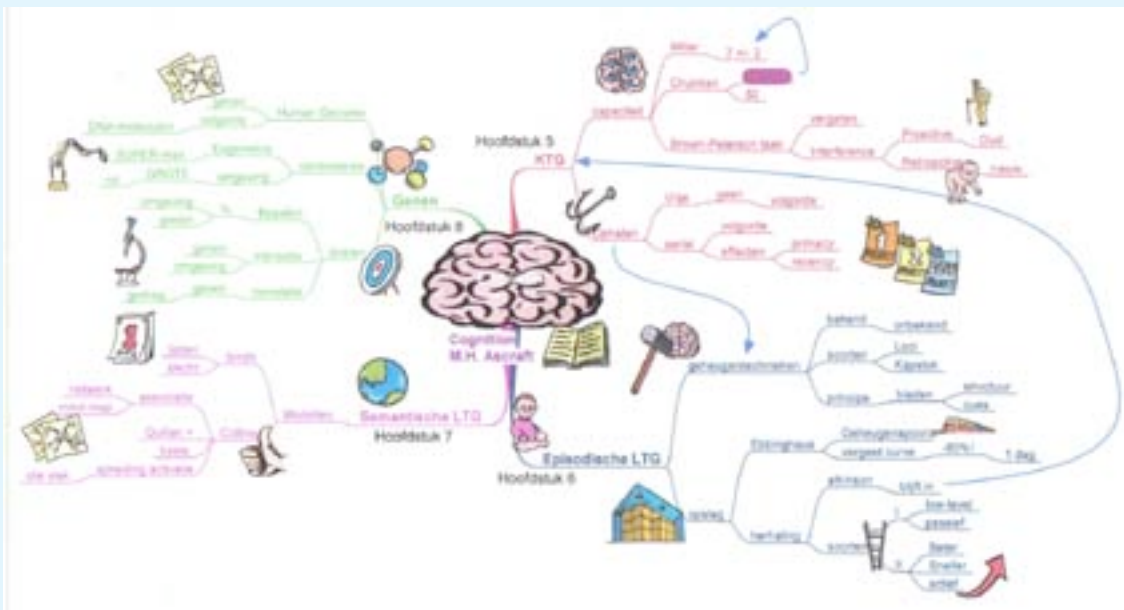


Dat vindt in ieder geval Jan-Willem van den Brandhof. Zijn laatste boek, *Leer als een Speer*, staat propvol ideeën, feitjes en tips om je hersens effectiever te gebruiken. Wat kunnen wij allemaal wel niet doen, met 100 miljard hersencellen, in vergelijking met een bij, die met 900 hersencellen honingraten bouwt, met andere bijen communiceert, tegen de wind in vliegt, eet. En prikt.

Als student had Jan-Willem een hekel aan leren, drie keer bleef hij zitten op de HBS. Pas op 45-jarige leeftijd ontdekte hij technieken die het leren leuker, beter en sneller maken. Nu is 'leren leren' zijn specialiteit. "Nieuwe technieken die het leerproces kunnen versnellen worden in het bedrijfsleven inmiddels steeds meer toegepast. Maar eigenlijk zijn deze technieken voor scholieren en studenten nog veel belangrijker. Als je jong begint met het beter gebruiken van je hersens, dan heb je daar je leven lang plezier van. Bovendien kunnen school- en studieprestaties behoorlijk verbeteren. Toen ik erachter kwam dat er op dit gebied geen boeken zijn voor jonge mensen, besloot ik *Leer als een speer* te schrijven."

Het is niet moeilijk voor te stellen hoe de schrijver te werk is gegaan: Jan-Willem typt, met rechte rug, hoofd omhoog voor een optimale zuurstoftoevoer. Hij haalt rustig adem en vooral tussen 9.00u en 11.00u werkt hij hard, want dat is zijn peiktijd. Op de achtergrond wordt Tsjaikovski's *Vioolconcert in D majeur (opus 35)* gespeeld. Hij deelt een groot glas water met Yvonne, zijn vrouw, die, ook met rechte rug tekeningen op een groot vel papier maakt in zo veel mogelijk kleuren. Mindmaps, zou zij ze noemen. Om de twee uur laten ze samen een denkbeeldige hond uit.

Voorbeeld van een mindmap



Tips *Leer als een speer* heeft een overzichtelijke indeling en een breinvriendelijke opmaak. De tekst is kort, bondig en ervoor geknipt om al mindmappend en snellezend doorheen te snellen. Op zoek naar tips om beter te kunnen leren en te onthouden. Een selectie:

- Effectief leren heeft allereerst te maken met je mentale instelling. Voer een innerlijke dialoog. Stel jezelf positieve vragen. Doe vervelende dingen eerst en beloon jezelf als je je aan je afspraken houdt.
- Je concentratievermogen is heel goed te trainen en te beïnvloeden. Neem regelmatig pauze, al is het maar tien minuten. Laat je denkbeeldige hond uit. Zoek je peiktijden. Bij de meeste mensen zal dat tussen 9.00u en 11.00u liggen, in ieder geval niet kort na het eten. Als je je niet kunt concentreren, doe dan alsof. Dat werkt. 'Fake it until you make it'.
- Houd je hersenen in de 'alfastaat', waarbij je hersenen met optimale frequentie werken. Dan ben je ontspannen en alert. Barokmuziek is het grote geheim hiervoor. Dat loopt met zijn 60 bpm

in lijn met je hartslag en hersenfrequentie. Haal goed adem en zit rechtop, want je brein heeft veel zuurstof nodig. Zorg voor frisse lucht in je kamer. • Sneller leren lezen bespaart tijd en vergroot je begrip van de tekst. Ook dat is te leren met oefeningen. Zorg er in ieder geval voor dat je een aanwijzer hebt waarmee je regel voor regel doorschuift. Ook hier geldt: werk toe naar 60 regels per minuut, zodat je in een ontspannen ritme terecht komt. • Om echt in een speer te veranderen, moet je je rechterhersenhelft inschakelen. Die is veel meer bezig met beeld, kleur, muziek, ritme en dromen. Ga mindmappen! Teken de stof uit op een dwarsliggend A3-vel, zodat je overzicht krijgt, maar gebruik alleen steekwoorden. Werk met verschillende kleuren en maak tekeningen. Zo leer je sneller en kun je de informatie beter opslaan, doordat je andere delen van je hersenen activeert. Dit kan ook op de computer, zie www.mindmap-software.com. • Gewone dingen zakken snel weg. Maak ze bizar en associeer ze met onmogelijke fantasieën. Die onthoud je beter. Herhaal de stof, want daarmee kun je wel 80 - 90% in je lange termijn-geheugen krijgen in plaats van de gebruikelijke 20%. En ook hier geldt: als je kleuren gebruikt onthoud je de informatie 30% beter. Gebruik zo veel mogelijk zintuigen tegelijk.

Leer als een speer Sean Adam, de wereldkampioen snellezen, las tijdens het wereldkampioenschap 3850 woorden per minuut. Dan heb je het boek in tien minuten uit. Maar ook als je er wat langer over doet, is *Leer als een speer* effectief, overzichtelijk en vooral leuk. *Leer als een speer* wordt uitsluitend via internet (www.brainware.nl) verkocht. Prijs: € 25,- excl. verzendkosten.