

# ATOMOWY NOTATKI

NAJLEPSZY ZETTELKASTEN  
ZESZYT ĆWICZEŃ

MARCIN ADAMUS



## Spis treści

Wprowadzenie	3
Dla kogo jest ta książka .....	6
Co obiecuje ta książka.....	6
CZĘŚĆ PIERWSZA: Zarządzanie wiedzą	9
Czym jest zarządzanie wiedzą .....	10
Zarządzanie wiedzą jest kluczowe .....	11
Kto odnosi korzyści z zarządzania wiedzą? .....	14
Dla studenta studiów licencjackich .....	14
Dla doktoranta .....	16
Dla nauczyciela .....	17
Dla twórcy treści .....	18
Dla przedsiębiorcy.....	19
Dla programisty .....	20
Dla samouka .....	21
Uzewewnętrznianie własnych myśli .....	21
Różne rodzaje robienia notatek.....	23
5 kategorii metod robienia notatek.....	23
Robienie notatek z naciskiem na przechwytywanie .....	24
Sporządzanie notatek w oparciu o organizację.....	25

Sporządzanie notatek opartych na podsumowaniu.....	26
Sporządzanie notatek opartych na zrozumieniu.....	27
Sporządzanie notatek opartych na myśleniu .....	28



# WPROWADZANIE

## Dlaczego ta książka

Nienawidziłem czytać w szkole. Mój umysł odpływał, gdy moje oczy czytały słowa. Byłem powolnym czytelnikiem, a robienie wszystkiego, czego nienawidzisz powoli, tylko sprawiało, że to doświadczenie było bardziej torturujące. Bałem się czytać na głos — zwłaszcza jako nieśmiały dzieciak.

Przewijam do przodu o 24 lata i nie tylko kocham czytać, ale przeczytałem setki książek i nauczam technik zarządzania wiedzą na YouTube. Co się zmieniło?

To były audiobooki. W 2014 chciałem je wypróbować i uzależniłem się. Po 1 miesiącu i 22 dniach konsumowania treści audio mogę śmiało powiedzieć, że zmieniło to moje życie.

Zauważyłem, że stałem się szczęśliwszy i mam większą wiedzę na wiele tematów. Zmniejszyło się moje poczucie niepokoju i stresu. Zdobyłem umiejętności w zakresie sposobu myślenia, biznesu i relacji. To dało mi perspektywę, z której mogę stawiać czoła wszystkim wyzwaniom życia.

To jest dar, który chcę spłacić dalej.

W 2020 roku szukałem sposobu na zapamiętanie tego, co przeczytałem. W końcu chcę tworzyć głębokie, znaczące filmy na YouTube, aby pomóc innym zainspirować się książkami, które zmieniły moje życie. Wtedy natknąłem się na metodę robienia notatek Zettelkasten w książce How to Take Smart Notes autorstwa Sönke Ahrens.

Nagle wszystko wskoczyło na swoje miejsce. Miałem sposób na uchwycenie myśli, pomysłów, wiedzy i odniesień. Ono

odpowiedziałem na pytanie, jak mogę stać się lepszym komunikatorem, pisarzem i youtuberem. Dało mi system, którego szukałem.

Książka, choć fantastyczna, jeśli chodzi o koncepcyjne zrozumienie metody Zettelkasten, czułem, że brakuje jej przykładów, aby właściwie ją zrozumieć. Próbowałem znaleźć coś w Internecie, ale nie mogłem znaleźć tego, czego potrzebowałem. Więc zwróciłem się do YouTube i zacząłem tworzyć własne. Kiedy dzieliłem się swoim zrozumieniem i nauką o tym procesie, inni zaczęli chwalić przejrzystość tego, jak go przedstawiłem.

Budując społeczność podobnie myślących uczniów, zacząłem odkrywać głębię systemu, ucząc go i zadając pytania. Ta książka jest rezultatem całej tej wiedzy.

Na tym jednak moja podróż się nie kończy. Jako przedsiębiorca technologiczny czułem chęć stworzenia czegoś naprawdę niezwykłego w tej przestrzeni. Coś, co jest zgodne z moim rozumieniem stawania się lepszym myślicielem i działaczem. Coś, co sprawia, że moje serce śpiewa i czuje się inaczej niż wszystko inne.

Stworzyłem więc Flowtelica. Moja własna aplikacja do robienia notatek, która przenosi sedno technik opisanych w tej książce na pierwszy plan. Chociaż przed nami jeszcze długa droga, mam nadzieję, że ta książka pozwoli ci zrozumieć, jak myśleć o rozwiązaniu problemu i gdzie Flowtelic może być idealnym rozwiązaniem.



## Dla kogo jest ta książka

Ta książka jest przeznaczona dla każdego, kto uznaje, że informacje są tak przydatne, jak sposób, w jaki się z nimi postępujesz. Jest dla tych, którzy uważają, że przeciętność jest nudna, a świat możliwości jest na wyciągnięcie ręki. To jest dla tych, którzy są gotowi na wyzwania i lubią eksperymentować, aby zobaczyć, co się stanie.

Ta książka jest dla uczniów, nauczycieli, przedsiębiorców, programistów, twórców treści i ciekawskich – samouków – którzy po prostu uwielbiają podążać za swoją ciekawością i mają głęboką wdzięczność za bogactwo wiedzy leżącej poza horyzontem.

## Co obiecuje ta książka

Ta książka jest podzielona na sześć części.

1. Zarządzanie wiedzą — tutaj zrozumiesz, co oznacza zarządzanie wiedzą i dlaczego jest to cenne narzędzie, które pomoże Ci w Twojej podróży. Zajmiemy się

zakresu technik sporządzania notatek i gdzie metoda sporządzania notatek Zettelkasten wpisuje się w ogólny obraz.

## 2. Metoda Zettelkasten — Zaczniemy od

przegląd metody i jej dwóch głównych elementów, systemu i przepływu pracy. Będziesz mieć solidne zrozumienie tego, co to jest, jak to działa i dlaczego to działa.

## 3. Zettelkasten na przykładzie — teraz przejdziemy głębiej do systemu i pokażemy go w działaniu. Otrzymasz prawdziwe przykłady zastosowania go w różnych sytuacjach wraz z inspiracją, jak wykorzystać go we własnej podróży wiedzy.

## 4. Zaawansowane Zettelkasten — Pokażmy, jak najlepiej z tego skorzystać. Zobaczysz, jak zastosować Zettelkasten na wiele różnych sposobów.

## 5. Pytania i odpowiedzi dla uczniów — setki pytań, które zadałem otrzymanych z YouTube i moich stron społecznościowych, zebrałem najlepsze pytania i podpowiadam, jak podejść do udzielania na nie odpowiedzi. Pod koniec będziesz mieć dogłębne zrozumienie wyzwań i podejść, aby Zettelkasten działał w każdym scenariuszu.

## 6. Aplikacje — Istnieje wiele aplikacji do robienia notatek, których możesz użyć w swojej podróży wiedzy. Ta sekcja pomoże Ci zrozumieć, na co zwrócić uwagę i znaleźć idealną aplikację dla siebie.



Mam na celu, aby ta książka pozostawiła Ci głębokie i jasne zrozumienie, jak zbudować swój własny Zettelkasten i odblokować światową wiedzę. Chcę, abyś pozostał z oszałamiającym podekscytowaniem i pewnością siebie, aby użyć go w swojej podróży wiedzy.



CZĘŚĆ PIERWSZA

# WIEDZA, UMIEJĘTNOŚCI KIEROWNICTWO

Często myślimy o zarządzaniu wiedzą jako o praktyce zarezerwowanej dla studentów. Dla tych, którzy muszą upchnąć ogromne ilości wiedzy, aby zdać egzaminy i wykonać zadania. Rzadko myślimy o zarządzaniu wiedzą na poziomie indywidualnym lub zawodowym.

Jesteś inny. Coś cię przyciągnęło do tej książki.

Może jesteś tym uczniem, który chce dowiedzieć się, jak przebrnąć przez ogromne ilości materiałów do nauki i jak najlepiej wykonać zadania. Być może jesteś pracującym profesjonalistą, który odkrył, że system wiedzy jest kluczem do bycia lepszym w tym, co robisz. A może jesteś tak jak ja samoukiem, który uwielbia się uczyć i być ciekawym, a system wiedzy to jedyny sposób na zapamiętanie tego, co odkryłeś.

Niezależnie od Twoich celów, ta książka zapewni Ci wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć potężny system wiedzy, który będzie wartościowy przez całe życie.

## Czym jest zarządzanie wiedzą

Ważne jest, aby upewnić się, że jesteśmy po tej samej stronie, jeśli chodzi o zarządzanie wiedzą.

Zarządzanie wiedzą to jedna lub więcej metod pozyskiwania, organizowania, konsumowania, rozumienia i analizowania informacji, które mają dla Ciebie znaczenie.

Świetny system zarządzania wiedzą może pomóc w dwóch głównych aspektach uczenia się i przetwarzania informacji:

1. Rozbieżne myślenie — Gdzie odkrywasz i otwierasz umysł na nowe pomysły. Osiąga się to poprzez zadawanie pytań, badanie wielu perspektyw i poszerzanie wiedzy.
2. Myślenie zbieżne — zaczynasz redukować swoje myślenie do bardziej konkretnych pomysłów, które zostały poddane krytycznej ocenie.

Twoje umiejętności zarządzania wiedzą dadzą ci możliwość wykonywania zarówno rozbieżnego, jak i zbieżnego myślenia. Celem jest nie tylko udostępnienie wiedzy, ale także praktyczne działanie.

Jako autor tej książki moim celem nie jest pomoc w stworzeniu idealnego systemu wiedzy, ale raczej pomoc w dalszym rozwoju i dokonywaniu wielkich rzeczy.

Zarządzanie wiedzą jest jak nauka czytania. Staje się bramą do nauki czegokolwiek.

## Zarządzanie wiedzą jest kluczowe

Jest tam dużo informacji. Strasznie dużo. Zbyt wiele. Niektóre z nich są przydatne, niektóre szkodliwe, niektóre rozpraszają uwagę. Ale nie możesz zaprzeczyć, że jesteśmy w

era nadmiaru informacji.

Wiedza o tym, jak sobie z tym poradzić, jest kluczową umiejętnością.

Chcesz być w stanie poruszać się po świecie i zachować spokój,

opanowanie i kontrolę. To jednak nie dzieje się domyślnie.

Zawsze mówi się nam, co mamy myśleć. Informacje mogą być

wykorzystywane jako narzędzie do zbrojenia i wpływania na twoje zachowanie.

Szybko osądzasz i powodzenia w sensownej dyskusji na ten temat.

Tylko aktywny wysiłek zarządzania swoją wiedzą może zaprowadzić

porządek w chaosie. Jediną realną alternatywą jest całkowite wyłączenie.

Niewiele osób uważa, że zarządzanie wiedzą to umiejętność, którą można

doskonalić. Łatwo jest mieć to wrodzone zaufanie, że jeśli coś usłyszymy,

zapamiętamy to. Ale tak jest rzadko. A jeśli już to robimy, mamy trudności

z dokładnym zapamiętaniem.

Jak możesz być kimś, kto może mówić z pewnością siebie i autorytetem?

Jak możesz być kimś, kto ma świetną pamięć i być źródłem wglądu i

mądrości? Chcesz, aby Twój głos został wysłuchany, a Twoje opinie

docenione.

Potrzebujesz systemu do zarządzania wiedzą. Jeśli go nie masz, będziesz

nadal dryfować w status quo przeciętności. Znam surowe słowa, ale ich

stoję.

Weźmy na przykład pracowników wiedzy. Jedną z najbardziej

fascynujących rzeczy jest to, że nie starają się poprawić swoich umiejętności

umiejętności zarządzania wiedzą – ironiczne, biorąc pod uwagę etykietę.

A teraz porównaj to z byciem sportowcem. Nieustannie poszukują sposobów na doskonalenie swoich umiejętności. Wykorzystują celową praktykę — w której rozciągają się tuż poza swój własny poziom kompetencji, aby przesunąć swoje umiejętności poza to, do czego są obecnie zdolni.

Pracownicy wiedzy tego nie robią. Jak ujął to Cal Newport w *So Good They Can't Ignore You*:

„Muzycy, sportowcy i szachiści wiedzą wszystko o celowej praktyce. Jednak pracownicy wiedzy nie. To wspaniała wiadomość dla pracowników wiedzy: jeśli potrafisz wprowadzić tę strategię do swojego życia zawodowego, możesz przeskoczyć swoich rówieśników w zdobyciu kapitału kariery”.

Chcesz stać się lepszy w swoim rzemiośle. Chcesz otworzyć swój umysł. Chcesz poprawić swoje umiejętności komunikacyjne. Chcesz zostać liderem. Chcesz zostać swoim własnym szefem. Niezależnie od tego, co chcesz poprawić, masz umiejętności, których możesz się nauczyć. Potrzebujesz systemu, aby to zrobić i zrobić to na poziomie, który wyprzedzi twoich rówieśników i wyróżni cię.

Zarządzanie wiedzą jest przydatne nie tylko w życiu zawodowym.

Wyobraź sobie, że Ty lub ktoś z Twoich bliskich zachoruje.

Masz do czynienia z mnóstwem informacji, o których nie wiesz, co one

oznaczają. Pokładasz zaufanie w innych, aby podejmowali za ciebie decyzje.

Ale ostatecznie musisz podjąć decyzje. Na czym to opierasz? Niezliczona ilość

dyskusje, skrawki porozumienia i sprzeczne opinie? System wiedzy w tym scenariuszu jest niezbędny do podejmowania świadomych decyzji.

Nigdy nie rozumiem, dlaczego nie bierzemy notatnika, kiedy idziemy do lekarza.

Posiadanie systemu zarządzania wiedzą pomoże Ci zapamiętać więcej. Da ci pewność, że będziesz myśleć lepiej i wykorzystywać swoją wiedzę dla większego dobra. Ale co najważniejsze, będziesz mieć bakcyła ciekawości i będzie to sposób na wyrażenie tej pasji. Będzie fajnie.

„Lekarstwem na nudę jest ciekawość. Nie ma lekarstwa na ciekawość.”

–Doroty Parker

## Kto odnosi korzyści z zarządzania wiedzą?

Każdy może odnieść korzyści z zarządzania wiedzą. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

### Dla studenta studiów licencjackich

Jesteś studentem na uniwersytecie. Masz wiele wykładów i dużo książek do przeczytania. Miarą Twojej pracy są zadania i egzaminy.

W klasie zostaną przedstawione slajdy, materiały informacyjne i rozdziały do przeczytania. Masz dużo informacji do wykorzystania. Pamiętaj jednak, że nie chodzi tylko o kopiowanie i wklejanie treści do notatek. Musisz to zrozumieć. W końcu o wiele łatwiej jest zapamiętać coś, co się rozumie, niż coś, czego się nie rozumie.

Twoim celem jako studenta jest uporządkowanie informacji w taki sposób, aby móc tworzyć karty powtórek do egzaminów i materiały referencyjne do zadań. Powtarzanie w odstępach to świetny sposób na sprawdzenie się, dopóki nie zostanie wyryte w twoim mózgu pamięć.

Dzięki atomowemu systemowi robienia notatek Twoje notatki stają się budulcem do pisania zadań. „Myślenie” już się dokonało. Trzeba tylko połączyć słowa.

Jednak świetny system robienia notatek nie tylko pomoże ci to osiągnąć, ale także pomoże ci lepiej zrozumieć materiał. Będziesz mógł zadawać lepsze pytania i łączyć pomysły.

A najlepsze jest to, że po ukończeniu studiów nie będą one tylko zbiorem poniżających wspomnień, ale będziesz mieć swoje notatki w systemie, który będzie dostępny i przydatny przez całe życie.



## Dla doktoranta

Jako doktorant Twoim głównym celem jest rozważenie wielu różnych źródeł informacji i nadanie im sensu. Musisz je porównać i zakwestionować ich spostrzeżenia. Tylko wtedy, gdy masz wystarczające zrozumienie, możesz zobaczyć potencjalne problemy do rozwiązania. Problemy, których nigdy wcześniej nie rozwiązano. I problemy, które będziesz dalej rozwiązywać.

Aby to zrobić, będziesz zużywać wiele dokumentów, książek i czasopism. Potrzebujesz systemu, który pozwoli ci zebrać je wszystkie razem, aby były dostępne na jednym płótnie, abyś mógł wykonywać swoje myślenie.

Gdy zaczniesz stawiać hipotezy, potrzebujesz przechowywanych notatek w taki sposób, aby nie za każdym razem przeglądać ogromnych dokumentów. Potrzebujesz swoich referencji w podziale na nuty atomowe, dzięki czemu jest łatwy w użyciu.

Twój system wiedzy musi umożliwiać zadawanie pytań w celu potwierdzenia twojego zrozumienia lub teoretyzowania nowego wglądu. Zadając te pytania, zidentyfikujesz luki w swojej wiedzy. Ukierunkuje to Twoje badania w celu znalezienia odpowiedzi, której potrzebujesz.

System wiedzy, z którym skończysz, pomoże ci uzyskać dostęp do atomowego poziomu zrozumienia, który może stać się budulcem do tworzenia własnych badań

dokumenty tożsamości.

## Dla nauczyciela

Jako nauczyciel Twoim zadaniem jest pomóc uczniom zdobyć zarówno wiedzę, jak i zrozumienie przedmiotu. Dzięki przechowywaniu materiałów w systemie zarządzania wiedzą będziesz mógł je rozwijać w każdym roku akademickim, aby mieć pewność, że informacje zwrotne od byłych studentów zostaną uwzględnione w procesie uczenia się.

Atomowy charakter twojego systemu wiedzy oznacza, że możesz wziąć podstawowe bloki szkoleniowe i pozwolić na ich ponowne wykorzystanie na wiele różnych sposobów. Możesz ich używać w zestawie slajdów, arkuszach materiałów informacyjnych, wirtualnych seminariach, ćwiczeniach grupowych, zadaniach projektowych, a nawet pytaniach egzaminacyjnych.

Możesz zacząć zadawać pytania na temat swoich metod nauczania, aby znaleźć optymalny sposób zaangażowania uczniów w materiał. Jak nauczałbyś tej koncepcji jako ćwiczenia grupowego? Jaką wiedzę powinien posiadać student przed zrozumieniem tematu? Z jaką terminologią zapoznałby się student? Gdzie ciągle się mylą?

Twój system wiedzy zawiera nie tylko materiał do danego przedmiotu, ale także metanotatki, które pomogą uczyć go uczniom.

Nie musi ograniczać się tylko do siebie. Możesz podzielić się tym z innymi nauczycielami i asystentami, aby uzyskać korzyści rozprzestrzeniać się daleko i szeroko.

Co najważniejsze, przyjmując te techniki, stajesz się lepszym nauczycielem. Dowiesz się, jak zaangażować uczniów w materiał, który poprawia ich doświadczenie i zrozumienie.

A dzięki świetnemu systemowi bardziej lubisz sztukę nauczania i przedmioty, których uczysz z pasją. To z kolei przynosi korzyści wszystkim.

## Dla twórcy treści

Jesteś twórcą treści. Może pisziesz na swoim blogu, tworzysz treści edukacyjne lub kręcisz filmy na YouTube. Chcesz dzielić się z odbiorcami spostrzeżeniami ekspertów na tematy, które ich dotyczą. Chcesz być głosem zaufania i autorytetu.

Twoim celem końcowym może być stworzenie biznesu wokół swoich prawdziwych pasji lub pomoc w stworzeniu ruchu poprzez inspirowanie następnej generacji myślenia. Cokolwiek to jest, potrzebujesz strategii opartej na wiedzy, aby komunikować się w sposób jasny, zwięzły i fachowy.

Atomowy system robienia notatek może pomóc w gromadzeniu bogactwa wiedzy, która może generować nieskończone ilości pomysłów na treści. Może pomóc Ci odejść od ciężkiego zadania związanego z jednym projektem na raz, do jednoczesnego rozwijania wielu projektów — każdy z nich zamienia się w projekt z najlżejszym końcowym szlifem.

Możesz użyć swojego systemu wiedzy, aby zacząć odkrywać, jak lepiej się komunikować, jak zwiększyć zasięg i jak opanować umiejętności wymagane do tworzenia angażujących treści, które ludzie kochają.

Co najważniejsze, pomaga stać się głębokim myślicielem o spójnych wynikach, które budują zaufanie i autorytet.

## Dla przedsiębiorcy

Bycie przedsiębiorcą oznacza, że musisz nauczyć się wielu różnych umiejętności w tym samym czasie. Sięgasz po książki o przedsiębiorczości, marketingu, przywództwie, rozwoju produktu i pozyskiwaniu funduszy. To nieskończone.

Jak dzięki tej nowej wiedzy możesz przejść od bycia konsumentem treści do osoby podejmującej działania? Aby to zrobić, potrzebujesz systemu wiedzy, który pozwala filtrować i organizować informacje, które są istotne dla tego, czego potrzebujesz.

Twój system wiedzy pozwoli Ci uchwycić kluczowe spostrzeżenia z szerokiej gamy książek i artykułów. Używasz go do zbierania szczegółowych informacji na temat swojej branży, które mogą pomóc w zbudowaniu lepszej strategii produktowej i marketingowej.

Chcesz stworzyć prezentację? Szybko znajduj spostrzeżenia i materiały, nad którymi pracowałeś w poprzednich miesiącach. Potrzebujesz wglądu w rynek, otoczenie konkurencji i trendy użytkowników? Znajdź notatki i wrzuć je.

A co z samym produktem lub usługą? Możesz stworzyć wgląd w to, co powinien robić, nastawienie klientów, używany przez nich język i ich potrzeby.

Wszystko to można udokumentować w swoim systemie wiedzy.

A jako właściciel firmy będziesz musiał stawić czoła wielu wyzwaniom, w których będziesz musiał podejmować trudne decyzje. Korzystając z dziennika, możesz przemyśleć swoje decyzje. Rzeczy takie jak zatrudnienie pierwszego pracownika, czy postępowanie dyscyplinarne. Pozwala mieć narzędzia, których potrzebujesz, kiedy ich potrzebujesz i być konsekwentnym w swoim podejściu za każdym razem.

## Dla programisty

Nauka języka programowania lub bycie na bieżąco z technologią może być wyzwaniem. Łatwo wpaść w pułapkę podążania za samouczkami, ale możesz znaleźć się w zakłopotaniu, gdy spróbujesz zastosować to we własnych projektach. Rozumiesz to, ale po prostu nie możesz tego sobie przypomnieć.

Świetny system wiedzy umożliwia przechwytywanie odkrytych fragmentów kodu, dzięki czemu można je łatwo znaleźć podczas programowania. Przewodniki techniczne można tworzyć i udostępniać zespołowi. Wzorce i zasady oprogramowania można uchwycić, aby ocenić najlepsze rozwiązanie problemu i użyć go, gdy jest to właściwe.

Podczas pracy z technologią możesz zbierać drobne wskazówki lub

napotkać błędy. Można je udokumentować, aby można było do nich wrócić w przyszłości.

A dla tych, którzy chcą publicznie dzielić się swoją wiedzą, system wiedzy umożliwia tworzenie postów na blogu i dzielenie się spostrzeżeniami w mediach społecznościowych.

## Dla samouka

Dla samouków — tych, którzy uwielbiają samouczenie się — system wiedzy jest idealny do odkrywania świata przez pryzmat własnej ciekawości.

Uporządkuj napotkane książki, artykuły, cytaty i pomysły. Połącz swoje pomysły. Twórz oryginalne myślenie, poszerzając odkrytą wiedzę.

Zostań polimatem z szeroką wiedzą i zrozumieniem.

Podziel się swoimi przemyśleniami. Połącz się z podobnie myślącymi ludźmi. Ucz świat.

Twój system wiedzy pozwoli ci być nieskrępowanym i iść tam, gdzie zaprowadzi cię twoja ciekawość.

## Eksternalizacja swoich myśli

System wiedzy pomaga uzewnętrznic swoją wiedzę.

Czasami można to nazwać drugim mózgiem. Miejsce, w którym możesz przeglądać swoje notatki bez konieczności

Zapamiętaj wszystko.

Wyobraź sobie, że przeczytałeś świetną książkę. To miało dla ciebie tak wiele sensu, kiedy to czytałeś. Ale z jakiegoś powodu, kiedy chcesz przypomnieć sobie te wspaniałe chwile i spostrzeżenia, rysujesz pustkę.

Jest to problem rozpoznawania i przypominania. Znasz to, po prostu nie możesz sobie tego przypomnieć, ale gdybyś zobaczył to ponownie, wróciłby do ciebie.

Konsumując treści, które rozumiemy, zakładamy, że je zapamiętamy.

Nasze przeczucie w tej chwili nie ma pilnej potrzeby przechwycenia informacji do wykorzystania w przyszłości. Dopiero gdy próbujemy przypomnieć sobie to, co przeczytaliśmy w przeszłości, zdajemy sobie sprawę, że po prostu tego nie pamiętamy. To się nazywa konsumpcja bierna.

Dzięki aktywnej konsumpcji tworzysz notatki na temat tego, czego się uczysz. Teraz, gdy chcemy to sobie przypomnieć, możemy to sprawdzić.

Kiedy piszemy nasze notatki własnymi słowami, poprawiamy naszą zdolność ponownego przywoływania informacji.

Świetny system wiedzy jest zoptymalizowany pod kątem możliwości przywołania z niego informacji w późniejszym terminie. W przeciwnym razie tworzymy po prostu system archiwalny, a nie system myślenia.

„Twój umysł jest po to, by mieć pomysły, a nie je trzymać”.

—David Allen

## Różne rodzaje notatek

System wiedzy, którego dotyczy ten podręcznik, to metoda Zettelkasten. Omówimy bardziej szczegółowo jego koncepcje, sposób działania oraz przykłady zastosowania.

Należy jednak wspomnieć o innych metodach robienia notatek i o tym, czym różnią się one od metody Zettelkasten.

## 5 kategorii metod robienia notatek

Każdą z różnych metod robienia notatek można podsumować w następujących podejściach.

1. Ukierunkowane na przechwytywanie — czy ich celem jest przechwytywanie materiału? Na przykład za pomocą wykresów, zdań, map myśli, metody konspektu, dziennika punktowego i codziennych notatek.
2. Organizacja — czy pomaga ci to zorganizować informacje i związane z nimi pojęcia? Na przykład z Flow i Box Note-Taking.
3. Podsumowanie — czy mają na celu destylację informacji w dół? Na przykład metodą Cornella lub DaVinci
4. Zrozumienie — czy potrafisz zrozumieć informacje w ich najprostszej formie? Na przykład Technika Feynmana i metoda SQ3R



5. Myślenie — czy pozwala ci mieć oryginalność  
myśli i spostrzeżenia? To właśnie rozwiązuje metoda  
Zettelkasten.

## Rób skoncentrowane notatki

### Metoda konspektu

Twoje notatki to seria hierarchicznych wypunktowań. Nazywa się to zarysem. Zaletą tej metody jest to, że możesz zwinąć wypunktowane punkty, aby uzyskać widok helikoptera na swoje notatki, a następnie rozwinąć wypunktowania, aby uzyskać szczegółowy widok.

### Metoda wykresów

Ta metoda umożliwia wypisanie wielu tematów na stronie jako wierszy w tabeli. Następnie na kolumnach możesz śledzić takie rzeczy jak zalety, wady i kiedy powinienś go użyć.

Następnie możesz robić notatki na wiele tematów jednocześnie, wypełniając odpowiednie komórki w siatce podczas ich omawiania.

### Metoda zdania

Ta metoda ma na celu uchwycenie głównych szczegółów przemówienia. Przypomina to wyróżnianie książki, w której zapisujesz kluczowe zdania, które są istotne dla Twojej nauki. To, co masz, to skondensowana wersja oryginalnego materiału.

Ta metoda jest bardzo przydatna do rejestrowania ulotnych notatek dotyczących tematów, które dzieją się w czasie rzeczywistym i nie masz czasu, aby je odpowiednio przemyśleć.

### Mapowanie myśli

Podobnie jak w przypadku konspektu, Twoje pomysły i notatki są rejestrowane jako węzły na mapie myśli. Każdy węzeł może mieć węzły potomne, które mogą wyrażać więcej szczegółów na temat kluczowego punktu.

### Bullet Journaling

Podobnie jak w przypadku konspektu, metoda Bullet Journaling polega na użyciu punktatorów do rejestrowania myśli, zadań, spostrzeżeń i szczegółów. Jest to połączenie zarządzania zadaniami i zarządzania wiedzą.

### Notatki dzienne

Codzienne notatki pomagają stworzyć rutynę robienia notatek. Możesz połączyć to z czymś takim jak Bullet Journaling, w którym każdego dnia rejestrujesz ulotne myśli i priorytety, aby pomóc Ci skoncentrować się na dniu.

## Sporządzanie notatek w oparciu o organizację

### Metoda przepływowa

Ta metoda została zaprojektowana, aby pomóc ci uczyć się podczas konsumowania materiału źródłowego, w tym notatek w

wykład klasowy.

Zamiast transkrybować materiał źródłowy, używasz strzałek, aby wskazać przepływ informacji w celu połączenia pojęć. Pisziesz notatki własnymi słowami, dodajesz diagramy jako odniesienia wizualne i tworzysz powiązania między koncepcjami.

Metoda pudełkowa

Jest to cyfrowa metoda robienia pierwszych notatek, która wykorzystuje ramki do oddzielenia tematów od materiału źródłowego. Ułatwia to późniejsze przeglądanie i jest świetne dla wzrokowców, ponieważ każdemu pudełku może towarzyszyć mały doodle lub diagram. Nie jest to łatwe do zrobienia podczas nauki na żywo i zwykle polega na stworzeniu bardziej estetycznego zestawu notatek, gdy czas na to pozwala.

Sporządzanie notatek opartych na podsumowaniu

System Cornella

Ta metoda robienia notatek polega na podzieleniu strony na dwie kolumny (30% i 70%) z nagłówkiem i stopką.

Nagłówek będzie tytułem tematu.

Kolumna 30% po lewej stronie będzie miejscem przechowywania słów kluczowych i pytań.

Główne 70% w prawej kolumnie to miejsce, w którym robisz główne notatki i kluczowe myśli.

Stopka to miejsce, w którym podsumowujesz swoje notatki, dzięki czemu idealnie nadaje się do ćwiczeń powtórkowych.

metoda Da Vinci

Jest to bardzo podobne do systemu Cornell, ale zawiera więcej bazgrołów i ilustracji na ten temat.

## Sporządzanie notatek opartych na zrozumieniu

Technika Feynmana

Technika Feynmana, która nie jest ściśle metodą robienia notatek, opiera się na zasadzie, że jeśli nie możesz czegoś prosto wyjaśnić, oznacza to, że tego nie rozumiesz. Twoim celem jest uproszczenie notatek poprzez usunięcie żargonu, skomplikowanych zdań i mylących pojęć. Przeglądasz swoje notatki, pytając, czy 12-latek mógłby to zrozumieć. Jeśli nie, upraszczasz to.

Metoda SQ3R

Odnosi się to do Ankiety, Pytania, Czytania, Recytowania i Przeglądania. Jest to powszechnie używane podczas czytania materiałów, takich jak podręczniki. Jest to dość aktywna forma sporządzania notatek, gdzie trzeba odpowiednio przestudiować materiał źródłowy. Zaczynasz od zeskanowania materiału, aby zorientować się w temacie. Ono

pozwała zorientować się, jakiego rodzaju informacje zawiera i na jakie pytania może pomóc odpowiedzieć.

Kiedy następnie dogłębnie przeczytasz materiał, zamierzasz wykorzystać go do odpowiedzi na pytania, które masz.

Celem jest, aby móc wyrecytować informacje i potwierdzić zrozumienie poprzez proces przeglądu.

Istnieją rozszerzenia do SQ3R z SQ4R i SQ5R, które dodają dodatkowe kroki w metodzie.

## Sporządzanie notatek opartych na myśleniu

### Metoda notowania Zettelkasten

Metoda Zettelkasten to płynny system notatek, który można dostosować do indywidualnych preferencji. Składa się z pisania atomowych notatek i przepływu pracy, który pomaga przenosić te notatki w systemie.

Te nuty atomowe mogą się zmieniać i dodawać z biegiem czasu. Jest to forma zbierania pomysłów i informacji. Jako system notatek nie przypomina tego, czego doświadczyliśmy w szkole, gdzie staramy się stworzyć skondensowaną wersję materiału źródłowego. Zamiast tego jest to sposób na zmapowanie zrozumienia do tego, jak działa nasz umysł.

Metoda Zettelkasten jest naszym głównym tematem w tej książce. Zapewnia ramy, z których możesz korzystać

źródłowych, organizować notatki, łączyć pomysły i generować oryginalne myśli.

Możliwe jest łączenie niektórych innych metod robienia notatek z metodą Zettelkasten. Na przykład konturowanie jest bardzo popularną metodą stosowaną w Zettelkasten. Gdy zaczniesz odkrywać Zettelkasten, możesz połączyć swoje podejście, aby stworzyć przepływ pracy, który najlepiej odpowiada Twoim potrzebom.

Zettelkasten jest unikalny dla innych form robienia notatek, ponieważ pozwala łączyć ze sobą pomysły. To mapa, na której wszystko może odnosić się do wszystkiego. Inne metody sporządzania notatek są zwykle sposobem przedstawienia informacji na jeden temat, a nie rozpatrywania informacji w systemie jako całości.

Możesz to zobaczyć w odniesieniu do następujących nazw:

- Sporządzanie notatek atomowych — tak nazywa się ta książka, która jest bardziej przystępna niż używanie niemieckiego słowa Zettelkasten dla osób nie mówiących po niemiecku. Podkreśla atomową naturę robienia notatek i jego wyłaniające się właściwości, polegające na tym, że z jego atomowych części wywodzą się wielkie struktury.
- Inteligentne notatki — to inna nazwa programu Zettelkasten i została spopularyzowana dzięki książce How to Take Smart Notes autorstwa Sönke Ahrens.
- Drugi mózg — możesz słyszeć o Zettelkasten

metoda nazywana „drugim mózgiem”. To tak naprawdę odnosi się do uzewnętrznienia twojego myślenia do systemu robienia notatek, dzięki czemu możesz mieć pomysły, ale nie możesz ich przechowywać.

### Budowa drugiego mózgu

Warto zauważyć, że możesz odkryć koncepcję budowania drugiego mózgu (BASB). To jest produkt Tiago Forte. To technika organizowania swojej pracy metodą PARA. PARA oznacza Projekty, Obszary, Zasoby i Archiwum. Jeśli jesteś pracownikiem wiedzy, jest to świetna metoda organizacji zarówno realizowanych projektów, jak i obszarów zainteresowań.

Jednak w przeciwieństwie do Zettelkasten, nie rozwiązuje bezpośrednio problemu, jak wyodrębnić i uporządkować wiedzę z materiałów źródłowych, aby stworzyć oryginalne myślenie.

Dziękuję za przeczytanie tej próbki książki. Jest o wiele więcej do zrobienia, z mnóstwem przykładów, zaawansowanych technik i odpowiedzi na Twoje pytania.

Odwiedź <https://atomicnotetaking.com> powiadomienie o opublikowaniu aktualizacji.

W przypadku jakichkolwiek pytań napisz do mnie na adres [martin@meda.io](mailto:martin@meda.io) lub znajdź mnie na Twitterze pod adresem [https://www.twitter.com/Martin\\_Adams](https://www.twitter.com/Martin_Adams).

W międzyczasie sprawdź mój kanał YouTube <https://www.youtube.com/MartinAdamsVideos>

