți confirm: am corectat și eu sute de lucrări și, crede-mă, nu e deloc totuna să apreciezi o lucrare scrisă ordonat și respectiv una scrisă cu picioarele. Care lucrare crezi că primește notă mai mare?

Din nou nu e corect? De acord, dar acum știi ce ai de făcut.

Cum să-ți faci bine temele ca să eviți eșecul la examene – cu detalii, exemple des întâlnite de eșecuri „inexplicabile”, principii și sfaturi ca să nu faci greșelile pe care le fac 95% din tineri la examen – îți pun la dispoziție **„Secretele succesului ÎN examene” (prezentare pe site).**

### De ce să mergi mereu „la derută” ca până acum?

Crezi că, dacă vei merge mereu și mereu pe același drum, vei ajunge în altă parte?

Fii **altfel!** Și dintr-o dată barierele care te țin la o palmă de succes vor cădea cu zgomot !!

Ce afli aici:



- cum să îți stăpânești îngrijorarea/emoțiile înainte de examen și în examen
- cum să ignori informațiile corecte de cele incorecte (chiar răuvoitoare, derutante) despre cât de „rău” e profesorul la examen
- cum să folosești în favoarea ta dorința de respect a profesorului

- cum să „cânti pe limba profesorului”
  - cum să alcătuiști o **sinteză „beton”**
  - cum să știi **exact** când e potrivit să dai un răspuns original și când e mai bine să nu te depunctezi cu mâna ta
  - câteva căi simple ca să eviți gândirea negativă, care e responsabilă nu numai de eșecuri, ci și de adevărate drame
- aplicarea legilor psihologiei în timpul examenului (nu o psihologie aridă, ci explicată pe înțeles, cu alte exemple, sfaturi, strategii etc.)
  - cum să **știi** la „oral” ce te va întreba profesorul în examen
  - cum să folosești în favoarea ta dispoziția de moment a profesorului (inclusiv pe cea rea, de care mulți se tem, în loc să profite de ea)
  - ce e bine de făcut când profesorul e obosit și iritat la examen (unii tocmai aici clachează – află exact ce ai de făcut!)
  - cum să profiți de subiectivitatea profesorului (ea există! Dacă nu profiți de ea ca să câștigi 1-2 puncte, riști să **pierzi** 1-2 puncte. Diferența dintre 6 și 9, când știi de 8, atârnă greu, nu?)
  - cum să maschezi, la „scris”, ceea ce nu știi prea bine și totuși să îl entuziasmezi pe profesor cu lucrarea ta
  - cum să câștigi 60% dintr-un răspuns excelent încă din primele minute ale examenului (oral sau scris) și cum să transformi lipsa de timp în avantaj pentru tine
  - ce să faci la examenele de „trecere peste prag” (**capacitate, admitere** în facultate – unde e cazul, **rezidențiat, definitivat**)
  - **ce să faci când nu mai știi ce să faci.**

Loc pentru succes e pentru toți. Pentru toți care vor cu adevărat. Imaginează-ți doar că:

- profesorul îți dă nota de care ai nevoie (sau mai mare)
- profesorul îți pune exact întrebările pe care le aștepti (pentru că te-ai pregătit pentru ele)
- Tu stabilești nota de la examen
- Tu stabilești dacă mai câștigi 1-2 puncte în plus față de ceea ce știi

**Pare ciudat, nu?**

**Ei bine, eu tocmai asta îți ofer.**

Tu, tu, tu ..... „de tine depinde...”, „tu stabilești...”... Pentru mulți toate acestea generează stres – tot mai mare și mai mare pe măsură ce se apropie examenul.

**„Secretele succesului ÎN examene”** – totul ca să nu mai spui că „nu e dreptate la examen” (că doar cu asta am început această parte a III-a, nu?).

„A treia sută” de pagini A4, încă câteva zeci de tehnici secrete, din care îți alegi ce ți-e potrivit pentru a avea succes.

Tot la 8,5 lei sau, dacă vrei [tot setul](#), la 6,25 lei/exemplar.

Înainte tot setul era la 51,4 lei.

**ACUM** e o promoție care nu va dura mult, o promoție de lansare a produselor de pe un nou site!

## PARTEA A IV-A: CÂND NU MAI ȘTII UNDE SĂ PRIVEȘTI...

*În drum mi se desfac prăpăstii  
Și-n negură se-mbracă zarea.  
Eu în genunchi spre Tine caut:  
Părinte, -orânduie-mi cărarea!*

*Dezleagă minții mele taina...  
(O. Goga – “Rugăciune”)*

De data aceasta voi prezenta direct o carte de suflet, pentru suflet: „Lumina minții prin Credință”.

Câteva rânduri din introducere sunt, cred, edificatoare pentru tonul **încurajator** al lucrării, plin de **soluții de dincolo de noi**.

„Vei vedea cum, luptând cu Credință curată, vei deveni ceea ce îți dorești și îți este de folos să devii. Întreabă-te în liniștea nopții dacă totuși ceea ce îți dorești e de folos. Aici e singura barieră. Nu știi? Întreabă-L pe Cel care știe răspunsul. Iată ce ne spune Sf. Apostol Iacov: “De este cineva din voi lipsit de înțelepciune, să o ceară de la Dumnezeu, Cel ce dă tuturor fără deosebire și fără înfruntare; și i se va da.

**Să ceară însă cu credință, fără să aibă nici o îndoială**, pentru că cine se îndoiește este asemenea valului mării, mișcat de vânt și aruncat înapoi și încolo.

*Să nu gândească omul acela că va lua ceva de la Dumnezeu” (Iacov 1: 5-7)*”.

Despre acestea vorbim în „Lumina minții prin Credință” ([prezentare pe site](#)).  
Și despre...

*“Descoperă Domnului calea ta și nădăjduiește în El și El va împlini” (Psalm 37, verset 5).*

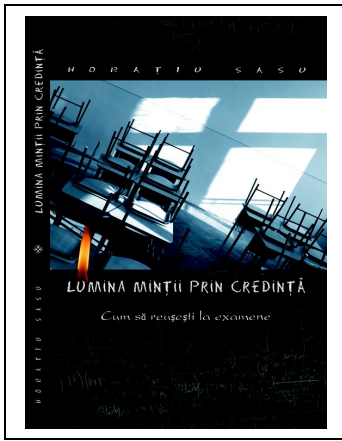
*“De aceea vă zic vouă: toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați și primit și le veți avea” (Marcu 11, 24)*

*“Cereți și vi se va da; căutați și veți găsi; bateți și vi se va deschide.*

*Căci orișicine cere ia; cel care caută află și celui care bate i se va deschide” (Matei 7,7-8)*

Și multe, multe altele...

Iată ce îți arată în **"Lumina minții prin credință"**:



- Ce sta in puterea ta sa faci ca sa se indeplineasca promisiunea "cere si ti se va da"
  - Care e calea prin care, rugându-te, vei primi ajutor la examene? Sfaturi bine gandite ca sa nu mai ai intrebari!
  - **O rugaciune care e mereu ascultata** si care deja a avut efect la elevi si studenti care au reusit la examene zdrobitor de grele. E tot in "Lumina mintii prin Credinta", ca si modul in care poti reusi cu ajutorul ei
  - Cum CRED cei care sunt **mereu** ajutati la examene?
  - Fa-L pe Domnul Hristos **coleg de banca** - sau, cum spun preotii, "fa-L pe Hristos impreuna-lucrator" - crezi ca ai mai avea nevoie de altceva?
- Vom dezvolta un pasaj scripturistic despre un efect uluitor pe care il are **rugaciunea a doi oameni, facuta corect**. Nu e reclama, ci doar promisiunea lui Dumnezeu.
  - Nu mai ai putere? Nu mai ai nadejde? Gaseste exemple care arata clar ca **putem birui chiar si in mijlocul celor mai grele probleme**: ale invatarii, ale examenului... si afla cum transformi un esec rasunator in succes rasunator
  - Sa ai doar credinta e suficient ca sa reusesti? Asa spun unii. **Unde gresesc?** Afla ce ai de facut - pentru ca de doua mii de ani rezultatul e acelasi
  - De ce nu primim **raspuns pe loc** atunci când ne rugam? Ce avem de facut ca sa mergem fara emotii la examene?
  - O **greseala** pe care o fac multi - si apoi se mira ca nu reusesc (cap. al VIII - lea)

## **CAUTA LUMINA MINTII CA SA VEZI DIFERENTA!**

Dumnezeu e milostiv, e gata sa ne dea cele de trebuinta, dar trebuie acel graunte de mustar care sa mute muntii de nelinisti, de intrebari si de emotii pe care le avem. Ceri, dar fara sa crezi? Ceri la nimereală, doar-doar...?

### **Si ce primesti?**

Nu prea multe. Ce-ți ofer eu?

"Lumina mintii prin credinta" - in trei ore ti se vor risipi spaimetele.

**Gasesti ce sa faci ca sa fii mereu ajutat acolo unde nu ai putut tu. In trei ore vei sti ce sa faci ca sa mergi fara grija la examen.**

Pagini pentru linistea ta.

"Lumina mintii prin credinta" i-a ajutat pe multi, pentru ca a fost creata ca sa ajute.

Acum numai tu iti poti refuza succesul.

Sau poti fi sigur pe el.

\*  
\*       \*

**Patru cărți pentru liniștea ta!**

**Tot ceea ce ai nevoie pentru a reuși la examene!**

**25 de lei pentru 400 de pagini pentru succesul tău!**

**Ai de câștigat enorm.**

**Iar de pierdut ce ai?**

**Nu uita că îți ofer și...**

#### **Garantia finala neconditionata**

In cartile pe care ti le ofer vei gasi tot ceea ce ai nevoie ca sa reusesti, incat nu o sa vrei sa le mai lasi din mana si nici sa le dai la altii. De aceea iti fac propunerea de **GARANTIE FARA DISCUTII**: in 15 zile lucratoare te decizi daca te ajuta ceea ce citesti. Daca nu, ai o cale prin care sa iti primești banii inapoi repede, fara intrebari.

Legea imi cere sa te las 10 zile lucratoare. Eu iti propun 15 zile lucratoare. Daca nu te multumeste ce ai primit, iti restitui banii de urgenta, la cererea ta. De ce? Pentru ca nu am nevoie de banii tai, ci de **SATISFACTIA TA**. E un principiu de fier in marketingul serviciilor – si nu mi-am propus sa il incalc.

In plus din 5000 de cititori ai cartilor mele inca nu mi-a cerut nimeni banii inapoi. Inseamna ca:

- ◆ ar fi ceva adevar in ce scriu pe aici
- ◆ 5000 stiu deja ce sa faca, mai bine decat tine.

**Vrei să știi exact ce să faci la orice examen,  
oricât de greu ar fi?**

Vrei să obții întotdeauna rezultatele pe care ți le dorești?

Vrei să știi cum să reușești acolo unde cei mai mulți au dat greș?

Vrei să știi de ce au dat greș?

## PENTRU LINIȘTEA TA...

[Comandă ACUM setul](#) pentru succes la examene, adică:

- ◆ [Metode de nota 10](#) (De ce învață alții mai repede ca mine?!)
- ◆ [Programează-ți succesul la examene!](#)
- ◆ [Secretele succesului ÎN examene](#)
- ◆ [Lumina minții prin Credință](#)



CA SĂ ÎȚI CLĂDEȘTI **TEMEINIC** SUCCESUL !

Horațiu Sasu

<http://www.tanardesucces.ro>

Acum ești sigur pe nota ta.