

Marcin Matuszewski

ZŁOTE
MYŚLI

Praktyczny Kurs szybkiego czytania



**Jak w 10 tygodni,
REALNIE zwiększyć szybkość
swojego czytania**

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 12.02.2009

Tytuł: Praktyczny kurs szybkiego czytania

Autor: Marcin Matuszewski

Wydanie 1

ISBN: 978-83-7582-769-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	4
<u>LEKCJA 1. SPRAWDŹ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA</u>	6
<u>LEKCJA 2. CZY WIESZ, JAK CZYTASZ?</u>	16
<u>LEKCJA 3. ROZSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ.1.)</u>	25
<u>LEKCJA 4. ROZSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ.2.)</u>	34
<u>LEKCJA 5. OPTYMALNE WARUNKI DO SZYBKIEGO CZYTANIA</u>	42
<u>LEKCJA 6. POSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ.3.)</u>	52
<u>LEKCJA 7. ŻONGLOWANIE</u>	57
<u>LEKCJA 8. CZYTANIE ZE WSKAŹNIKIEM</u>	59
<u>LEKCJA 9. POSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 4.)</u>	62
<u>LEKCJA 10. ZWIĘKSZ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA (400 SŁÓW/MINUTĘ)</u>	75
<u>LEKCJA 11. POSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 5.)</u>	87
<u>LEKCJA 12. PAMIĘĆ FOTOGRAFICZNA</u>	94
<u>LEKCJA 13. TWOJE POŁE WIDZENIA</u>	100
<u>LEKCJA 14. ZWIĘKSZANIE SZYBKOŚCI CZYTANIA (2000 SŁÓW/MINUTĘ)</u>	106
<u>LEKCJA 15. POSZERZANIE POŁA WIDZENIA. ĆWICZENIA (CZ. 6.)</u>	122
<u>LEKCJA 16. WYSZUKIWANIE POTRZEBNYCH INFORMACJI W TEKŚCIE</u>	131
<u>LEKCJA 17. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ.1.)</u>	134
<u>LEKCJA 18. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ.2.)</u>	157
<u>LEKCJA 19. PRZEKRÓJ ĆWICZEŃ (CZ.1.)</u>	171
<u>LEKCJA 20. SPRAWDZENIE OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW (ĆWICZENIA)</u> ..	178
<u>ARKUSZE ODPOWIEDZI</u>	222
<u>TABELA POSTĘPÓW</u>	224

Wstęp

Na początku pragnę Ci pogratulować decyzji zakupu niniejszej publikacji z kursem szybkiego czytania.

Kurs został podzielony na 20 lekcji, podczas których będziemy ćwiczyć zarówno szybkość, jak i zrozumienie czytanego tekstu. Niektóre ćwiczenia mogą Ci się wydać dziwne, lecz zaufaj mi i zrób je według załączonych wskazówek.

Optymalnie byłoby, gdybyś rozłożył sobie przeczytanie i „przerobienie” tego kursu w czasie, np. na 10 tygodni — po 2 lekcje tygodniowo. Każda z lekcji przewidziana jest na około 45-60 minut. To naprawdę krótko, dlatego do każdej przystępuj wówczas, gdy dysponujesz wolną chwilą — tak, aby nic Cię nie rozpraszało. Wykorzystaj swój czas, aby osiągnąć w pełni sukces.

Muszę Cię uprzedzić, iż zrozumienie, przy szybkim czytaniu, przyjdzie po około 6 tygodniach (mówimy o zrozumieniu przy czytaniu powyżej 500 sł/min.), bądź zatem cierpliwy, przerabiaj systematycznie lekcje, a zapewne odniesiesz sukces.

Kurs ten nastawiony jest maksymalnie na praktykę i efekt, toteż przerabiaj ćwiczenia sumiennie.

Możesz robić ćwiczenia ze skreślaniem liter (dowiesz się niedługo, o co chodzi) codziennie po około 15-30 minut, to Ci bardzo pomoże.

Odpowiedz sobie, przed rozpoczęciem nauki szybkiego czytania, jeszcze na jedno ważne pytanie: jaki jest Twój cel, jeśli chodzi

Wstęp

o szybkie czytanie — 500 sł/min., 1000 sł/min., 1500 sł/min?
A może więcej? Zapisz swój cel i dąż do niego, aż go osiągniesz.
Przeciętna książka to około 40 000 słów. Jak szybko chcesz ją prze-
czytać?

Do dzieła!!!

Lekcja 1. Sprawdź swoją szybkość czytania

Nie martw się uzyskiwaniem słabych wyników w szybkości czytania lub w zrozumieniu tekstu. Przecież właśnie po to kupiłeś ten kurs szybkiego czytania, aby zwielokrotnić prędkość, z jaką czytasz. Niskie początkowe rezultaty są powszechne i normalne.

Czytaj więc spokojnie tak, jak zawsze, aby osiągnąć doskonały wynik w zrozumieniu tekstu. Zwielokrotniona szybkość czytania przyjdzie sama, gdy będziesz systematycznie robił wskazane przeze mnie ćwiczenia.

Weź stoper (masz go zapewne w telefonie komórkowym) lub zegarek i przeprowadź sprawdzian sam (obecność kogoś obliczającego czas lub przyglądającego się zakłóci zrozumienie tekstu; może sprawić także, że niektóre osoby będą czytać prędzej niż zwykle, inne wolniej).

Po skończeniu czytania natychmiast sprawdź czas i oblicz swoją prędkość. Po zakończeniu sprawdzianu dowiesz się, jak to zrobić. Przygotuj się i rozpocznij teraz zwykłe czytanie artykułu, aby móc potem obliczyć swoje tempo.

Pamiętaj o włączeniu stopera.

Ćwiczenie 1.

Wyprawy Zheng He

W bieżącym roku Chiny przygotowują się do obchodów 600. rocznicy pierwszej wyprawy Zheng He – chińskiego żeglarsza, który w latach 1405-1433 aż siedmiokrotnie pływał na zachód, przemierzając ponad 50 000 kilometrów i odwiedzając 37 krajów i regionów. Wszystko wskazuje na to, że to właśnie chińscy marynarze, pod dowództwem Zheng He, pierwsi dotarli do Ameryki Północnej, Grenlandii, Antarktyki, Australii i Nowej Zelandii.

Armada gigantycznych dżonek była wielokrotnie większa od flot, którymi dowodził Kolumb blisko sto lat później. Statki Zheng He były też pięć razy dłuższe od statków sławnego portugalskiego podróżnika Vasco da Gamy.

Zheng He dowodził przeszło 300 statkami oceanicznymi i załogą liczącą ponad 30 000 ludzi. Najdłuższy statek miał 400 stóp długości! Te wielkie dżonki Chińczycy nazywali *bao chuan* – „statki skarbu”, przewoziły bowiem bardzo cenny ładunek: porcelanę, jedwabie, dzieła sztuki, które były wymieniane na pożądane przez Chińczyków artykuły: kość słoniową, rogi nosorożca, rzadkie drzewa, kadzidła, medykamenty, perły, kamienie szlachetne.

Trzeba też dodać, że te wielkie statki były bardzo luksusowe. Dla porównania podam, że Kolumb w roku 1492 roku miał jedynie 90 marynarzy na trzech statkach, z których najdłuższy miał 85 stóp. To właśnie Zheng He przyczynił się do przekształcenia Chin w regionalne, a być może także światowe, supermocarstwo. Dotarł on do Wschodniej Afryki pół wieku przed Kolum-

bem. Mógł z łatwością pokonać drogę dookoła Przylądka Dobrej Nadziei i prowadzić bezpośredni handel z Europą, jednak w tym czasie Europa była regionem jeszcze dość zacofanym, zaś Chiny nie były zainteresowane europejskimi towarami, takimi jak wełna czy wino.

Chińczycy dowiedzieli się o Europie od arabskich kupców, jednak nie widzieli potrzeby, by tam popłynąć. Europa nie była w tym czasie dla nich ciekawa. Afryka natomiast miała wszystko to, czego ówczesne Chiny potrzebowały: kość słoniową, medykamenty, przyprawy, egzotyczne lasy czy okazy dzikiej przyrody.

W czasach Zheng He to właśnie Chiny i Indie razem wzięte stanowiły więcej niż połowę produktu narodowego brutto całego świata! W tym czasie towary zagraniczne, medykamenty, wiedza geograficzna, płynęły do Chin w bezprecedensowym tempie. Rozszerzyły także sferę swoich politycznych wpływów na wskroś Oceanu Indyjskiego.

W tym czasie połowa świata była pod wpływem chińskiego panowania, natomiast druga połowa była niewątpliwie w zasięgu ich ręki. Gdyby Chiny chciały, mogłyby stać się wielką kolonialną siłą sto lat przed „wielkim wiekiem” europejskich odkryć i rozwoju. Ale Chiny nie chciały!

Kim był legendarny Zheng He (1371-1433)? Urodził się w 1371 roku za czasów panowania dynastii Ming (1368-1644) w mieście Kun Yang w południowo-zachodniej prowincji Yunnan. Jego rodzina nazywała się Ma i pochodziła z centralnej Azji. Była częścią mniejszości narodowej zwanej Semur.

Oryginalne imię Zheng He to Ma He. Był on synem muzulmańskiego buntownika pojmanego przez Chińską Armię. Zheng He

był bardzo uzdolnionym człowiekiem i urodzonym dowódcą. Yunnan było ostatnią mongolską twierdzą, która przetrwała aż do roku 1382, a gdy armia cesarza Ming zdobyła twierdzę, Zheng He został wzięty do niewoli i przewieziony do Nanjing. Wkrótce też został służącym księcia Yong Le i to właśnie on przemianował chłopca na Zheng He.

Za zasługi dla nowego cesarza Zheng He stał się jego bliskim po-wiernikiem, a jego pozycja na dworze cesarza była bardzo wy-soka. Generalnie był bardzo lubiany i podziwiany.

Cesarz Yong Le miał bardzo ambitne plany. To właśnie ten ce-sarz odbudował Wielki Mur, zbudował też nową stolicę w Beijing (Pekin). Następnie zdecydował się na rozwój podróży morskich, które zresztą od dawna były w zamierzeniu, zanim jeszcze Zheng He się urodził. To także ten cesarz mianował Zheng He dowódcą floty morskiej oraz nadał mu tytuł „admirala Zachod-nich Mórz”.

Świat niewiele wie o tym wspaniałym podróżniku, dowódcy. Oto jednak w roku 1930 w mieście w prowincji Fujian odkryto ka-mienną kolumnę, która zawierała inskrypcję opisującą zdumie-wające podróże chińskiego admirała o nazwisku Zheng He. Wte-dy zaczęto badania. Powstało pierwsze pytanie: dlaczego ko-lumna została umieszczona w Fujian? To było piękne podzięko-wanie dla Bogini Tianfai za cudowne ocalenie statków podczas jednej z wypraw dalekomorskich. W roku 1430 Zheng He, wy-brawszy szczęśliwy dzień, umieścił tę kolumnę w Świątyni Nie-biańskiej Matżonki, Taoistycznej Bogini Tianfei. W inskrypcji opisał on, jak cesarz Dynastii Ming rozkazał mu popłynąć do kra-jów za horyzontem „wszystkimi drogami do końca ziemi”. Misja

ta miała pokazać potęgę Chin i oczywiście zebrać „daninę od barbarzyńców zza morz”.

Ponieważ Chiny rozwijały się w izolacji od innych wielkich kultur, miały więc zupełnie unikalną ocenę stosunków z zagranicą. W każdym kraju, który odwiedzał, Zheng He miał obowiązek zostawiać dary od cesarza dla miejscowego króla i wymagać dani-ny dla sławy dynastii Ming. Ponieważ Chiny uważały się za „Kró-lestwo Środka”, cesarz natomiast był władcą „wszystkiego, co pod niebem”, stąd nawet obcy wysłannicy mieli obowiązek „kłaniania się w pas” cesarzowi.

Istniała zatem specjalna etykieta dotycząca „kłaniania się w pas”, która była ściśle przestrzegana. W zamian za daniny, cesarz wysyłał upominki (dary) oraz specjalne pieczęcie, które potwierdzały jego wielkość (autorytet). Był on przecież „panem wszystkiego, co pod niebem”, więc obcy królowie musieli kła-niać mu się w pas, musieli uznawać zwierzchnictwo chińskiego cesarza. W zamian obcy królowie rzeczywiście stawali się czę-ścią Dynastii Ming. Kolumna odkryta w Fujian zawiera chińskie nazwy krajów, które odwiedzał Zheng He.

W latach 1405-1433 Zheng He dokonał 7 zdumiewających, od-krywczych podróży. Natomiast jego wyczyny niezbicie pokazują, że Chiny miały potencjał, miały odpowiednie statki i niezbędne umiejętności nawigacyjne, by zbadać świat. Ich technika, wie-dza były na znacznie wyższym poziomie niż np. w Europie.

Dlaczego Zheng He umieścił tablicę dziękczynną w świątyni? Oto pewnego dnia, kiedy płynął od wybrzeży Chin w stronę zachodu, poprzez Ocean Indyjski, wiele dni nie widząc lądu, natknął się na nawałnicę i wydawało się, że statki są bliskie zatonięcia. Trwało to wiele godzin, tak że przerażeni marynarze już szko-

wali się na śmierć. Niektórzy modlili się do taoistycznej Bogini Tianfei. A wtedy „boskie światło” nagle ukazało się przy końcach masztów i gdy tylko się ukazało, niebezpieczeństwo zostało zażegnane. Owo boskie światło było prawdopodobnie dobrze znanym żeglarzom zjawiskiem fizycznym, jednak ponieważ marynarze modlili się do Bogini, uznali, że zostali wysłuchani, a to był znak ochrony. Od tego czasu marynarze szli za Zheng He do kądkolwiek rozkazał. To też było przyczyną ustawienia kolumny dziękczynienia w prowincji Fujian w świątyni Niebiańskiej Małżonki, taoistycznej Bogini Tianfei. Zheng He zbudował jej także nową, wspaniałą świątynię – obok starej.

CDN.

Grażyna Czajka-Bartosik

<http://www.artelis.pl/>

Teraz wyłącz stoper

Czas czytania:.....min

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście (w tym przypadku 1001 słów) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Sprawdźmy teraz Twoje zrozumienie tekstu. Przystąp do testu, zapisując poprawną odpowiedź na kartce – teraz.

1. Które obchody pierwszej wyprawy Zheng He obchodzili Chińczycy w 2005 r.?

- a) 500
- b) 600
- c) 700
- d) 800

2. W latach 1405-1433 chiński żeglarz odwiedził 39 krajów. Prawda czy fałsz?

3. Najdłuższy statek Zheng He miał..... stóp długości.

- a) 350
- b) 380
- c) 400
- d) 420

4. Na co Chińczycy wymieniali porcelanę i jedwabie?

- a) kość słoniową, rogi nosorożca, medykamenty, perły
- b) sadzonki, skórę, wełnę, srebro
- c) biżuterie, wino, heban, herbatę
- d) nie wymieniali

5. Chińczycy dowiedzieli się o Europie od arabskich kupców, nie byli jednak zainteresowani europejskimi towarami. Prawda czy fałsz?

6. Zheng He urodził się w 1371 r., za czasów panowania dynastii...

- a) Yong
- b) Shan
- c) Ming
- d) Zing

7. Zheng He był wojownikiem w armii cesarza. Prawda czy fałsz?

8. Jak nazywał się cesarz Chin, za którego panowania odbudowano Mur Chiński?

- a) Ung He
- b) Yong Le
- c) Dong He
- d) Lang Le

9. Chiny uważały się za „Królestwo Środka”. Prawda czy fałsz?

10. Gdzie Zheng He umieścił tablicę dziękczynną?

- a) na świętej górze
- b) w jaskini
- c) w świątyni
- d) na statku

Porównaj swoje odpowiedzi z poprawnymi, zawartymi w [Arkuszu odpowiedzi](#). Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 10 oraz pomnóż przez 100, dzięki temu obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat:..... poprawnych odpowiedzi.

.....% zrozumienia czytanego tekstu.

Gratuluję!!!

To pierwszy i bardzo ważny krok, określenie punktu, w którym się jest. Zapisz proszę swój wynik w [Tabeli postępów](#), będziesz mógł w ten sposób sprawdzać swoje postępy.

Pamiętaj, że każdy, kto zapisał się na ten kurs, chce poprawić swoją szybkość czytania i zrozumienie.

A więc do dzieła!

Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie, które będziemy robić przez najbliższe 30 minut, jest bardzo ważne. Będziemy bardzo często do niego wracać, oczywiście utrudniając je z czasem.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie, po około 15-30 minut, to Ci bardzo pomoże.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę (inaczej nie możemy zrobić tego ćwiczenia).

Już jesteś gotowy? Weź także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę „e”, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, „a” oraz inne litery. Gdy minie 30 minut zakończ ćwiczenie.

Jeśli już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominąć na stronę*. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, to ćwiczenia nie zaliczyłeś.

Bez obaw. Nie ma za to kar ani złych ocen. Zdecydowana większość ludzi pomija na początku po kilkadziesiąt liter na stronę. Ćwicz wytrwale, a z biegiem czasu dojdiesz do perfekcji.

To już koniec tej lekcji. Jeśli chcesz osiągnąć szybsze i lepsze wyniki, rób to ćwiczenie po około 30 minut dziennie, codziennie. Jeśli będziesz robił je tylko podczas zajęć, także osiągniesz swój cel, może to jedynie zająć więcej czasu.

Do następnej lekcji przystąp po upływie jakiegoś czasu, najlepiej 3-4 dni.

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

Rozpoczynamy drugą lekcję.

Czy wiesz, jak czytasz?

Ruch oczu człowieka jest ciągiem krótkich i dość regularnych przeskoków. Oczy mkną od jednego punktu zatrzymania do drugiego. Najczęściej przeskakują nie więcej niż jeden wyraz, po czym zatrzymują się, aby przyswoić informację. Tak więc gałki oczne nie biegną gładko od lewej do prawej strony kartki. Informacje są przyswajane tylko podczas zatrzymań i to one zabierają najwięcej czasu. Zatrzymanie może trwać od 0,25 do 1,5 sekundy. Dodatkowym pochłaniaczem czasu jest to, iż niektórzy czytelnicy często wracają do przeczytanych już fragmentów, nierzadko cofając się o 3-4 przeskoki, aby upewnić się, że właściwie zrozumieli informację. Jeżeli przyjmiemy, iż każde cofnięcie się lub regresja trwa sekundę, a na każdą linijkę przypada ich zaledwie dwa, to na stronie mającej 40 linii tracimy około 1,2 minuty!

Gdy przemnożymy to przez 250 stron książki, wyjdzie nam **strata 300 minut**, czyli

5 godzin!

Zajmijmy się eliminacją tego problemu.

Ćwiczenie 1.

Oto ćwiczenie na poszerzenie możliwości wzrokowych. Wykonując te ćwiczenia, utrzymuj, proszę, wzrok na gwiazdce (*) stopniowo przesuając go w dół, do momentu, aż litery po bokach zaczną się rozmazywać. Gdy tak się stanie zacznij ćwiczenie od początku, starając się zejść o jedną literę niżej, aż do momentu, gdy ostatnie litery będą wyraźne.

	A	
	S * Z	
	A * W	
	L * P	
	D * O	
	U * H	
	T * P	
	R * U	
	S * Q	
	W * Z	
	Y * R	
	A * P	
	L * H	
	R * V	
Z	* I	

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

w
a*s
c * n
f * l
d * p
a * s
u * l
p * u
q * n
e * o
t * l
r * k
d * u
p * t
s * y
f * o
g * h
j * p
u * n
s * r
a * p
z * u

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

J
S * N
D * W
Q * B
Z * A
E * G
W * D
R * P
S * Q
N * A
V * R
L * M
S * F
R * M
G * D

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

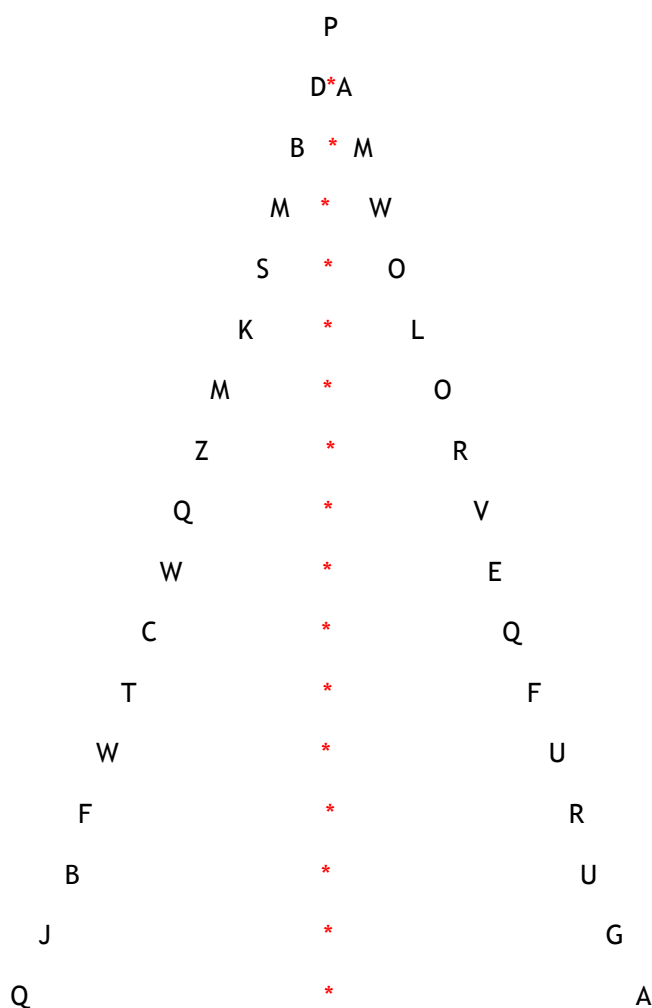
A
 Q*T
 W * E
 U * I
 O * K
 G * H
 J * D
 S * E
 R * T
 W * C
 B * Y
 J * P
 L * Y
 T * R
 N * B
 V * Y

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

R
A*F
O * I
A * E
D * K
C * H
N * L
P * E
H * U
M * C
T * L
E * P
D * T
P * R
Q * E
Z * Y

Lekcja 2. Czy wiesz, jak czytasz?

Q
W*L
Q * K
H * S
A * P
L * E
F * O
Z * W
Y * D
G * R
E * C
H * P
U * S
E * R
K * T
Y * G
K * A



Gratuluję zakończenia ćwiczenia!

Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie drugie jest to powtórka ćwiczenia z poprzedniej lekcji, bardzo ważnego ćwiczenia.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek, i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, a potem powróć do „e”. Gdy minie 30 minut, zakończ ćwiczenie.

Pamiętaj także, aby **nie wracać** do pominiętych liter, jeśli opuściłeś je, przesuwając pod nimi długopis, idź dalej i się nie zatrzymuj, cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominieć na stronę*.

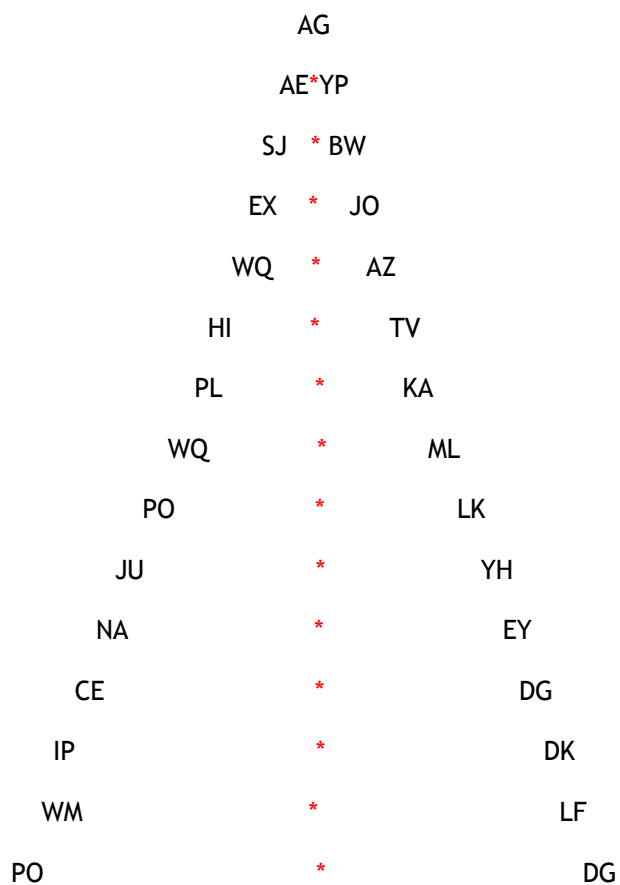
Lekcja 3. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.1.)

To już trzecia lekcja, jaką razem przerabiamy. Lekcja ta, podobnie jak lekcja 4., będzie poświęcona na ćwiczenia, bez żadnej teorii. W lekcji 5 i 6 pokażemy Ci kilka technik oraz ćwiczeń, dzięki którym natychmiast zwiększysz szybkość czytania. Ale teraz uczmy się czytać mózgiem.

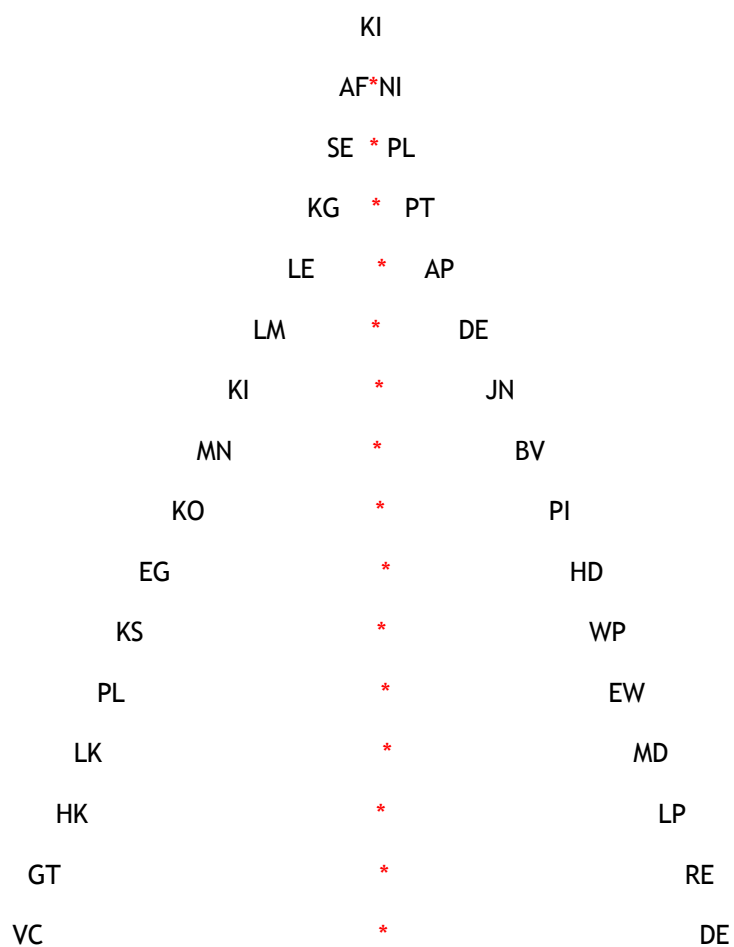
Przerób, proszę, raz jeszcze ćwiczenia na poszerzenie kąta widzenia z poprzedniej lekcji. Poświęć na powtórkę około 5 min., po czym przejdź do tego ćwiczenia.

Ćwiczenie 1.

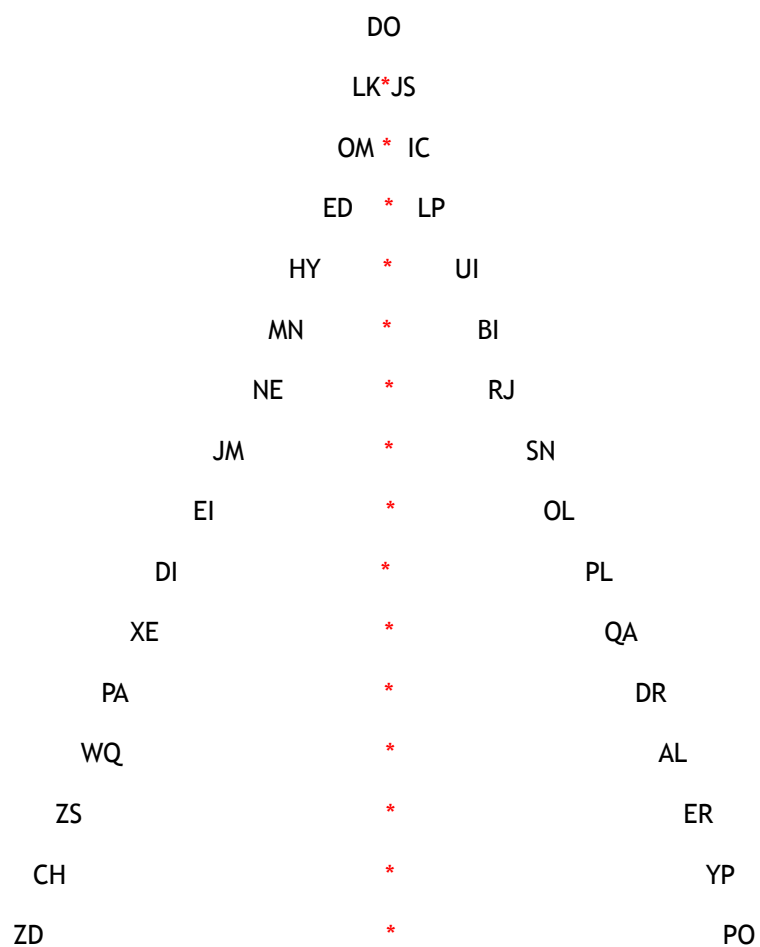
Oto ćwiczenie na poszerzenie możliwości wzrokowych. Wykonując je, utrzymuj proszę wzrok na gwiazdce (*), stopniowo przesuając go w dół, do momentu, aż litery po bokach zaczną się rozmazywać. Gdy tak się stanie, zacznij ćwiczenie od początku, starając się zejść o jedną literę niżej, aż do momentu, gdy ostatnie litery będą wyraźne. Tym razem litery pogrupowane są w pary oraz trójki, a pod koniec utworzą krótkie wyrazy.



Lekcja 3. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.1.)



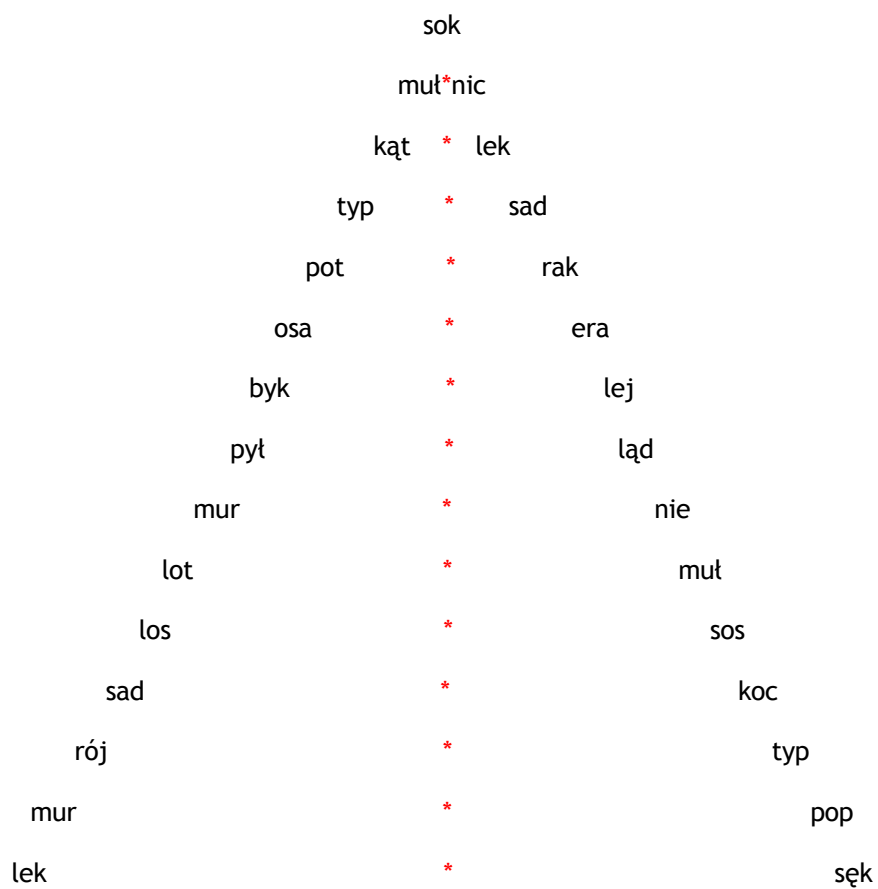
Lekcja 3. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.1.)



	ERI	
	GHJ * SOP	
	LKJ * IEW	
	LKM * SER	
	YUJ * NBG	
	BVY * GEZ	
	KLP * LKJ	
	NUE * YTH	
	NJU * YTR	
	SCE * FDC	
	XES * AZU	
	NKO * PLR	
	NJU * YTR	
	NJU * DCV	
	XSZ * AQE	
	NBV * CXZ	

	TYU	
	POL * KJN	
	UTG * RFD	
	HGF * DSA	
	ZXC * VBN	
	LKJ * HGF	
	QER * TYU	
	POU * YTR	
	PLO * KIJ	
	UHB * VGY	
	TFC * XDR	
	ESZ * AQC	
	QAZ * SED	
	XCF * RTG	
	VBH * YUJ	
	NKU * IOK	

Lekcja 3. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.1.)



	dobro	
	grzyb*hałda	
	dzwon * farba	
	ocean * efekt	
	demon * stopa	
	beksa * wiatr	
	biały * prawo	
	gleba * opoka	
	delta * cegła	
	mumia * racja	
stopa	*	basen

Gratuluję zakończenia ćwiczenia!

Mam nadzieję, że nie zajęło Ci to więcej niż 15-20 minut. Możesz wracać do tego ćwiczenia często, ponieważ jest ono ważne.

Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie drugie jest to powtórka ćwiczenia z poprzednich lekcji, bardzo ważnego ćwiczenia.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj

i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, a potem powróć do „e”.

Po 2 pierwszych artykułach, czyli wyszukaniu pojedynczych liter, zacznij szukać *po dwie litery* w jednym artykule (lub kolumnie programu TV), czyli skreślaj wszystkie „e” oraz „i” w każdym artykule, kolumnie, później wybierz np. „a” i „o”. Skreśl wszystkie litery „a” i „o” w danym artykule. Gdy minie 30 minut, zakończ ćwiczenie.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Pamiętaj także, aby **nie wracać** do pominiętych liter. Jeśli pominąłeś je, przesuwając pod nimi długopis, idź dalej i się nie zatrzymuj. Cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominąć na stronę*. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, ćwiczenia nie zaliczyłeś. Ćwicz wytrwale, także między kolejnymi lekcjami — to bardzo ważne. Z biegiem czasu dojdiesz do perfekcji.

Lekcja 4. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.2.)

Ta lekcja także nastawiona jest głównie na ćwiczenia. Zaczniemy więc od razu.

Ćwiczenie 1.

Proszę, utrzymuj wzrok na krzyżyku (#), obserwując jednocześnie litery wokół.

W	A	K	U	O
#	#	#	#	#
I	J	S	L	P
N	I	F	D	C

P	D	Q	Y	U
#	#	#	#	#
S	Y	I	Q	P
S	D	W	Z	A

W	A	O	U	Q	L	I	D	K	W
#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
Q	S	K	J	H	E	A	O	Z	L

A	L	G	D	S	J	D	E	O	G
#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
P	L	H	E	G	U	I	J	H	Y

Lekcja 4. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.2.)

A	Q	U	R	O	E	O	D	J	S
#		#		#		#		#	
D	I	K	F	H	S	K	S	A	W

W	D	E	I	J	D	E	M	U	P	O	J	P	L	K
#			#			#			#			#		
A	Q	Z	S	R	F	A	F	R	H	D	R	A	S	E

W	G	S	H	D	R	P	E	U	U	T	E	O	P	E
#			#			#			#			#		
K	F	T	C	T	U	P	E	Y	D	T	W	D	W	Z

Z	A	S	O	E	G	P	L	E	T	S	E	P	O	E
#			#			#			#			#		
D	R	T	S	G	O	G	S	E	A	W	T	K	E	R

R	E	W	K	S	R	W	Q	P	P	L	E	W	A	S
#			#			#			#			#		
M	N	S	O	J	E	K	D	R	U	R	D	P	K	G

A	W	E	K	S	R	P	L	D	O	K	E	P	S	E
#			#			#			#			#		
U	Y	T	A	W	Y	E	S	H	L	S	Y	J	T	E

Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie drugie polega na wyszukaniu wszystkich cyfr „5”, zjeżdżając wzrokiem w dół kolumny. Gdy zauważysz „5” w np. „258”, postaw ołówkiem na kartce kreskę.

Do dzieła :-)

147	289	258	903	109	346	198	456	190	294	308	375	230
290	345	286	085	238	284	197	348	973	206	307	196	137
432	278	193	247	358	294	947	584	450	396	032	986	673
258	783	349	284	967	847	364	894	943	743	384	845	438
209	289	187	204	756	297	184	384	678	863	834	946	876
120	238	468	406	378	896	876	789	674	789	123	345	378
589	673	390	439	790	129	078	187	036	678	178	789	982
124	219	297	678	398	683	465	389	283	856	893	846	856
568	380	378	386	783	356	793	367	785	864	567	789	843

Wykonaj następne ćwiczenie tak, jak poprzednie, wyszukując tym razem wszystkie cyfry „8”.

3789	3890	5638	2356	9043	2172	3890	2367	2321	8945	2378
1278	4590	2903	8932	1234	4379	9032	8947	9036	6793	1279
5903	2790	1290	3677	8934	2190	3289	0934	7952	7934	9012

2790 1279 3906 3790 3479 3789 2857 5438 9038 9043 7643
5320 2904 6794 9045 7904 7934 6894 0479 9432 7943 9043
1290 3794 6793 7943 6794 3903 2490 4389 0932 2904 0321
2679 2809 1239 3809 9032 8903 7932 2903 1290 2903 0932
3467 2903 4903 6793 5673 9743 9038 8904 2793 0934 9326
1297 3790 6793 7934 7934 8903 7639 7943 7934 0983 7832

Po zakończeniu ćwiczenia policz, ile znalazłeś „5” oraz ile „8”, podliczając kreski postawione na kartce. Możesz sprawdzić po zakończeniu ćwiczenia, ile jest „5” i „8” w [Arkuszu odpowiedzi](#).

Ćwiczenie 3.

Proszę, utrzymuj wzrok na „@”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

8	9	0
4	@	2
1	3	6

Lekcja 4. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.2.)

4	0	1
6	@	8
2	3	5

9	2	8
6	@	3
1	0	7

8	1	7
0	@	5
9	3	4

8	6	3
0	@	5
2	1	7

Lekcja 4. Rozszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.2.)

6	2	1
7	@	3
9	4	0

5	2	1
7	@	0
9	8	4

7	6	0
3	@	1
9	5	2

7	1	6
5	@	1
2	9	0

Ok. Super! Bardzo się cieszę, że przebrnąłeś przez te ćwiczenia z powodzeniem.

Gratuluję!

Ćwiczenie 4.

Teraz przejdziemy do naszego ulubionego ćwiczenia :-)

Zapewne wiesz, jak je zrobić, ale w ramach przypomnienia — powtórzę.

Dziś, w nagrodę za Twoją wytrwałą pracę, nie sugeruj się proponowanymi literami, sam je wybierz.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery, które sobie wybrałeś (skreśl każdą z nich, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz kolejną literę, a potem powróć do poprzedniej. Po 2 pierwszych artykułach, czyli wyszukaniu pojedynczej litery, zacznij szukać *po dwie litery* w jednym artykule (lub kolumnie programu TV), czyli skreślaj wszystkie te, które sobie wybrałeś, w każdym artykule, kolumnie. Później wybierz jeszcze inną parę liter i również ją skreśl. Najpierw pojedynczo, później parami. Gdy minie 30 minut, zakończ ćwiczenie.

Pamiętaj także, aby **nie wracać** do pominiętych liter, jeśli opuściłeś jakąś, przesuwając pod nimi długopis. Idź dalej i się nie zatrzymuj. Cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominieć na stronę*. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, ćwiczenia nie zaliczyłeś.

Lekcja 5. Optymalne warunki do szybkiego czytania

Dziś zaczniemy od teorii; przydatnej teorii. Omówimy wewnętrzne, jak i zewnętrzne czynniki wpływające na szybkość czytania.

Umiejscowienie biurka i intensywność światła

Najlepsze do czytania jest światło dzienne. Najlepiej, aby Twoje biurko lub stolik stały przy oknie. Jednak, gdy jest to niemożliwe lub gdy światło dzienne jest zbyt słabe, lampa powinna znajdować się za ramieniem, naprzeciwko ręki, którą piszesz. Dzięki temu unikniesz cienia, a światło nie będzie Cię oślepiać.

Światło powinno być na tyle jasne, aby dobrze oświetlało czytany tekst, ale nie na tyle mocne, by tworzyć ostry kontrast z natężeniem światła w pomieszczeniu. Nie powinienesz stawiać na biurku bardzo jasnej lampy, która świeci prosto w książkę - to zmęczy Twoje oczy. Najlepiej, gdy ogólny poziom światła w pokoju jest zrównoważony.

Dostępność materiałów potrzebnych do pracy

Aby zwiększyć zadowolenie z tego, co robisz i ułatwić zadanie, powinienesz zgromadzić i ułożyć pod ręką wszystkie materiały potrzebne Ci do pracy. Będzie stanowić to bodziec psychologiczny, jak również wpłynie na poprawę koncentracji i zrozumienia.

Komfort fizyczny

Zbytняя wygoda przeszkadza przy czytaniu, jak również w pracy. Idealnym rozwiązaniem jest, gdy Twój fotel nie jest ani zbyt miękki, ani za bardzo twardy. Plecy powinny być proste, dzięki czemu nie będą Cię boleć. Nie powinienes być spięty, ale także za bardzo zrelaksowany. Fotel powinien wymuszać na Tobie właściwą postawę i dawać oparcie.

Wysokość biurka i krzesła (fotela)

Biurko powinno mieć od 73 do 81 cm wysokości (w zależności od Twojego wzrostu), a jego blat powinien być o około 20 cm wyżej niż siedzenie. Krzesło, na którym siedzisz, powinno być na tyle wysokie, aby Twoje uda były ułożone równolegle do podłogi lub nieznacznie wyżej. Przez to ciężar podczas siedzenia przyjęty zostanie przez biodra.

Odległość oczu od czytanego tekstu

Naturalna odległość oczu od czytanego tekstu wynosi około 50 cm (czytając z ekranu komputera, bez problemu uzyskujesz taką odległość, ale pamiętaj o tym także wtedy, gdy trzymasz w ręku tradycyjną książkę). Dzięki takiej odległości oczom łatwiej skupić się na grupie słów, zamiast na pojedynczych wyrazach. Bardzo Ci się to przyda przy szybkim czytaniu.

Twoja postawa

Jeśli już Twoje stopy spoczywają płasko na podłodze, plecy są wyprostowane; jeśli siedzząc na krześle lub w fotelu, tylko czytasz, wygodne może okazać się trzymanie książki w rękach. Jeżeli czytasz przy biurku, podłóż coś pod książkę (np. inne książki) tak, aby

leżała ona pod kątem. Pamiętaj: jeżeli to, na czym siedzisz, jest zbyt miękkie, znuży Cię po jakimś czasie.

Właściwa pozycja

Przyjęcie właściwej pozycji jest bardzo ważne. Gdy zginasz kark - zaciskasz tchawicę i główne tętnice. Po wyprostowaniu się do mózgu doptywa maksymalna ilość powietrza i krwi, ponieważ przepływ zostaje odblokowany, mózg może pracować na najwyższych obrotach. Aby dodać więcej siły i sprężystości swojemu kręgosłupowi, siedź wyprostowany, przy jednoczesnym utrzymaniu nieznaczego wygięcia kręgosłupa. Pamiętaj także, aby tekst znajdował się przynajmniej 50 cm od oczu.

Teraz wracamy do ćwiczeń.

Ćwiczenie 1.

Proszę, utrzymuj wzrok na „@”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

1	5	0
4	@	2
6	7	3

Lekcja 5. Optymalne warunki do szybkiego czytania

3	1	9
0	@	7
4	2	8

2	6	5
1	@	3
9	0	8

5	6	7
9	@	3
1	2	8

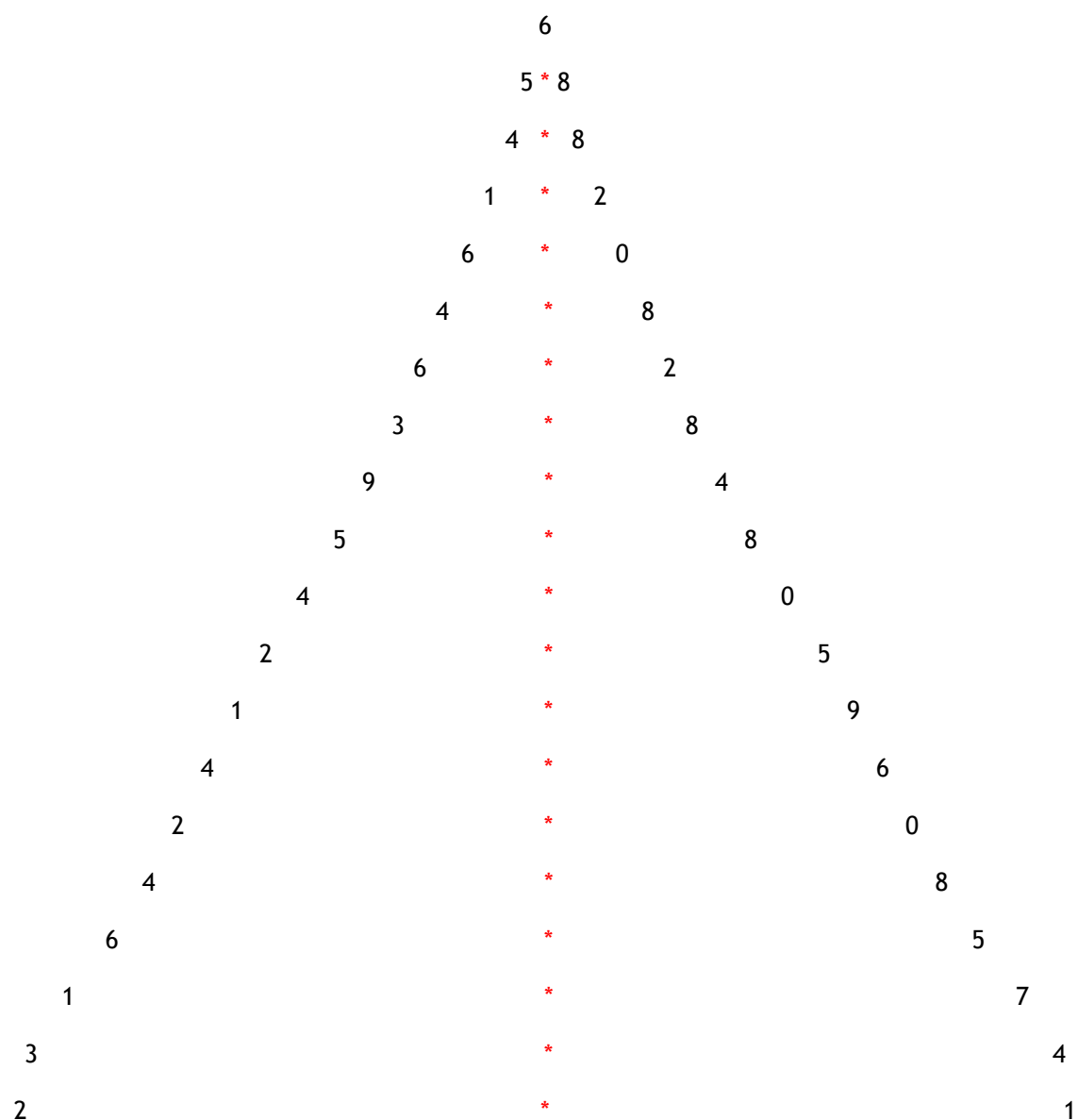
4	9	3
2	@	1
0	7	8

2	4	5
8	@	3
7	1	0

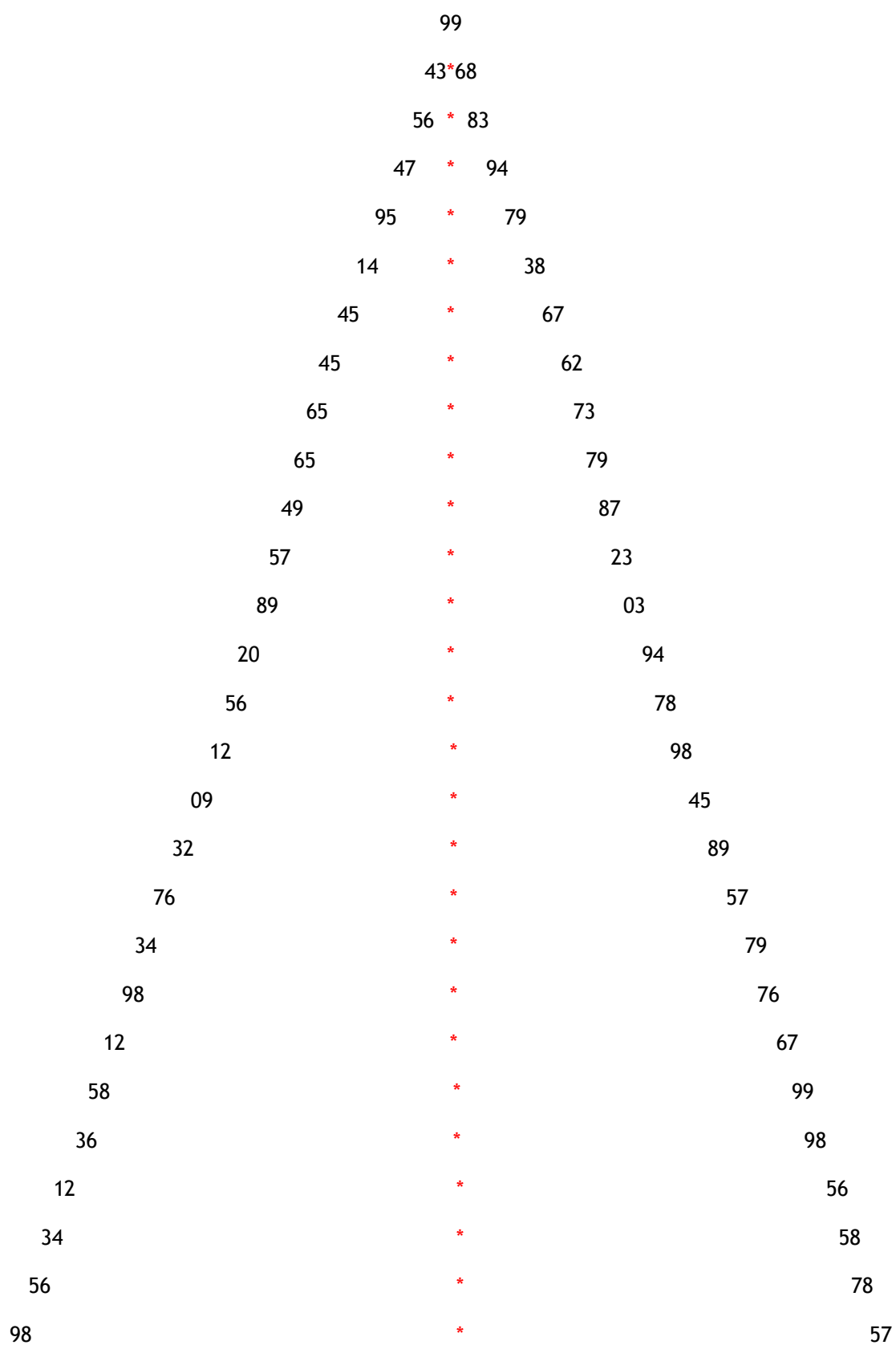
Ćwiczenie 2.

Zrób tak, jak poprzednie ćwiczenia tego typu. Utrzymuj wzrok na „*”, stopniowo przesuwając go w dół, do momentu, aż litery po bokach zaczną się rozmazywać. Gdy tak się stanie, zacznij ćwiczenie od początku, starając się zejść o jedną literę niżej, aż do momentu, gdy ostatnie litery będą wyraźne. Jeśli będziesz miał problem z tym ćwiczeniem, powróć do poprzednich ćwiczeń tego typu (z mniejszą szerokością odstępu pomiędzy literami)

Lekcja 5. Optymalne warunki do szybkiego czytania



Lekcja 5. Optymalne warunki do szybkiego czytania



Przy kolejnym ćwiczeniu nie ma „*”. Teraz musisz sam utrzymywać wzrok na środku. Wykonaj, proszę, to ćwiczenie tak, jak poprzednie.

2 5
7 5 2
3 8 6 4 6
3 4 5 2 3 5 8
2 9 8 5 7 4 6 3 5
3 7 5 7 3 4 6 9 0 1 2
9 8 5 6 3 5 9 0 8 6 4 6 9
6 4 2 7 9 0 8 4 1 7 9 7 4 5 6
2 3 7 5 9 7 0 3 2 3 9 0 7 8 9 7 6
1 5 3 6 4 8 7 9 4 8 0 7 8 9 7 6 8 9 0
6 8 9 0 5 4 8 3 5 1 3 2 6 7 9 7 0 5 6 4 6
3 5 7 6 4 5 2 3 5 6 7 8 0 6 7 8 4 3 2 1 5 7 9
9 8 0 7 6 5 7 9 8 6 4 3 2 3 5 9 0 8 7 6 9 4 5 6 7
3 5 6 4 2 1 5 6 8 7 9 0 9 7 5 6 4 3 4 5 7 8 9 0 9 5 8
2 4 1 2 5 6 7 5 4 8 9 0 9 8 5 1 3 2 4 6 7 0 8 7 6 5 9 5 6
1 5 4 3 2 6 7 8 9 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 9 8 7
2 3 6 5 8 9 0 6 1 4 2 6 9 0 6 4 2 3 4 6 3 5 6 7 8 4 8 0 7 5 3 4 5
1 2 4 6 9 0 8 7 5 3 1 2 4 6 8 0 9 7 5 4 3 2 2 5 7 6 8 9 7 5 4 3 2 3 4
9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 8 9 0 7 6 5 6 8 9 0 7 6 5 4 3 4 5 6 7 8 9 0 0 9
7 9 0 8 0 9 7 5 3 1 2 3 4 6 5 7 8 9 0 7 8 9 6 4 3 2 1 3 9 8 7 6 5 4 4 3 3 3 9
2 3 1 4 5 6 7 8 9 0 3 2 1 5 7 9 8 7 6 5 3 2 1 4 6 8 0 9 7 5 3 1 2 3 5 7 8 9 0 9 7
1 2 4 6 8 0 9 7 5 4 3 2 1 3 5 7 8 9 0 7 6 5 4 3 2 1 3 5 7 8 0 9 7 5 4 3 1 3 4 5 6 7 8
5 6 4 3 1 2 5 7 8 9 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 2 3 6 5 7 9 9 8 0 9 6 7 5 3 2 1 2 3 5 6 7 8 9 9 8
7 6 5 4 3 2 1 8 0 9 7 6 5 4 3 2 1 2 6 9 0 9 7 6 4 3 2 1 4 6 8 9 7 5 3 2 1 7 9 8 6 5 4 3 2 1
2 6 9 0 7 5 3 1 2 4 6 8 0 9 7 6 5 3 1 2 4 6 8 0 9 7 6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6 8 9 0 9 8 6 6 5 4 6 8 9
1 3 4 6 8 0 9 7 5 4 3 2 1 2 4 5 7 9 7 6 5 4 3 5 7 9 0 8 6 5 4 2 1 2 3 5 6 8 9 0 0 8 7 5 3 2 1 3 5 7

Gratuluję zakończenia ćwiczenia!

Ważne!

Za 2 lekcje będziemy uczyć się żonglować. Tak, żonglować :-). Dlatego proszę, przygotuj sobie 3-4 piłki tenisowe.

Mam nadzieję, że pozostało Ci jeszcze około 15-20 minut.

Ćwiczenie 3.

Teraz przejdziemy do naszego ulubionego ćwiczenia :-)

Zapewne wiesz, jak je zrobić, ale w ramach przypomnienia, powtórzę.

Dziś zrobimy tylko wersję z dwoma literami. Sam je wybierz, najlepiej gdy to będą „e” oraz „i” na początek, reszta według Twojego uznania.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie, po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

W ramach przypomnienia :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery, np. „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj

i skreślaj litery. W następnej kolumnie lub artykule wybierz „i”, a potem powróć do „e”. Po 2 pierwszych artykułach, czyli wyszukaniu pojedynczej litery, zacznij szukać *po dwie litery* w jednym artykule (lub kolumnie programu TV), czyli skreślaj wszystkie „e” oraz „i” w każdym artykule, kolumnie, później wybierz np. „a” i „o”. Skreśl wszystkie litery „a” i „o” w danym artykule. Gdy minie 20 minut, zakończ ćwiczenie.

Pamiętaj także, aby *nie wracać* do pominiętych liter. Jeśli opuściłeś je, przesuwając pod nimi długopis, idź dalej i się nie zatrzymuj. Cofając się, oszukujesz TYLKO siebie.

Gdy już skończyłeś ćwiczenie, powinieneś je sprawdzić. Zrób to za około 5 minut (teraz pozwól swoim oczom odpocząć) lub poproś o to kogoś z najbliższych. Ćwiczenie jest zaliczone, gdy masz *poniżej 5 pominieć na stronę*. Oznacza to, że jeżeli np. pominąłeś (nie skreśliłeś) 6 liter na całą stronę tekstu, ćwiczenia nie zaliczyłeś. Pamiętaj, aby ćwiczyć regularnie i wytrwale. Tylko wtedy zobaczysz efekty.

Lekcja 6. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz.3.)

Dziś zajmiemy się tylko ćwiczeniami.

Ćwiczenie 1.

Zacznijmy od 40-minutowego skreślania liter. Jeżeli już nienawidzisz tego ćwiczenia, możesz mi uwierzyć, iż jest ono bardzo istotne. Wierzę, że je jednak lubisz. Na początku zacznij od pojedynczej litery, potem skreślaj po dwie. To powinno zająć Ci około 20 minut. Gdy skończysz, kolejne 20 minut skreślaj systemowo, to znaczy najpierw „e”, potem „a” i znowu „e”. Jak to wygląda w praktyce? Już pokazuję :-)

„Słysza**e**ś o ta**k**im owadzie, ja**k**im je**s**t trzmiel? Przeprowa**d**zono kie**d**yś w Sta**n**ach Zje**d**noczonych ba**d**ania naukow**e**, które udowodniły, że powierzchnia skrzyde**ł** trzmiela je**s**t kilk**a**krotnie za mała, aby mógł on latać. W każdym razie jemu to nie przeszk**a**dza i lata!”

Rozumiesz? Zapewne tak. Skreśliłem tylko litery zaznaczone na **cz**erwono, gdyż musi być zachowana kolejność i po „e” szukamy TYLKO „a”, zaś po „a” – TYLKO „e”.

Do zobaczenia za 40 minut.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Ćwiczenie 2.

Proszę, utrzymuj wzrok na „@”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

23	12	10	49	79
48	70	39	74	35
08	45	@	93	28
12	21	60	26	17
76	87	39	6	53

27	39	38	46	67
78	26	49	84	43
20	57	@	59	53
17	37	50	64	42
47	48	86	49	37

29	70	68	05	40
19	58	48	01	30
50	39	@	73	07
64	53	27	74	09
10	47	59	17	19

09	82	69	60	99
39	30	78	47	43
01	49	@	35	62
87	37	48	39	23
75	85	69	90	29

90	85	85	01	09
38	83	99	02	67
10	74	@	43	84
30	29	40	26	72
23	50	49	24	82

78	09	48	45	52
90	12	30	59	37
34	97	@	47	26
19	39	58	41	25
72	29	31	46	33

129	405	534	501	892
278	309	984	579	827
490	410	@	739	940
382	306	204	603	502
293	704	403	468	673

456	947	032	490	938
209	573	892	567	910
894	043	@	051	532
562	279	672	392	821
941	843	902	201	729

Gratuluję zakończenia ćwiczeń!

Ważne!

Przypominam, że na następnej lekcji będziemy uczyli się żonglować, proszę zatem, żebyś przygotował sobie 3-4 piłki tenisowe.

Lekcja 7. Żonglowanie

Ćwiczenie 1.

Dziś nauczymy się żonglować. Wierzę, że przygotowałeś sobie 3-4 piłki tenisowe. Jeśli nie, zrób to teraz.

Ok. Zaczynamy :-)

Wejdź na stronę www.youtube.com i wpisz tam „nauka żonglowania” albo „żonglowanie”.

Możesz też wejść bezpośrednio na film, klikając lub wklejając link: <http://pl.youtube.com/watch?v=M-W-DAYPnBg&feature=related>

Na filmie jest dokładnie wytłumaczone i pokazane, jak żonglować. Miłej zabawy.

To ćwiczenie powinno Ci zająć około 30-40 minut.

Ćwiczenie 2.

Gdy skończysz, przejdź do następnego ćwiczenia. Skreślaj litery po 10 minut, najpierw po dwie litery, kolejne 10 minut skreślaj systemowo.

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, podaję instrukcję obsługi :-)

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut, to Ci bardzo pomoże.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 8. Czytanie ze wskaźnikiem

Czy uważasz ludzi czytających książkę przy użyciu palca, długopisu lub wskaźnika za mało rozgarniętych? NIE? Dzięki tej technice zwiększysz szybkość swojego czytania o około 200 sł/min. GRATULUJĘ!

Teraz chciałbym, abyś przeprowadził pewien eksperyment. Poproś kogoś z rodziny lub przyjaciół, aby Ci w tym pomógł. Siadźcie na przeciwko siebie, kładąc dłonie na kolanach (każdy na swoich), w odległości około 60 cm. Trzymajcie głowy prosto. Teraz niech Twój partner wyobrazi sobie okrąg o średnicy około 50 cm. Powinien się on znajdować około 30 cm od twarzy. A teraz niech Twój partner wyobrażając sobie okrąg, powoli obwodzi jego zarys oczami. Ty natomiast przyglądaj się oczom drugiej osoby, aby dokładnie prześledzić ich ruch. Twój partner, bądź partnerka, powinien odnosić wrażenie, iż jego oczy poruszają się dokładnie po obwodzie koła. Nie dziel się tym, co zaobserwowałeś ze swoim partnerem. Teraz zamieńcie się rolami.

Już?

Prawie bez wyjątku po pierwszym ćwiczeniu ruch oka zarówno Twój, jak i Twojego partnera daleki jest od okręgu. Przypomina on raczej coś na kształt powyginanego wielokąta.

Zróbmy teraz ten eksperyment ponownie, tylko z drobną modyfikacją. Siadźcie tak, jak poprzednio. Pomóż swojemu partnerowi, kreśląc okrąg palcem wskazującym. Okrąg znajduje się w tym samym

miejscu, gdzie sobie wyobrażał poprzedni (czyli około 30 cm od twarzy).

Poruszaj palcem powoli. Nakreśl tylko jedno koło. Oczy ćwiczącego będą bez przeszkód za wskaźnikiem, ruch jest znacznie łatwiejszy.

Teraz zamieńcie się rolami.

I jak?

Czy oko partnera zrobiło dokładnie taki sam okrąg, jak Twój palec?

Tak! Dzieje się tak, gdyż oko jest zaprojektowane w ten sposób, aby iść za ruchem. Zawsze tak było. Ruch zawsze dostarczał nam większość informacji niezbędnych do przeżycia. Dlatego wskaźnik jest tak ważny.

Twoje oczy były przyzwyczajone do czytania ze wskaźnikiem, używałeś go zapewne, czytając jako dziecko. Być może nawet używasz teraz, gdy np. sprawdzasz znaczenie wyrazu w słowniku, odnajdujesz rzecz, którą zamierzasz zastosować, czy pokazujesz komuś coś w tekście, chcąc zwrócić na to jego uwagę. Ponowne opamiętanie posługiwania się wskaźnikiem będzie łatwe.

Najlepiej jest używać czegoś wąskiego i długiego, np. ołówka, długopisu, patyczka do szaszłyków lub szydełka. Dwa ostatnie szczególnie polecam, gdyż nie zasłaniają pola widzenia, a druk jest widoczny z każdej strony. Nie polecam używać palca (chyba że nie masz niczego innego akurat pod ręką), gdyż jest on zbyt gruby i zasłania częściowo widok.

Najlepszy efekt osiągniesz, gdy umieścisz wskaźnik pod czytaną linią i będziesz nim płynnie poruszał, ruchem jednostajnym. Poru-

szaj jednostajnie wskaźnikiem, nie przeskakuj, próbując objąć całe grupy wyrazów. Prowadź wskaźnik wzdłuż całej linii.

Przywrócenie nawyku czytania ze wskaźnikiem powinno zająć niecałą godzinę. Tak więc resztę lekcji poświęcimy na jego przywrócenie. Weź teraz swoją ulubioną lekturę lub gazetę, wskaźnik (teraz zapewne nie masz patyczka do szaszłyków ani szydełka, ale długopis czy ołówek będzie jak najbardziej odpowiedni) i do końca lekcji ćwicz czytanie ze wskaźnikiem.

Po około 5 minutach oczy przyzwyczajają się do „nowego” sposobu czytania. Pamiętaj o płynnym, jednostajnym ruchu wskaźnikiem.

Od teraz możesz czytać wszystko, posługując się wskaźnikiem.

Zaczynamy!

Ćwiczenie 1.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Gratuluję!

Lekcja 9. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 4.)

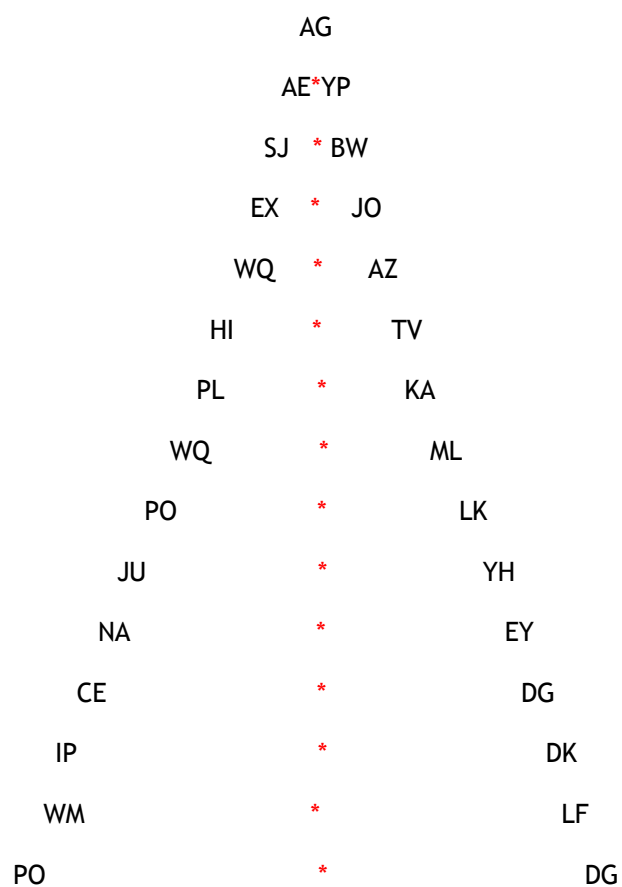
Jak idzie czytanie ze wskaźnikiem? Dobrze? To dobrze.

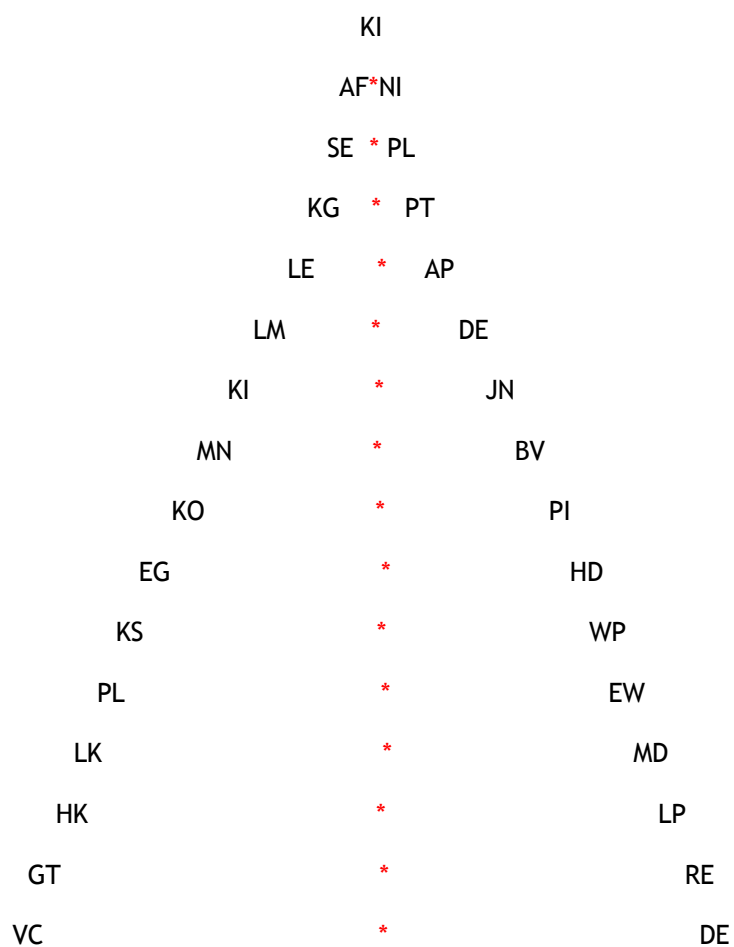
Do wszystkiego, co czytasz, możesz wykorzystywać wskaźnik; to bardzo pomaga. Ćwicz czytanie ze wskaźnikiem, bo już na następnej lekcji pokażę Ci, jak zwiększyć swoją szybkość czytania do 400 sł/min.! Pomyśl teraz... książkę mającą 40 000 słów (90 kartek formatu A4) będziesz czytał w 100 minut! Czyli **1 godzinę 40 minut!** Czy to nie wspaniale?

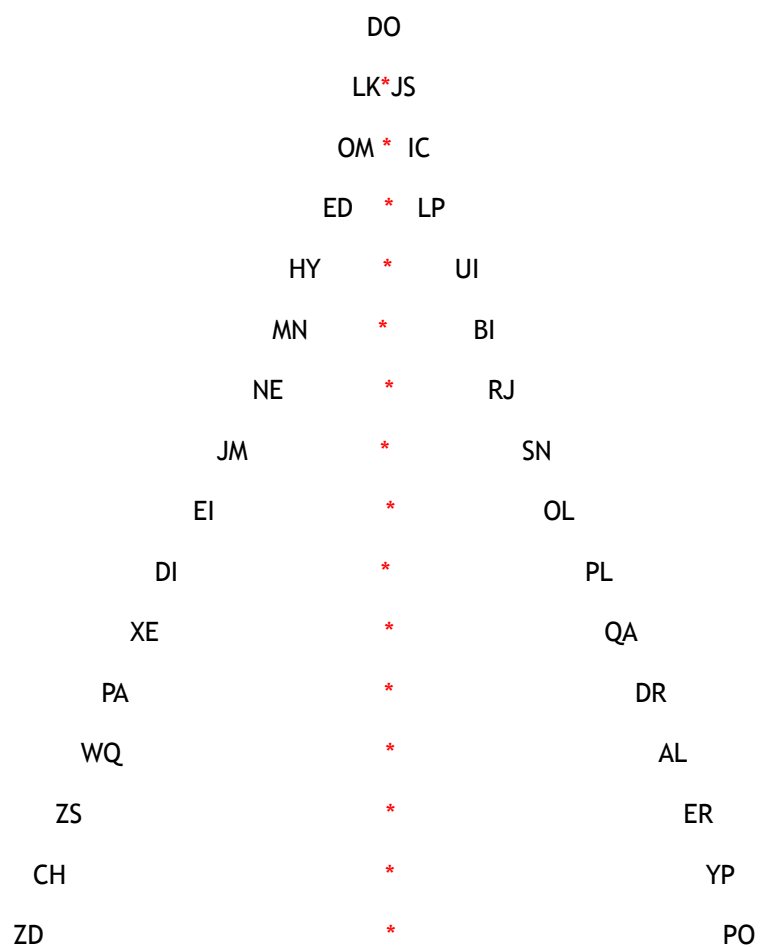
Zanim jednak przejdziemy do następnej lekcji, powtórzmy ćwiczenia na rozszerzenie możliwości wzrokowych.

Ćwiczenie 1.

Wykonując to ćwiczenie, utrzymuj, proszę, wzrok na „*”, stopniowo przesuwając go w dół, do momentu, aż litery po bokach zaczną się rozmazywać. Gdy tak się stanie, zacznij ćwiczenie od początku, starając się zejść o jedną literę niżej, aż do momentu, gdy ostatnie litery będą wyraźne.



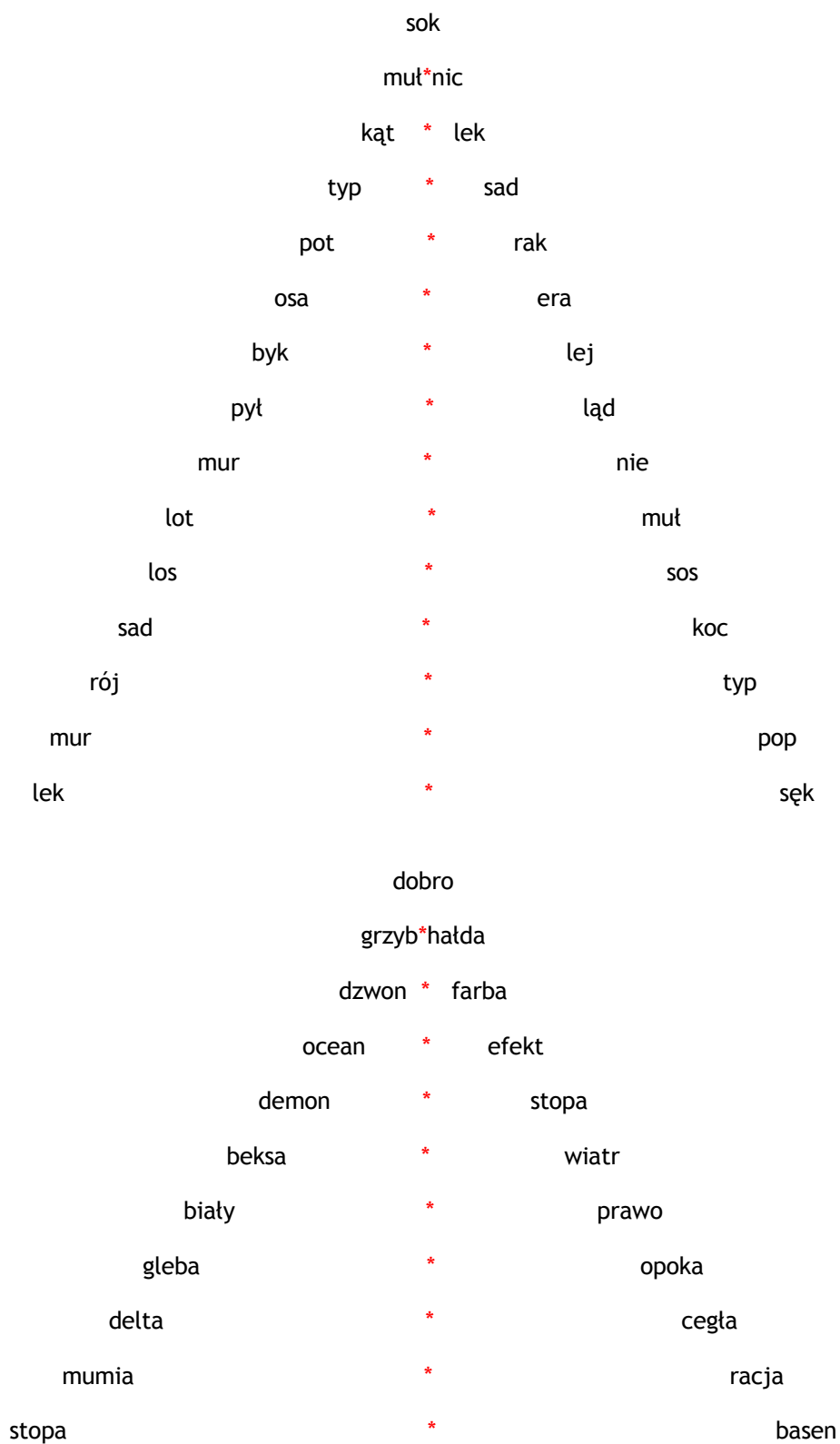


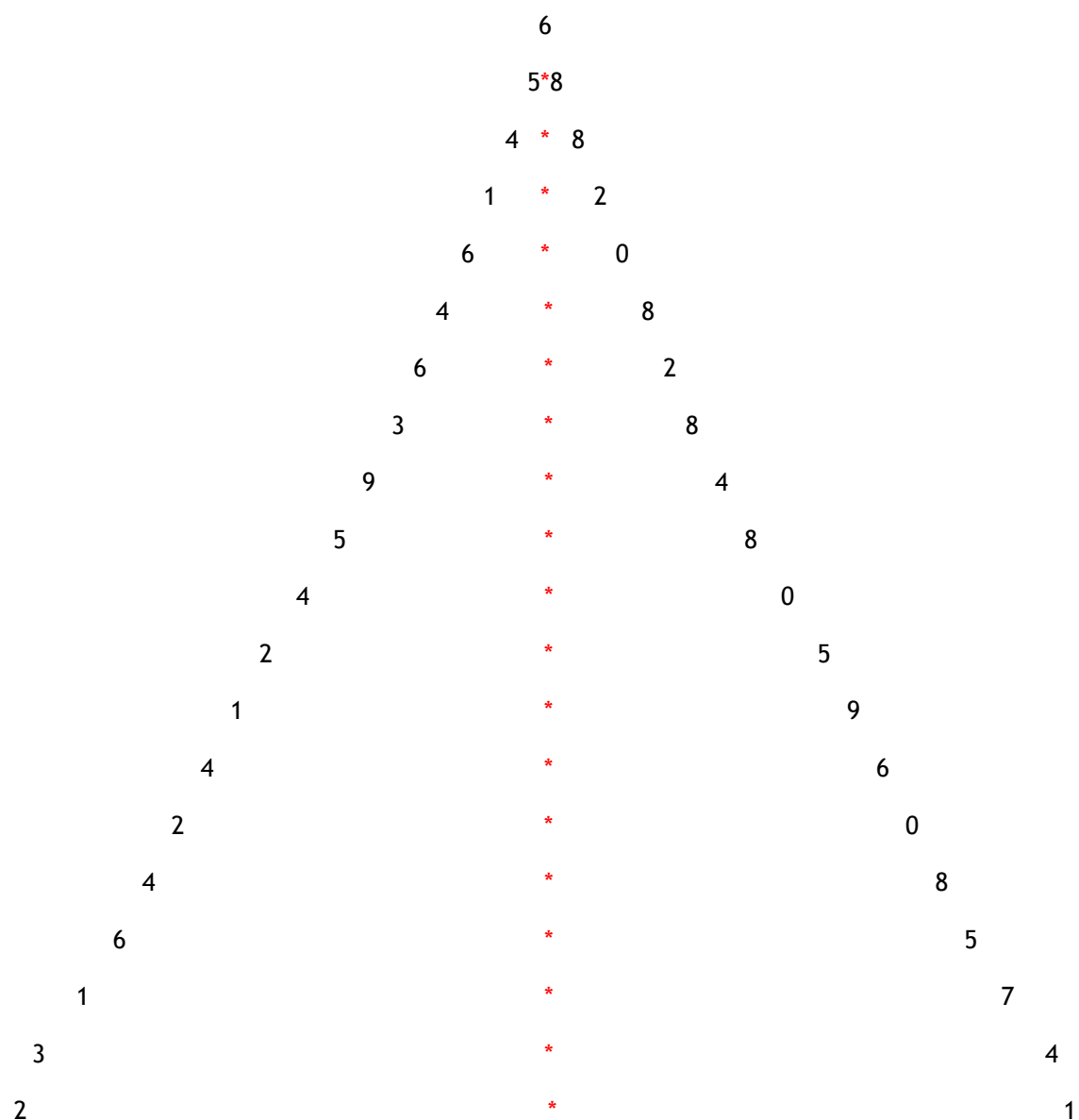


	ERI	
	GHJ * SOP	
	LKJ * IEW	
	LKM * SER	
	YUJ * NBG	
	BVY * GEZ	
	KLP * LKJ	
	NUE * YTH	
	NJU * YTR	
	SCE * FDC	
	XES * AZU	
	NKO * PLR	
	NJU * YTR	
	NJU * DCV	
	XSZ * AQE	
	NBV * CXZ	

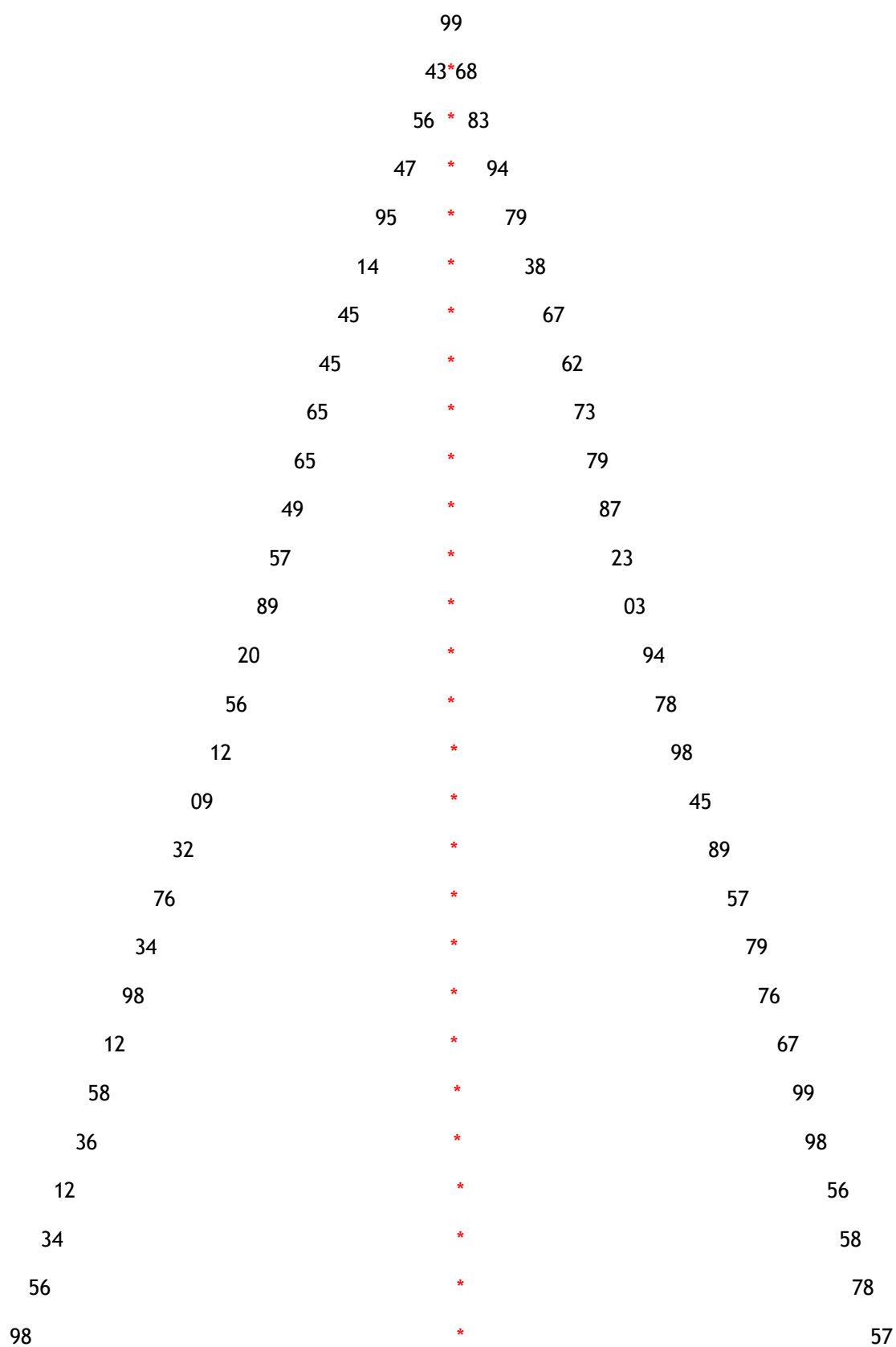
	TYU	
	POL * KJN	
	UTG * RFD	
	HGF * DSA	
	ZXC * VBN	
	LKJ * HGF	
	QER * TYU	
	POU * YTR	
	PLO * KIJ	
	UHB * VGY	
	TFC * XDR	
	ESZ * AQC	
	QAZ * SED	
	XCF * RTG	
	VBH * YUJ	
	NKU * IOK	

Lekcja 9. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 4.)





Lekcja 9. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 4.)



Brawo!

Ćwiczenie 2.

Proszę, utrzymuj wzrok na „#”, obserwując jednocześnie litery wokół.

J L O P	K P A Q	J H F D	L P N V	K X E R
#	#	#	#	#
D P W A	K Z C N	B S R Y	H F S L	K J S A

F D S A	S A L K	I K O E	H Q P Z	H T X O
#	#	#	#	#
G F E T	H G D S	N B H S	N E P A	L K J S

W A Z C	J K H D	H G A S	Y H A S	P L K O
#	#	#	#	#
Y J K S	N J S A	N J B Z	K J H F	L A E C

N B A E	K S V I	L H S Y	J H D E	G Y O S
#	#	#	#	#
B V Q Z	J S P A	H G A Q	P L K E	T E I P

A Z E T	K G I M	J U W A	N K L A	K H D F
#	#	#	#	#
J A Q B	N E S X	N B S E	L J A Q	B L E X

Lekcja 9. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 4.)

A	Z	M	L	H	N	J	A	H	G	T	Y	K	J	S	A	N	J	K	L
	#				#				#				#				#		
F	D	L	K	N	I	O	P	N	J	I	O	N	O	P	K	H	Y	T	R

	W				O				K				P				I		
	#				#				#				#				#		
Z			S	N			B	L			O	H			A	A			W

	Q				H				K				K				P		
	#				#				#				#				#		
Z			X	W			C	S			F	E			X	A			Q

A		Q	J		D	M		L	K		A	P		T					
	#			#			#			#			#				#		
C		V	W		P	I		U	U		H	I		D					

Z		T	N		Y	J		I	F		P	W		D					
	Y			F			K			G			J						
P		L	A		Q	M		R	R		F	R		E					

M		W	B		W	M		E	O		S	P		H					
	S			E			G			Y			D						
T		I	G		U	R		M	T		V	W		A					

S	Q	D	A	D	I	S	G	I	P
	D		F		L		H		H
Z	Y	R	M	E	B	E	V	E	Q

Ćwiczenie 3.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Ok. Gratuluję!

Ćwiczenie 4.

Teraz przejdź do naszego ulubionego ćwiczenia ze skreślaniem liter. Skreślaj po 10 minut, najpierw po jednej literze, potem kolejne 10 minut po dwie litery, ostatnie dziesięć minut skreślaj systemowo.

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie, po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniawszy, o co chodzi w skreślaniu, już damę instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 10. Zwiększ swoją szybkość czytania (400 słów/minutę)

Tak jak obiecałem na poprzedniej lekcji, nauczę Cię teraz techniki, dzięki której będziesz czytał 400-500 słów na minutę, czyli 90 stron A4 w niecałe 2 godziny! Wspaniale!

Zanim przystąpię do nauczania Cię tej techniki, weź do ręki swoją ulubioną lekturę, najlepiej taką, którą lekko się czyta, i oczywiście wskaźnik. Zrób to teraz.

Już?

Ok. Zaczynamy.

Ćwiczenie 1.

Otwórz książkę i zacznij czytać. Czytaj ją przez 5 minut, po tym czasie oblicz ilość przeczytanych słów i zapisz. Czytaj, używając wskaźnika.

Zaczynamy!

Włącz stoper!

Ile słów przeczytałeś? Zapisz tę ilość.

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Ale zacznijmy od początku.

Pamiętaj, aby książka, której używasz do tego ćwiczenia, była lekturą lekką.

a) Czytaj książkę przez 5 minut *od momentu*, w którym ostatnio skończyliśmy. Czytaj ten fragment, stopniowo zwiększając szybkość o 100 sł./min. Po 5 minutach oczy przyzwyczajają się do nowej prędkości.

Włącz stoper!

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście (policz je, proszę) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

b) Czytaj książkę przez 5 minut *od momentu*, w którym skończyliśmy podpunkt a). Czytaj ten fragment, zwiększając szybkość o 100 sł./min. Czytaj przez 5 minut.

Włącz stoper!

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Czy osiągnąłeś już 400 sł/minutę lub więcej?

Gratuluję!

Jeśli jeszcze nie osiągnąłeś tego wyniku, ćwicz, proszę, aż go osiągniesz.

Na pewno Ci się uda!

Czterysta słów na minutę jest to praktycznie ta granica przy czytaniu, przy której powtarzamy w głowie to, co czytamy. Granica, którą każdy, wytrwale ćwicząc osiągnie, a nawet przekroczy.

Sprawdź teraz nową szybkość swojego czytania.

Pamiętaj o włączeniu stopera.

Ćwiczenie 2.

Wyprawy Zheng He

Chińscy żeglarze korzystali z bardzo doniosłego wynalazku, jakim był kompas, zwany też „łyżką wskazującą południe”. Ciekawe jest to, że początkowo było to narzędzie używane w czasie seansów spirytystycznych. Na morzu chińscy marynarze używali głównie kompasów wodnych, składających się z małej miski w środku kompasu, która była napełniona wodą „Yang” — morską wodą wziętą od strony nawietrznej statku, oraz z igły magnetycznej w kształcie płaskiej ryby, która była delikatnie poło-

żona na wodzie, gdzie powoli dryfowała w kierunku północ-południe.

Potrafili także mierzyć prędkość, długość i szerokość geograficzną, sporządzać mapy. Do liczenia używali liczydeł. Ale chińskie statki miały też inne ciekawe i nowatorskie rozwiązania. Były zaopatrzone w wodoszczelne komory pod pokładami, które chroniły je od zatopienia. Stosowali kształt „V” dla dna statków oraz tzw. zrównoważony ster. Budowali także statki o płaskim dnie.

Niektóre łodzie były opancerzone dla ochrony. Wszystko to po, by umożliwić im podróż na dużą odległość.

Kiedy Mongołowie zostali pokonani w 1368 roku, cesarz nowej Dynastii Ming chciał zapewnić Chinom potęgę. I właśnie temu miały służyć dalekomorskie wyprawy.

Najzupełniej już wtedy Chińczycy byli świadomi swojej potęgi, więc wyruszyli na „podbój świata”, nie mając jednak zamiaru nikogo krzywdzić, podbijać, ani zawłaszczać ziem. Ponieważ dysponowali odpowiednimi umiejętnościami, techniką i wiedzą, by spełnić swoje marzenia, robili to z wielkim rozmachem.

Na swoją pierwszą wyprawę Zheng He wyruszył dokładnie 600 lat temu, w roku 1405. Jak dotąd, żaden naród na ziemi nigdy nie wystął takiej wielkiej floty na ocean.

Szła ona z 62 wielkich statków, niektóre o długości 600 stóp. Chińska flota tamtych czasów była większa od jakiegokolwiek floty, która kiedykolwiek pływała po morzach. Generalnie na wiosnę 1405 roku w Nanjing było zgromadzonych 317 statków, jednak nie wiadomo dokładnie, ile wśród nich miało tak duże rozmiary.

Wiemy, że w czasie morskich podróży, tym wielkim dżonkom towarzyszyły setki mniejszych statków zaopatrzeniowych, okrętów wojennych, multi-wiosłowych łodzi patrolowych, zbiornikowców na wodę, statków do przewozu koni bojowych itp. Na przykład zbiornikowce na wodę wiozły ze sobą zapas wody pitnej, który wystarczał na miesiąc lub nawet dłużej dla całej armady! Jak sugeruje XVI-wieczny powieściopisarz, Luo Maotang, opisujący podróże Zheng He, takich wielkich i bardzo luksusowych statków były tylko cztery. Flota składała się ze statków różnej wielkości i o różnym przeznaczeniu.

Komunikacja między statkami w czasie podróży morskich odbywała się na zasadzie dobrze wypracowanego systemu znaków i sygnałów dźwiękowych. Posługiwano się także gołębiami pocztowymi w komunikacji tzw. „dalekiego zasięgu”. Każdy statek armady był zawsze doskonale rozpoznawany poprzez specjalny system oznaczeń.

Chińscy historycy opisują flotę Zheng He w taki sposób: „Statki, które pływają na morza południowe są jak domy. Kiedy ich żagle są rozciągnięte, wyglądają jak wielkie chmury na niebie”. Pierwsza stocznia była zbudowana przy nowej stolicy Nanjing (Nanking).

Warto dodać, że Chińczycy wszystko zawsze dokładnie planowali. Na długo przed tym, jak rozpoczęto budowę statków, w pobliżu nasadzono tysiące drzew, by dostarczyć drewna dla budownictwa okrętowego. Cesarz założył także szkołę języków obcych, by wyszkolić tłumaczy. Musimy zauważyć, że były to czasy, gdy przyszedł dowódca Wielkiej Floty Chińskiej — Zheng He — był jeszcze małym chłopcem, a może nawet niemowlakiem, ale

plany podróży dalekomorskich już istniały i wytrwale szykowano się do ich realizacji.

Zheng He skonstruował w Nanjing wiele drewnianych statków, kilka z nich było największymi w historii. Flota miała także dwa rodzaje statków wojennych: 5-masztowe, długie na 165 stóp i mniejsze, ale szybsze łodzie wiosłowe o długości 120-128 stóp, do walk z piratami. Trzy stocznie istnieją do dziś.

Stocznie w Naging zawsze wywoływały głębokie wrażenie zarówno pod względem rozmiarów, jak i dorobku technologicznego. Stosowano tu tzw. suche doki, które w europejskim okrętownictwie zaczęto stosować dopiero pod koniec XV wieku, podczas gdy w Chinach stosowano je przynajmniej od X wieku. Opis pierwszych suchych doków pochodzi z czasów panowania Xining (1068-77), kiedy Huang Huaixin zaoferował cesarzowi projekt naprawy kadłubów statków cesarskich. Najwięcej suchych doków miało szerokość 90-120 stóp, ale dwa miały szerokość 210 stóp i to było wystarczająco dużo, by zbudować tu statek o szerokości 160-166 stóp. To także tu budowano największe statki o długości 400 (600) stóp, 444 chi (chi - chińska stopa). Długość chińskiej stopy w czasie panowania Dynastii Ming znacznie się zmieniała od 9,5 cala do ponad 13 cali. Poza tym długość zmieniała się też w zależności od tego, do czego była używana i gdzie.

Konstrukcyjne standardy w Królestwie nie były zatem jednolite. Wczesne obliczenia wielkości statków były oparte na chi = 12,129 cala (*Ming Gong Bu Chi*), albo na 13,338 cala (*Hai Chi*). Miary te były standardem dla prowincji Jangsu.

Opierając się na tych standardach, statek długości 44 zhang (1 zhang = 10 Chi), miałby 448,8-493,5 stóp długości! Drewniany

zagłowiec tej długości byłby trudny do manewrowania, jeśli w ogóle byłby zdatny do żeglugi, co wydaje się być wątpliwe. Jednak wielkie statki wycieczkowe za czasów Dynastii Song, zwane *xihu zhou chuan*, miały prawdopodobnie więcej niż 50 zhang długości i poruszały się po morzu z wielką stabilnością, tak że ludzie czuli się, jakby byli na lądzie. Dla cesarza Yongle rozmiar statków wydawał się być równy jego dostojności. W tym samym czasie, gdy budował on swoją wielką flotę pod dowództwem Zheng He, rozkazał on także budowę swojego grobowca, który miał mieć tablicę o wymiarach tak wielkich, że gdyby udało się ją wznieść, byłaby to największa tablica na świecie.

Liczba „444” (44 zhang, 4 chi, albo 444 chi) na pewno nie była przypadkową w długości tak ważnego cesarskiego statku. Za czasów Dynastii Tang statki miały 20 zhang długości, a w czasach Song zbliżyły się do 40 zhang. Liczba cztery była w Chinach symbolem Ziemi, którą ówczesnie wyobrażano sobie jako kwadratową. Była to więc bardzo szczęśliwa liczba, zupełnie odwrotnie, niż dziś to się tu i ówdzie sugeruje.

Wyobrażano sobie też, że „Królestwo Środka” — Chiny — znajduje się w środku pomiędzy czterema morzami. Z liczbą 4 związane cztery kardynalne kierunki, cztery pory roku i stosownie do filozofii konfucjańskiej, *si wei*, cztery cnoty: dobre wychowanie, uczciwość (prawość, czystość), skromność, cnotliwość (sprawiedliwość). Nic więc dziwnego, że gdziekolwiek doptywała chińska armada, wszędzie wywoływała wielkie poruszenie i zainteresowanie. Można znaleźć wiele interesujących opisów takiego niezwykłego dla obserwatorów wydarzenia.

Oto mapka niektórych podróży Zheng He. Nie inaczej było, gdy chińskie statki dołynęły do Calicut w Indiach. Władca Indii podarował swoim gościom szarfy wykonane ze złotych cienkich nitów, usianych wielkimi perłami i kamieniami szlachetnymi. Chińscy goście byli zabawiani muzyką i śpiewami. W drodze powrotnej do Chin flota płynęła drogą poprzez Cieśninę Malacca, zatrzymując się przy wielkich wyspach: Sumatra i Java.

Zheng He założył bazę w cieśninie, której mógłby używać podczas jego wszystkich podróży. Wśród tysięcy wysp na ogromnym archipelagu, niektóre stały się lęgowiskiem piratów. Piraci polowali na nieostrożnych rybaków i małe statki handlowe. Zheng He zaatakował piratów i zniszczył ich flotę, schwycił też przywódcę i przywiózł go do Pekinu. Ten wyczyn tak bardzo spodobał się cesarzowi, że wystawił swego admirała na jeszcze dalsze podróże. Tym sposobem Zheng He siedmiokrotnie podnosił żagle, by przemierzać nieznane lądy. Idąc za rozkazami cesarza, płynął tak daleko, jak tylko mógł. Dotarł do Arabii, spełniając swój osobisty sen, marzenie. Ponieważ był Muzułmaninem, jego marzeniem było pójść na pielgrzymkę do Mekki, zadość czyniąc obowiązкови każdego Muzułmanina, by raz w życiu odwiedził Mekkę.

Grażyna Czajka-Bartosik

<http://www.artelis.pl/>

Teraz wyłącz stoper.

Czas czytania:.....min

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście (w tym przypadku 1167 słów) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Sprawdźmy teraz Twoje zrozumienie tekstu. Przystąp do testu, zapisując poprawną odpowiedź na kartce. Zrób to teraz.

1. Chińczycy już 600 lat temu używali kompasu. Prawda czy fałsz?
2. Czemu miały służyć dalekomorskie wyprawy?
 - a) handlowi
 - b) miały zapewnić Chinom potęgę
 - c) Chińczycy byli ciekawi świata
 - d) krwawym podbojom nowych ziem
3. Na swoją pierwszą wyprawę Zheng He wyruszył w roku 1405. Prawda czy fałsz?
4. Z ilu statków składała się flota na pierwszej wyprawie Zheng He?
 - a) 52
 - b) 62
 - c) 72
 - d) 42
5. Ile było naprawdę luksusowych i dużych statków w całej flocie?
 - a) 4
 - b) 6
 - c) 8
 - d) 12

6. Chińczycy posługiwali się gołębiami pocztowymi przy komunikacji „dalekiego zasięgu”. Prawda czy fałsz?

7. Czy pozostały jeszcze jakieś stocznie z tamtych czasów?

- a) nie
- b) tak

8. Co symbolizowała liczba „4” w Chinach?

- a) była symbolem nieba
- b) była symbolem słońca
- c) była symbolem wody
- d) była symbolem ziemi

9. Co Zheng He dostał, gdy zawitał w Indiach?

- a) szarfy wykonane ze złotych cienkich nitek
- b) dzbany pełne złota
- c) wiele przypraw i ziół
- d) piękny pałac

10. Jednym z marzeń Zheng He była pielgrzymka do Mekki. Prawda czy fałsz?

Porównaj swoje odpowiedzi z zawartymi w [Arkuszu odpowiedzi](#). Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 10 oraz pomnóż przez 100. Dzięki temu obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat:.....na 10

.....%

Gratuluję!

Cieszę się, że potrafisz już przeczytać przeciętną książkę w niecałe dwie godziny.

Ćwiczenia, które wykonujesz na każdym zajęciach przygotowują Cię do czytania super szybkiego. Podczas pierwszych 14 lekcji nauczę Cię techniki czytania około 2000 sł/min. Na początku bez zrozumienia czytanego tekstu, ale, tak jak pisałem na pierwszej lekcji, zrozumienie przyjdzie po około 6 tygodniach.

Ćwiczenie 3.

Do tego ćwiczenia użyjemy książki z ćwiczenia 1. Ustal punkt, w który się będziesz wpatrywał, np. środek stron parzystych (są to wszystkie strony, które masz po lewej, gdy otwierasz książkę) lub dolny róg stron nieparzystych. Czytaj teraz pierwsze słowo, jakie ukaże się Twoim oczom (tylko jedno), przewracając strona po stronie. Przeznacz na to ćwiczenie około minuty.

Ćwiczenie 4.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Ok. Super!

Ćwiczenie 5.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj po 10 minut, najpierw po jednej literze, potem kolejne 10 minut po dwie litery, ostatnie dziesięć minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15-30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 11. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 5.)

Jak idzie czytanie 400 sł/min.? Przydatna umiejętność, prawda? Cieszę się, że mogłem Ci pomóc.

Przejdźmy teraz do ćwiczeń. Nie zrażaj się tym, że ćwiczenia wyglądają podobnie i że masz wrażenie, że cały czas trenujesz to samo. Kurs jest tak zaprojektowany, byś sukcesywnie ćwiczył nowe umiejętności, powtarzał je przy jednoczesnym stopniowym zwiększaniu trudności.

Ćwiczenie 1.

Utrzymuj, proszę, wzrok na „@”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

1	5	0
4	@	2
6	7	3

3	1	9
0	@	7

4	2	8
2	6	5
1	@	3
9	0	8

5	6	7
9	@	3
1	2	8

4	9	3
2	@	1
0	7	8

2	4	5
8	@	3
7	1	0

Teraz trochę trudniej.

Wierzę, że dasz radę!

23	12	10	49	79
48	70	39	74	35
08	45	@	93	28
12	21	60	26	17
76	87	39	06	53

27	39	38	46	67
78	26	49	84	43
20	57	@	59	53
17	37	50	64	42
47	48	86	49	37

29	70	68	05	40
19	58	48	01	30
50	39	@	73	07
64	53	27	74	09
10	47	59	17	19

09	82	69	60	99
39	30	78	47	43
01	49	@	35	62
87	37	48	39	23
75	85	69	90	29

90	85	85	01	09
38	83	99	02	67
10	74	@	43	84
30	29	40	26	72
23	50	49	24	82

78	09	48	45	52
90	12	30	59	37
34	97	@	47	26
19	39	58	41	25
72	29	31	46	33

129	405	534	501	892
278	309	984	579	827
490	410	@	739	940
382	306	204	603	502
293	704	403	468	673

456	947	032	490	938
209	573	892	567	910
894	043	@	051	532
562	279	672	392	821
941	843	902	201	729

Ćwiczenie 2.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Pięknie!

Ćwiczenie 3.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj po 15 minut, najpierw po dwie litery, kolejne piętnaście minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Możesz robić to ćwiczenie ze skreślaniem liter codziennie po około 15- 30 minut. To Ci bardzo pomoże.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 12. Pamięć fotograficzna

Dziś zaczniemy przerabiać techniki czytania wykorzystujące pamięć fotograficzną.

Pamięć fotograficzna ma ogromny potencjał. Wyobraź sobie tylko, ile informacji przechwytyują Twoje oczy, gdy jedziesz, np. samochodem; dziesiątki reklam, przechodniów i innych pojazdów jadących z naprzeciwka, a wszystko to w ułamku sekundy. Pomyśl, jak skromnie, przy takim porównaniu, wygląda akapit w książce lub kilka linijek. Możesz to zrobić!

Zaczynamy!

Przedstawię Ci teraz techniki wodzenia wskaźnikiem pod liniami, wykorzystujące umiejętności fotograficzne mózgu, widzenie peryferyjne i cyklopowe.

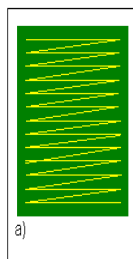
Najlepiej będzie, gdy na początku przećwiczysz je wszystkie w bardzo dużych szybkościach, bez próby zrozumienia czegokolwiek. Dopiero potem przejdź do prób w normalnym tempie.

Pomoże to Twojemu mózgowi przyzwycząić się do dużych prędkości. Ćwicz te techniki na znanym już tekście, może to być np. książka, której wcześniej używaliśmy do zwiększania szybkości.

Metoda 1.

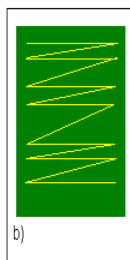
Zaczniemy od przebiegania wzrokiem co drugą linię (tak, jak pokazuje rysunek a). Różni się to jedynie tym od poprzedniej techniki, iż obejmujemy wzrokiem jednocześnie dwie linie, zamiast jednej.

Pamiętaj, aby przesuwać wskaźnik spokojnym, jednostajnym ruchem, oczywiście co drugą linię.



Metoda 2.

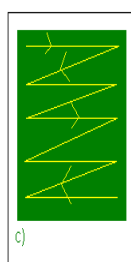
Druga technika jest to przebieg zmienny (schemat przedstawiony został na rysunku b). Różni się on jedynie tym od poprzedniej techniki, iż zamiast dwóch, obejmujesz tyle linii, ile jesteś w stanie, np.3 lub 5.



Metoda 3.

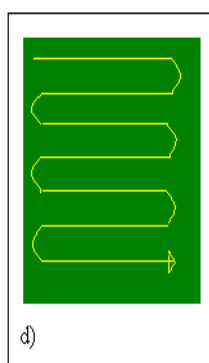
Trzecią metodą jest czytanie „do tyłu”(tak, jak na rysunku c). Technika ta umożliwia podwojenie szybkości czytania natychmiast, gdyż ruch powrotny oczu służy nie tyle do przejścia na początek linii tekstu, co do absorbowania informacji. Nie wierzysz? Pamiętaj,

że wiele kultur, np. Arabowie i Żydzi, preferuje czytanie od prawej do lewej strony kartki. Tajemnica tkwi w tym, że w rzeczywistości nie czytasz do tyłu! Na tym etapie powinienes już w trakcie jednego zatrzymania obejmować od czterech do sześciu wyrazów. Wtedy to, co widzisz przy każdym zatrzymaniu, układane jest we właściwej kolejności. Jedyną pracą dodatkową, jaką musi wykonać mózg, jest ustawienie tych jednostek znaczeniowych po kolei.



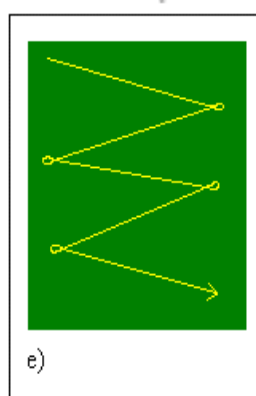
Metoda 4.

Czwartą techniką jest tak zwane „S” (porównaj rysunek d). Jest to technika łącząca ruch do przodu z ruchem odwrotnym. Może ona obejmować od jednej do kilku linii.

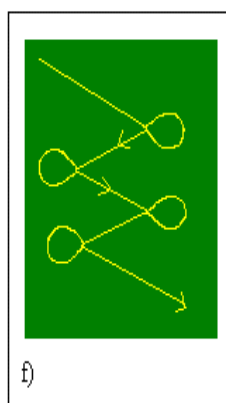


Metoda 5.

Piątą techniką jest „zygzak” (schemat przedstawiono na rysunku e). Jest to zaawansowana technika, wykorzystująca całkowicie pole widzenia peryferyjnego. Przesuwaj wskaźnik łagodnym ruchem po skosie w dół jednocześnie obejmując kilka linijek tekstu, na marginesie wykonaj małą pętelkę i podążaj dalej w dół strony łagodnym ruchem.

**Metoda 6.**

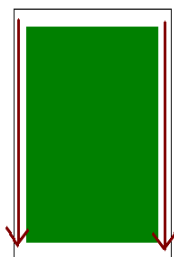
Szóstą techniką jest pętla (zgodnie z rysunkiem f). Jest ona podobna do poprzedniej techniki, z tą różnicą, iż to, co w zygzaku jest małą pętelką, tutaj staje się dużym obszarem tekstu.



Metoda 7.

Ostatnią metodą, którą omówimy, jest technika podwójnych marginesów (schemat na poniższym rysunku). Aby ją zastosować, używamy palca po jednej stronie, a wskaźnika po drugiej stronie kartki.

Poruszamy nimi jednocześnie wzdłuż marginesów. W tym czasie oczy pochłaniają informacje między nimi zawarte.



Przećwicz, proszę, te wszystkie techniki w bardzo dużych szybkościach, bez próby zrozumienia czegokolwiek. Dopiero potem przejdź do prób w normalnym tempie.

Pomoże to Twojemu mózgowi przyzwycząć się do dużych prędkości. Ćwicz te techniki na znanym już tekście, może to być np. książka, której wcześniej używaliśmy do zwiększania szybkości.

Chciałbym, abyś po kilku razach przećwiczenia tych technik, wybrał swoją ulubioną, która najbardziej Ci odpowiada.

Do dzieła!

Ćwiczenie 1.

Teraz dla rozluźnienia oczu — pożongluj przez 10 minut.

Fantastycznie!

Teraz przejdź do naszego ulubionego ćwiczenia — skreślania liter w tekście. Skreślaj po 15 minut, najpierw po dwie litery, potem kolejne 15 minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już damę instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 13. Twoje pole widzenia

Przeprowadźmy eksperyment.

Patrz prosto przed siebie, skup się na najbardziej odległym punkcie. Na wyciągnięcie ramion, poziomo, zetknij przed sobą razem końce palców wskazujących. Zaczynij nimi kręcić i oddalaj je spokojnie (poziomo), skupiając wzrok na odległym punkcie przed sobą. Gdy przestaniesz dostrzegać ruch końcówek palców zatrzymaj ręce. Możesz teraz zmierzyć odległość *widzenia poziomego*.

Powtórz teraz ćwiczenie, trzymając tym razem końce palców pionowo. Zaczynij nimi kręcić i powoli oddalaj od siebie, dopóki nie przestaniesz widzieć ich ruchu u góry i u dołu pola widzenia. Zatrzymaj się wtedy i, jeśli masz ochotę, zmierz odległość *widzenia pionowego*.

Niesamowite, prawda?

Zapewne Twoje pole widzenia rozciąga się na szerokość rozłożonych ramion. Widzenie pionowe, z powodu zasłaniania przez łuki brwiowe, jest nieznacznie węższe.

Jak to się dzieje? Na widzeniu centralnym skupia się jedynie około 20% Twojego systemu „oko-mózg”, a około 80% Twojego systemu jest skupione na widzeniu peryferyjnym!

Gdy dziecko zaczyna się uczyć czytać metodą foniczną, skupia wzrok na jednej literze i np. słowo „mama” czyta: „m” „a” „m” „a”. Przeciętny czytelnik skupia się na jednym słowie, całym sło-

Lekcja 13. Twoje pole widzenia

wie - „mama”. Od początku kursu uczymy się skupiać na ciągu słów jednocześnie, np „mama idzie z zakupami”, teraz kontynuujemy uczucie się, jak skupiać wzrok na grupie słów, np.:

„...że się ży-
...z takiego bujania
...Dzieje się tak dlatego
...wpływają na naturalną
...j podejmujemy decyzje i
...ny humor wpływa na nasz
...uje się nasz układ odpor-
...iek obronnych organiz-
...odni łagodniej...”

Ćwiczenie 1.

Proszę, utrzymuj wzrok na „#”, obserwując jednocześnie litery wokół.

X O O X X

#

X X O X O

O O X O X

#

X O X O X

X O X O O

#

O X X X X

X O X O O

#

X O X O X

O O X O X

#

X X O X O

X O X O O X

#

O X X O X O

O X O X O X

#

X X O O X O

X O O X X O

#

O O X X X O

X O X X O O

#

O X O O X O

O X O X X X

#

X O O X X O

Lekcja 13. Twoje pole widzenia

O X O O O O X O

#

X O O X X O X O

X O X X O X O X

#

O O X O X O O X

X O O X X X O X

#

O X X O X O X O

O X O O O X O X

#

X O X X O X O X

O X O X X O X O

#

X X O X O X O O

Ćwiczenie 2.

Wykonaj je, proszę, tak samo, jak poprzednie.

X O X X X O O X O X

#

O X X O X O X O X O

O X O X X X O O X O X O X O X

#

X O X X X O X O O X X O X X O

X O X X O X X O O X O X O X O X O X X X O

#

O O X O X X O O O X X O X O X O O O X O X

O X X O O X O O O X O X O X X X O O X O O X X X O X O O

#

X O X O O O X X O X O X X O O O O X X O X O X O X O X O

X X X O O X O X O X X O O O X O X O O X O X O O X O X X O O O X X X O

#

O X X O X X O X O O O X O X O X X O O X X O X X X X X O O X X O X O O

Ćwiczenie 3.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Super!

Ćwiczenie 4.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj litery, jak zwykle, po 15 minut, najpierw po dwie, a kolejne 15 minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 14. Zwiększanie szybkości czytania (2000 słów/minutę)

To już 14. lekcja. Gratuluję wytrwałości. W drugiej połowie kursu przekonasz się, ile dały Ci ćwiczenia, które dotąd zrobiłeś. Na dzisiejszej lekcji przyzwyczajając zaczniemy Twój mózg do prędkości! I to dużej, na liczniku będziemy mieć 2000 sł/min.!

Twój umysł jest organem, który stopniowo przyzwyczaja się do prędkości. Gdy zwiększymy ją do 2000 sł/min. i utrzymamy przez pewien czas, umysł nasz zaakceptuje tę prędkość jako prędkość normalną. Na początku będziesz niewiele rozumiał z czytanego tekstu, ale bądź spokojny, to naturalne. Tekst czytany z taką prędkością zaczniesz rozumieć za dwa tygodnie.

Zaczynamy!

W ćwiczeniach, które będziesz robił, stosuj swoją ulubioną technikę wodzenia wskaźnikiem.

Ćwiczenie 1.

Weź lekką lekturę, najlepiej tę, której używałeś wcześniej lub będziesz mógł używać później.

Czytaj ją przez pięć minut, po czym oblicz ilość przeczytanych słów i zapisz ją w [Tabeli postępów](#).

Ćwiczenie 2.

Ok. Teraz, zaczynając lekturę od miejsca, w którym ją przerwałeś poprzednio, wykonaj poszczególne punkty. Staraj się zrozumieć z książki jak najwięcej, lecz pamiętaj, iż teraz ćwiczymy prędkość, a nie zrozumienie. Za każdym razem rozpoczynaj czytanie od miejsca, w którym je zakończyłeś.

- 1) Przez minutę czytaj z szybkością o 100 sł./min. większą niż w ćwiczeniu 1.
- 2) Przez minutę czytaj z szybkością o 100 sł./min. większą niż w podpunkcie 1.
- 3) Przez minutę czytaj z szybkością o 100 sł./min. większą niż w podpunkcie 2.
- 4) Przez minutę czytaj z szybkością o 100 sł./min. większą niż w podpunkcie 3.
- 5) Przez minutę czytaj z szybkością o 100 sł./min. większą niż w podpunkcie 4.
- 6) Czytaj przez minutę ze zrozumieniem, zaczynając od miejsca w którym skończyłeś czytać w podpunkcie 5. Oblicz wynik i zanotuj go w [Tabeli postępów](#).

Ćwiczenie 3.

- 1) Zaczynij książkę od początku rozdziału.

- 2) Czytaj, używając wskaźnika i przesuwając go pod co trzecią linią lub rzadziej. Czytaj w tempie co najmniej 2000 sł./min. Zaznacz miejsce, w którym skończyłeś.
- 3) Przeczytaj raz jeszcze ten fragment, przeznaczając na to cztery minuty.
- 4) Przeczytaj raz jeszcze ten fragment, przeznaczając na to trzy minuty.
- 5) Przeczytaj raz jeszcze ten fragment, przeznaczając na to dwie minuty.
- 6) Czytaj przez 5 minut lekturę, od zaznaczonego miejsca, z takim samym zrozumieniem jak w punkcie 2.
- 7) Czytaj przez minutę z normalnym zrozumieniem, wynik zaznacz w [Tabeli postępów](#).

Ćwiczenie 4.

- 1) Zaczynaj od początku rozdziału. Przeprowadź przeszukiwanie, przy pomocy wskaźnika, przeznaczając na każdą stronę 4 sekundy.
- 2) Czytaj, zaczynając od początku rozdziału przez 5 minut z prędkością co najmniej 2000 sł./min.
- 3) Powtarzaj tę czynność, gdy tylko znajdziesz czas.
- 4) Czytaj przez minutę z normalnym zrozumieniem, wynik zaznacz w [Tabeli postępów](#).

Ćwiczenie 5.

Trenuj oczy, obracając nimi w pionie i poziomie, po skosie z „lewego górnego rogu” w „prawy dolny” i na odwrót.

Wykonuj to ćwiczenie każdego dnia, zwiększając jego prędkość.

Ćwiczenie 6.

Przewróć 100 stron, przeznaczając po 2 sekundy na każdą z nich. Przesuwaj oczami bardzo szybko w dół strony. Zrób to ćwiczenie dwukrotnie.

Ćwiczenie 7.

- 1) Czytaj przez jedną minutę tak szybko, jak potrafisz, nie zważając na zrozumienie.
- 2) Przez jedną minutę czytaj ze zrozumieniem.
- 3) Oblicz i zaznacz wynik w [Tabeli postępów](#).

Jeśli czas Ci pozwala, powtórz wszystkie ćwiczenia :-)

Po zrobionych ćwiczeniach, przejdź do sprawdzianu.

Pamiętaj o włączeniu stopera.

Ćwiczenie 8.

Wyprawy Zheng He

Niektóre źródła podają, że już w piątym wieku chiński mnich żeglował do tajemniczego „dalekowschodniego kraju”, którego nazwa brzmi Majański Meksyk i że sztuka Majów w tamtym czasie zaczęła włączać symbole buddyjskie. W ciągu XIII stulecia

chińskie statki regularnie podróżowały do Indii i od czasu do czasu do wschodniej Azji. Oczywiście armada Zheng He była daleko większa niż którakolwiek dotychczas. Jego statki mogły przewozić konie, środki transportu, zapasy słodkiej wody w ilości, którą zawierać może 20 tankowców. Pełny kontyngent zawierał 28 000 marynarzy i żołnierzy, w tym tłumaczy arabskiego i innych języków, astrologów, astronomów, geomantów, brygady remontowe, farmakologów, lekarzy, protokolantów i wielu innych. Flota zatrudniała też 10 nauczycieli, których oficjalny tytuł brzmiał: *tong yi fan shu jiao yu guan* - co w dosłownym tłumaczeniu znaczy „nauczyciel, który zna obce książki”. To właśnie oni pracowali jako tłumacze. Flota miała 180 inspektorów sanitarnych i farmakologów do zbierania ziół w obcych krajach. Na każde 150 ludzi przypadał jeden inspektor sanitarny. Podczas każdej podróży przeprowadzono obserwacje astronomiczne, przewidywano pogodę, opracowywano kalendarz, interpretowano zjawiska przyrodnicze, odkrywano tajemnice świata.

Zabierał ze sobą lekarzy, pisarzy, budowniczych statków, nawigatorów, ale także przywódców religijnych, mnichów buddyjskich, by się nimi posłużyć w rozmowach dyplomatycznych na muzułmańskich czy buddyjskich ziemiach. Każdy statek przewoził tyle żywności, by wystarczyło na całą podróż, w przypadku, gdyby nie było możliwości uzupełnienia zapasów. Co więcej, statki były zaopatrzone w ogromne kontenery ziemi, by samodzielnie uprawiać ryż, czy inne rośliny na pokładzie statku!

W czasie każdej podróży, statki zarzucały kotwicę w bazie w Malacca, gdzie uzupełniano żywność i gdzie istniały magazyny żywności, danin i darów. Tu też oczekiwano na sprzyjające wiatry, by powrócić do Chin z przywiezionymi z obcych krajów darami, wiedzą, roślinami itp. Zheng He odkrył, że cudzoziemscy

książęta i królowie szczególnie zachwycali się chińską porcelaną. Uwielbiali także chiński jedwab, bawełnę zadrukowaną chińskimi znakami, oraz brązowo-żółtą tkaninę zwaną *nankin* od nazwy Nanjing, gdzie była produkowana.

W zamian za różne towary, Zheng He przywoził do Chin zioła, barwniki, perły, zwierzęta, itp. Ale wyprawy były także ważnym źródłem informacji o obcych krajach. Kiedy Chińczycy dopłynęli do wschodnich wybrzeży Afryki, znaleźli tam ludzi, którzy budowali domy z cegły, zauważyli też, że ich włosy były pokręcone. Zainteresowali się tym, że ci ludzie mieli głębokie studnie poruszane kołami zębatymi, a ryby łapali w sieci.

Afrykanie oferowali Chińczykom takie towary, jak kadzidła czy bursztyny. Chińczycy byli zafascynowani afrykańskimi zwierzętami, szczególnie strusiami, lampartami, lwami. Jednak najbardziej ekscytującą rzeczą, jaką Zheng He kiedykolwiek przywiózł do Chin ze swoich dalekomorskich wypraw, była żyrafa, która pochodziła z Somalii. Ciekawe jest to, że słowo żyrafa w języku somalijskim brzmiało podobnie do chińskiego słowa oznaczającego jednorożca — legendarnego zwierzęcia, które odegrało wielce znaczącą rolę w narodzinach Konfucjusza. Więc kiedy Chińczycy zobaczyli żyrafę, uznali, że niewątpliwie musiał to być znak aprobaty Nieba dla panowania Cesarza. Zabrali więc ją do Chin. Kiedy żyrafa przybyła do Chin w 1415 roku, cesarz osobiście przybył do bram pałacu, by ją odebrać, zupełnie jak boskiego „Niebiańskiego konia czy jelenia”. Urzędnicy pałacu składali mu gratulacje i kłaniali się w pas przed „Niebiańskimi zwierzętami”. Fakt przywiezienia żyrafy do Chin nie jest powszechnie znany, niemniej istnieją chińskie zapiski, które poświadczają prawdziwość tej informacji. Żyrafa spowodowała ogromne

poruszenie w Chinach, ponieważ wierzono, że jest to mityczny chiński jednorożec.

W książce Luise Levathesa, *Kiedy Chiny rządziły morzami*, znajdziemy wiele interesujących opisów podróży Zheng He. Podążając śladami Zheng He, Levathes podróżował do Kenii i odnalazł tam ludzi, którzy wierzyli, że pochodzą od Chińczyków.

Prawdopodobnie niedaleko Kenii w pobliżu wyspy Pate rozbił się chiński statek. I jest to wielce prawdopodobne, że był to jeden ze statków Zheng He. Wyspa jest pogrążona w dżungli, bez elektryczności i dróg. Dostęp z lądu stałego jest możliwy tylko za pomocą łodzi. Po rozbiciu się statku, chińscy marynarze przyptęli do wyspy i najprawdopodobniej poślubili miejscowe kobiety, stąd obecnie można znaleźć tu ludzi o wyraźnie chińskich rysach. Ich opowieści mówią o tym, że dawno, dawno temu afrykańscy królowie handlowali z Chińczykami. Znają także historię z żyrafami. Trudno więc wyobrazić sobie, skąd wieśniacy z tak odległej wyspy mogli wiedzieć o żyrafach, jeśli nie usłyszeli by tej opowieści od chińskich marynarzy.

Także wiele chińskiej ceramiki znaleziono wzdłuż wschodnich wybrzeży Afryki. Obecność chińskiej porcelany na wyspie Pate mogła być wynikiem handlu z Arabami, ale dziwnym wydaje się fakt, że większość tej porcelany znajduje się w rękach jednego rodu (Rodu Famao). Członkowie rodu twierdzą, że pochodzą od Chińczyków, co mogło oznaczać, że porcelana została odziedziczona, a nie była wynikiem zakupów.

Starożytne groby Rodu Famao również nie wyglądają na tradycyjne groby kenijskie, ale raczej na groby, które Chińczycy nazywają „groby skorupy żółwia” z zaokrąglonymi szczytami. Dodatkowo rzemieślnicy na wyspie Pate praktykują rodzaj wypla-

tania koszy, który jest podobny, czy nawet identyczny do tego, który jest praktykowany w południowych Chinach, ale zupełnie nie znany na kenijskim lądzie stałym. Podobnie gra na bębnach jest tu praktykowana bardziej w stylu chińskim, niż kenijskim. Miejscowy dialekt zawiera kilka słów, które mogą mieć chińskie pochodzenie. To, co jest jeszcze bardziej zdumiewające, że w 1569 roku portugalski mnich napisał, że na wyspie Pate istniał bujnie rozwijający się przemysł jedwabniczy. Właśnie na Pate, nie w żadnym innym miejscu w regionie. Jedwab był tam produkowany jeszcze całkiem niedawno – pół wieku temu...

W pobliżu wyspy są podmorskie skały i jeżeli nie zna się drogi, wtedy jest duże prawdopodobieństwo, że statek roztrzaska się o skały. Ponieważ około roku 1440 wieś była złupiona, spalona i porzucona, nie ma wątpliwości, że rozbił się tu statek Zheng He. Historycy ciągle badają ten temat, ale zniszczenie dokumentacji utrudnia odkrycie całej prawdy. Ciągłe jest tu dużo luk i niejasności.

Kiedy Zheng He wrócił ze swej ostatniej, siódmej wyprawy, miał 62 lata (1433 rok). Dokonał bardzo wiele dla Chin, sławiąc je w świecie. Chociaż wielki podróżnik i odkrywca zmarł wkrótce, jego wyczyny przyniosły mu sławę. Napisano o nim sztuki teatralne i powieści. Na Jawie, Malacce, miasta, jaskinie, świątynie były nazywane imieniem Zheng He.

Jednak w tym czasie - w roku 1433 - na tronie zasiadł nowy cesarz. Uczeń i urzędnicy nowego cesarza ostro krytykowali dokonania Zheng He, utyskując nad ich wielkimi kosztami. W tym także czasie Chiny walczyły ze swym barbarzyńskim wrogiem na zachodniej granicy i potrzebowały środków dla tego przedsię-

wzięcia, więc urzędnicy cesarscy nie byli przychylni wyprawom Zheng He. Postanowili je natychmiast przerwać.

By raz na zawsze zakończyć owe wyprawy i zapomnieć o nich, urzędnicy zniszczyli wszystkie dzienniki okrętowe Zheng He. O podróżach tego wspaniałego żeglarza wiemy jedynie z zapisów na kolumnie oraz z kilku sprawozdań jego członków załogi, ale badania trwają. Fakt porzucenia organizacji zamorskich podróży przez Chiny uważa się dziś za fatalną dla Chin decyzję, jako że właśnie w tym czasie Portugalia zaczęła wysyłać swoje statki na zachodnie wybrzeże Afryki. W następnych stuleciach także europejscy żeglarze mogli żeglować do wszystkich części świata. Dzięki temu zachodnie państwa mogły zakładać kolonie w Afryce, Ameryce, w końcu także we Wschodniej Azji.

W opinii dzisiejszych historyków Chiny na tym ucierpiały, ponieważ ich odkrycia poszły na marne. Zheng He rozpoczął działania, które miały poprowadzić Chiny do potęgi i sławy, lecz niestety władcy Dynastii Ming to odrzucili. Zniknięcie wielkiej chińskiej floty z wielkiego indyjskiego portu — Calicut — oznaczało dla Chin jedną z największych w historii utraconych okazji. Okazji do zdominowania reszty świata na drugą połowę tysiąclecia. W XIV i XV wieku Calicut było jednym z największych portów świata. W Chinach był on znany jako „wielki kraj zachodniego oceanu”.

Izolacja Azji po podróżach Zheng He równała się z jednej strony utraconej okazji, a z drugiej pozwoliła na wzrost znaczenia Europy i ostatecznie Ameryki. Mieszkańcy zachodu często przypisują swoją ekonomiczną przewagę w obecnych czasach inteligencji, demokratycznym obyczajom czy ciężkiej pracy przod-

ków, podczas gdy ważniejszą przyczyną wydaje się być „głupota” chińskich władców XV-XVI stulecia.

Jak do tego doszło?

W czasie, gdy Zheng He przemierzał Ocean Indyjski, konfucjańscy urzędnicy, którzy opanowali wszystkie wyższe szczeble chińskiego rządu, byli w stanie politycznej walki z eunuchami, którzy byli uważani za skorumpowanych i niemoralnych, bo to oni popierali handel i byli uważani za chciwych, w przeciwieństwie do uczonych, którzy zawdzięczali swą pozycję biegłości w czytaniu starych, 2 000-letnich tekstów. Eunuchowie nie posiadali takich korzeni, stąd byli bardziej otwarci i postępowi. Zaprawdę, ktoś może argumentować, że ci cnotliwi, nieprzekupni uczeni XV wieku osadzili Chiny na zgubnym kursie.

Gdy w roku 1424 zmarł Yongle, Chiny doznały serii brutalnych walk. Dziedzic cesarza umarł w podejrzanych okolicznościach i ostatecznie uczeni odnieśli zwycięstwo. Położyli kres podróżom Zhen He, zatrzymali budowę statków. By zapobiec jakimkolwiek powrotowi podróży (co uznawane było za powrót do przestępstwa), zniszczyli wszystkie dokumenty podróży Zheng He i z poparciem nowego cesarza przystąpili do demontowania marynarki wojennej Chin. Natomiast wszyscy nieposłuszni kupcy i marynarze zostali zabici.

Tym oto sposobem, w ciągu 100 lat, największa marynarka wojenna, jaką znał świat była w stanie zagłady, zaś japońscy piraci na powrót siali spustoszenie u wybrzeży Chin. Po okresie wielkiej zewnętrznej ekspansji Chin, nastąpił okres ich największej izolacji.

Światowy lider w nauce i technologii wczesnych lat XV wieku, był wkrótce pozostawiony „za drzwiami historii”. Natomiast rozwijający się nadal europejski handel zagraniczny, rewolucja przemysłowa, pchały świat zachodni do rozwoju.

Aż do 1500 roku rząd Chin uznawał za wielkie przestępstwo budowę większych jednostek niż 2-masztowe, a w roku 1525 rozkazał zniszczenie wszystkich statków żeglugi oceanicznej. Tym sposobem największa marynarka wojenna świata, która wiek wcześniej liczyła 3500 statków, została zniszczona. Dla porównania obecnie marynarka wojenna Stanów Zjednoczonych ma 324 statki!

To posunięcie uwsteczniło Chiny i zaprowadziło do ubóstwa, porażki i upadku. Historycy uważają to za główny powód zejścia z drogi rozwoju ekonomicznego. Są co najmniej dwa powody, dla których zdecydowano się tak postąpić:

- Azja po prostu nie była zachłanna. Nie była zainteresowana rozwojem materializmu.
- Panującym społecznym etosem był konfucjanizm w Chinach i kastowość w Indiach.

W rezultacie czego elity obu krajów nie były zainteresowane biznesem. Starożytne Chiny troszczyły się o wiele rzeczy: prestiż, honor, kulturę, sztukę, edukację, przodków, religię, miłość synowską, a „robienie pieniędzy” zajmowało dalekie miejsce na ich liście. Konfucjusz wyraźnie oświadczył, że to jest źle dla człowieka, gdy podejmuje on daleką podróż, podczas gdy jego rodzice są jeszcze przy życiu. Uważał, że zysk jest zainteresowaniem „małego człowieka”.

W odróżnieniu od Azji, Europa była trawiona chciwością. W XV stuleciu Portugalia prowadziła wiek odkryć, ponieważ potrzebowała przypraw i cennych towarów. Chęć zysków kierowała ich statkami coraz dalej i dalej w dół afrykańskich wybrzeży i koniec końców dookoła Azji. Zyski z handlu mogły być ogromne.

Kolejny powód stagnacji gospodarczej Azji można by nazwać „kulturą samozadowolenia”. Zarówno Chiny, jak i Indie dzieliły skłonność do duchowego patrzenia na rzeczywistość, oddania dla przeszłych ideałów, szacunku dla autorytetów, podejrzliwości wobec nowych idei. Chińskie elity uważały Chiny za „państwo środka” i wierzyły, że nie mogą nauczyć się niczego od krajów barbarzyńskich. Indie postępowały podobnie.

Gdyby Chiny były zachłanniej, kto wie, czy inni nie poszliby w ich ślady i to Azja zdominowałaby Afrykę, a może nawet Europę. Wszystko to zostało zatrzymane, odrzucone, nie z powodu braku statków, wiedzy technologicznej, ale dokładnie z powodu dobra narodu. Wszystko to może wydawać się fantazją, ale w czasach Zheng He możliwość zasiedlania tzw. Nowego Świata przez Hiszpanów czy Anglików wydawać by się mogła nieskończenie odleglejszą, niż Nowy Świat „zasiedlony” przez Chińczyków. Jakże różna byłaby historia, gdyby Zheng He kontynuował swoje podróże do Ameryki... być może dziś wszyscy mówilibyśmy i pisalibyśmy po chińsku...

Zdumiewająco tajemniczym jest, że Chiny nie wykorzystywały tych podróży. W ten sposób, stulecie później, Europejczycy mogli „odkryć” Chiny, zamiast Chiny Europę, choć Chiny mają bardzo starą tradycję żeglarską, a chińskie statki pływały do Indii już za czasów Dynastii Han.

Zupełnie inaczej było w Portugalii. Oni zawsze rozwijali przemysł rybołówczy, rywalizowali z Hiszpanią i innymi krajami o handel śródziemnomorski. Zdobywanie oceanów było dla Portugalii sposobem na zdobycie bogactwa.

Zatem kto jako pierwszy opłynął glob? Wszystko wskazuje na to, że był to Zheng He i że dokonał tego czynu 87 lat przed Kolumbem (1451-1506) i 114 lat przed Magellanem (1480-1521). Zheng He jest ciągle pamiętany jako największy na świecie nawigator, odkrywca, podróżnik i duma całego chińskiego narodu. W 600-tną rocznicę pierwszej wyprawy tego wielkiego człowieka Chiny szykują się do uroczystych obchodów upamiętniających jego pierwszą podróż. Obchody będą podkreślały dobre chińskie tradycje miłowania pokoju, jako że Zheng He traktował inne kraje przyjaźnie i z szacunkiem, bez okupowania czyichś terenów, budowania umocnień, grabienia itp. Wielu żeglarzy od dawna pływa śladami Zheng He, by przeżyć jego przygodę. W następstwie tak ogromnego przedsięwzięcia moglibyśmy spodziewać się głębszego zapisu w chińskiej historii, większego dziedzictwa. Tak jednak nie jest.

W Chinach nie ma obecnie jakichś imponujących pomników na cześć Zheng He i nie powinno to być niespodzianką, skoro wyrzeczono się jego dokonań. Pamięć o nim jest jednak ciągle żywa i pielęgnowana w Indonezji. Podobnie w kilku krajach południowo-wschodniej Azji jest on uważany za bóstwo. Indonezyjczycy ciągle jeszcze modlą się do Zheng He o wyzdrowienie i dobrobyt, choć w jego własnym kraju był traktowany podejrzliwie, a konfucjańscy uczeni dołożyli wszelkich starań, by zniszczyć wszystkie archiwa jego podróży. Mimo to jeszcze i dziś w cesarskich archiwach można znaleźć ciekawe materiały do studiów tematu.

Warto dodać na koniec, że Zheng He zamieszkiwał w Nanjing, starej stolicy Chin. Jest to metropolia nad rzeką Yangtze, w sercu Chin i choć minęło pięć stuleci od śmierci Zheng He, stocznie, w których budowano jego okręty są ciągle na chodzie. Jest tu także symboliczny grób podróżnika. Źródła głoszą, że jego prochy zostały rozrzucone na morzu.

Zatem 11 lipca 2005 roku Chiny obchodziły 600 rocznicę pierwszej wielkiej podróży Zheng He.

Grażyna Czajka-Bartosik

<http://www.artelis.pl/>

Teraz wyłącz stoper.

Czas czytania:.....min

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min), dzieląc liczbę słów w tekście (w tym przypadku 2195 słów) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi.....sł./min

Sprawdźmy teraz Twoje zrozumienie tekstu. Przystąp do testu, zapisując poprawną odpowiedź na kartce. Teraz.

1) Na pokładzie statku można było uprawiać rośliny. Prawda czy fałsz?

2) W którym roku Zheng He przywiózł do Chin żyrafę?

a) 1410

b) 1415

c) 1420

d) 1425

3) Afrykański ród Famao ma chińskie korzenie. Prawda czy fałsz?

4) Ile wypraw odbył Zheng He?

a) 5

b) 6

c) 7

d) 8

5) Aż do 1600 roku rząd Chin uznawał za wielkie przestępstwo budowę większych jednostek niż 2-masztowe. Prawda czy fałsz?

6) Czy chińskie statki pływały do Indii już za czasów Dynastii Han?

a) tak

b) nie

7) Czy zdobywanie oceanów było dla Portugalii sposobem na zdobycie bogactwa?

a) tak

b) nie

8) Czy Zheng He jako pierwszy opłynął glob?

a) wszystko wskazuje na to, że tak

b) nie, nie był pierwszym

9) W którym roku Chiny obchodziły 600 rocznicę pierwszej wielkiej podróży Zheng He?

a) 2004

b) 2005

c) 2006

d) 2007

Porównaj swoje odpowiedzi z zawartymi w [Arkuszu odpowiedzi](#). Następnie podziel liczbę uzyskanych punktów przez 10 oraz pomnóż przez 100. Dzięki temu obliczysz procent zrozumienia.

Uzyskany rezultat:.....na 10

.....%

Gratuluję!

Ćwiczenie 9.

Pożongluj teraz około 10 minut. Przypominam, że żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Lekcja 15. Poszerzanie pola widzenia. Ćwiczenia (cz. 6.)

Dzisiaj będziemy cały czas ćwiczyć. Na kolejnej lekcji natomiast nauczymy się przeszukiwania tekstu, w celu odnalezienia potrzebnej nam informacji.

Zaczynamy.

Ćwiczenie 1.

Utrzymuj, proszę, wzrok na „#”, obserwując jednocześnie litery wokół.

AE
SD # AQ
OP

PJ
HJ # CH
GY

SX
RS # ZX
YU

GYW

AQW # BNY

TYS

POL

AQZ # BYT

YTE

UNE

FER # JUY

GTE

YSJ

MBS # TYS

HDE

UNF

GSR # EDS

UIK

Ćwiczenie 2.

Utrzymuj, proszę, wzrok na „#”, obserwując jednocześnie cyfry wokół.

123
083 # 521
754

893
249 # 863
091

693
204 # 893
031

678
520 # 784
573

593

673 # 637

721

903

563 # 783

563

893

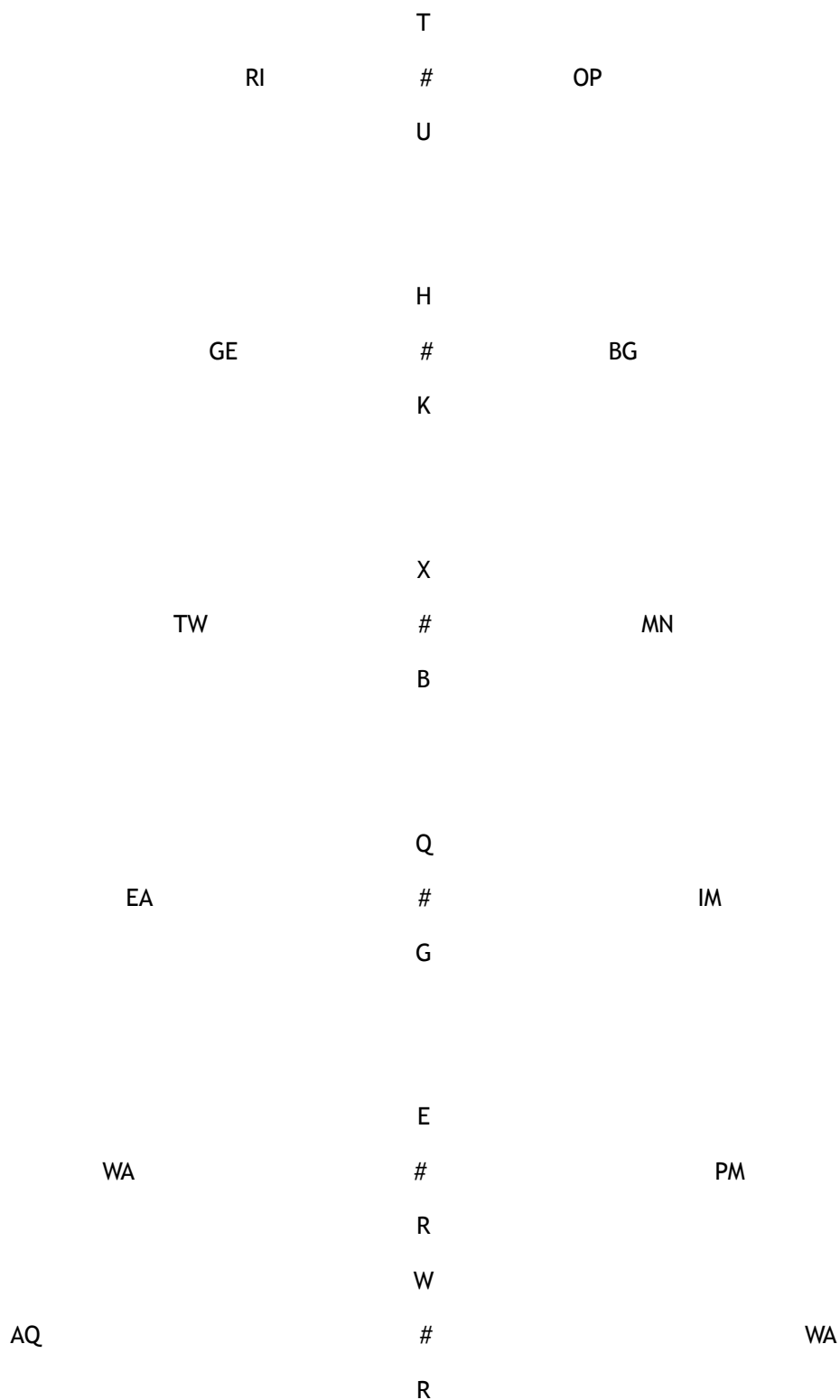
235 # 673

032

671

489 # 409

867

Ćwiczenie 3.

Ćwiczenie 4.

Wykonaj, proszę, to ćwiczenie tak, jak poprzednie.

IOKS OPOS

#

UYWZ PLSE

AQSCL PJDEX

#

POERT UNJDC

PLKSAW LKNBDE

#

POKJLA QAMRYI

ATYUNSBX POLSXGRD

#

XUISWQAL PDEXNFTG

YTRAQXSERO PKNJOIEWAZM

#

OUEWAZIPGRE QMZIRHJDNR

PHSERNCBIREWQ AZWIMNFHGLOEC

#

UYTWAZKHIEFVK EUIOPDFLHNSXN

UYEWAZKFRVBPLSI EIBGYTSDCKIRFLM

#

KJIUWYTAZNSERFG LNKIPOCDERTYBXS

POIWAZSERDCKIUTYN THGDFKLNJSXNBVCAZ

#

IPORENDBCZAWQSILK KIJUTESCMNJGYAQZC

UYTIAZSKNDEJGFLOPINDBV ERYBFDXCIKIPLFRESZALKS

#

IUERDCSZANKIOPLNCFRGJH ASZxcdertyUIOPLKJHGFNB

Ćwiczenie 5.

Staraj się widzieć i przeczytać tekst skupiając się na „#” (ćwiczenie na następnej stronie).

Czy zastanawiałeś i zastanawiałaś się kiedyś, jak to jest,
że niektórym ludziom jest tak „łatwo” podejmować decyzje

#

i iść przez życie, bo wszystko im się układa, jakby nad nimi
czuwała jakaś magiczna gwiazda? Nawet jeśli część z Was

#

nie zgodzi się początkowo ze mną, odpowiedź jest prosta.

To siła pozytywnego myślenia sprawia, że w ich życiu

#

pojawiają się takie, a nie inne wydarzenia. Dlaczego?

Po pierwsze optymiści mają w życiu dużo prościej.

#

Nie dostrzegają negatywnych zdarzeń w drodze do swojego celu,

nie trafiają więc jako porażki do ich świadomości. Dzięki temu

#

wokół siebie mają dużo więcej przyjaznych im ludzi,

co sprawia, że szybciej i sprawniej przeskakują kolejne

#

etapy swoich zadań - zarówno zawodowych, jak i prywatnych.

Można powiedzieć, że w ich słowniku słowo „problem”

#

zamienione zostało na „nowe wyzwanie”. Zauważ, że z takim

podejściem zupełnie inaczej można załatwić każdą sprawę.

Świetnie!

Ćwiczenie 6.

Teraz, dla rozluźnienia naszych oczu, proponuję 15 minut żonglerki.

Ćwiczenie 7.

Gdy już skończyłeś żonglować, przejdź, proszę, do ostatniego ćwiczenia ze skreślaniem liter. Skreślaj po 15 minut, najpierw po **trzy** litery, kolejne piętnaście minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniawszy, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi.

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 16. Wyszukiwanie potrzebnych informacji w tekście

Dziś nauczymy się przeszukiwania. Jest to bardzo przydatna technika. Polega ona na prześlizgiwaniu się oczu po tekście, aby wyszukać określoną, potrzebną w danej chwili informację. Przeszukiwanie najczęściej wykorzystywane jest podczas sprawdzania numeru telefonu w książce telefonicznej, znaczenia wyrazu w słowniku czy konkretnej informacji w sprawozdaniu lub podręczniku. Jest to prosty proces, gdy mamy wprawę. Tak więc ćwiczmy.

Ćwiczenie 1.

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, ważne jest, aby Twój umysł był pobudzony, zaś wzrok rześki.

Zacznijmy więc od piętnastominutowej żonglerki.

Ćwiczenie 2.

Pierwsza liczba z każdego rzędu powtarza się w nim jeszcze w innym miejscu, proszę odnajdź ją jak najszybciej.

147	289	258	903	109	346	198	147	190	294	308	375	230
290	345	286	085	238	284	197	348	973	206	307	290	137
432	278	193	247	358	432	947	584	450	396	032	986	673
258	783	349	284	967	847	364	894	943	743	384	845	258
209	289	187	204	756	297	184	384	678	209	834	946	876

120 238 468 406 120 896 876 789 674 789 123 345 378
589 673 390 439 790 129 589 187 036 678 178 789 982
124 219 297 678 398 683 421 389 283 856 124 846 856
568 380 378 386 783 568 793 367 785 864 567 789 843

3789 3890 5638 2356 9043 2172 3890 3789 2321 8945 2378
1278 4590 2903 8932 1234 1278 9032 8947 9036 6793 1279
5903 2790 1290 3677 8934 2190 3289 5903 7952 7934 9012
2790 1279 3906 3790 3479 3789 2857 5438 9038 9043 2790
5320 2904 6794 9045 7904 7934 6894 5320 9432 7943 9043
1290 3794 1290 7943 6794 3903 2490 4389 0932 2904 0321
2679 2809 1239 3809 9032 8903 7932 2903 2679 2903 0932
3467 2903 4903 6793 5673 9743 9038 8904 2793 3467 9326
1297 3790 6793 7934 7934 8903 7639 1297 7934 7921 7832

Ćwiczenie 3.

Powtórz teraz to ćwiczenie, tym razem wyszukując w każdym rzędzie wybraną przez Ciebie liczbę, np. „3”, „6”, „8”. Powtórz to pięć razy.

Ćwiczenie 4.

Weź książkę. Ustal punkt, w który się będziesz wpatrywał, np. środek stron parzystych (są to wszystkie strony, które masz po lewej

stronie, gdy otwierasz książkę) lub dolny róg stron nieparzystych. Czytaj pierwsze słowo, jakie ukaże się Twoim oczom (tylko jedno), przewracając strona po stronie. Przeznacz na to ćwiczenie około minuty.

Ćwiczenie 5.

Powtórz, proszę, przez około 10 minut techniki wodzenia wskaźnikiem po tekście z lekcji 13.

Ćwiczenie 6.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj po 10 minut, najpierw po jednej literze, potem kolejne 10 minut po dwie litery, ostatnie dziesięć minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 17. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

To już 17. lekcja. Głęboko wierzę, że czytasz już bardzo szybko, dzięki sumiennie wykonywanym ćwiczeniom. Na tej oraz kolejnych lekcjach będziemy ćwiczyć jeszcze więcej, dzięki czemu będziesz czytał jeszcze szybciej i rozumiał znacznie więcej.

Do dzieła!

Ćwiczenie 1.

Odczytuj słowa w „piramidzie” jednym spojrzeniem w jej środek.

Rozmowa z melancholikiem, czyli szkoła cierpliwości.

Miałem
wczoraj ciekawe
zdarzenie. Dzwoni do
mnie moja ukochana (sangwinik

w połączeniu
z cholerykiem) i pyta
się, co zrobić, bo musi dogadać
się z człowiekiem, który jest od niej

po pierwsze
dużo starszy, a po
drugie ma zupełnie inny
niż ona typ osobowości (dominuje

u niego
perfekcyjny
melancholik, co
rozpoznała po tym, jak

układa
wszystko w
przysłowiową kostkę).
Ja specjalistą od typów osobowości

nie jestem,
ale kilka lektur
na ten temat przeczytałem
i na kilku seminariach poruszających

te zagadnienia
byłem, a oprócz tego
sam jestem w dużej mierze
melancholikiem, (no może bez tej kostki,

porządek
to ja dostrzegam
w swoim bałaganie). Dzwoni
i zadaje mi proste pytanie, jak ma mu

coś przekazać,
żeby nie wzbudzić
w nim niechęci ani agresji.
Poszperałem szybko w pamięci i

wyciągnąłem
swoją tabelkę typów
osobowości (sam ją zrobiłem
na podstawie kilku książek, jak przystało

na melancholika)
i po przeanalizowaniu
doszedłem do prostego wniosku:
jeśli chcesz coś przekazać melancholikowi,

to zrób
to w taki sposób,
żeby on nie czuł, że mu
coś narzucasz. Najlepiej w formie

wykresu
lub tabelki (dla
niej jako sangwinika
to raczej kompletna magia,

ale sugestia
o tabelkach jest
zawsze na miejscu).
Dostarcz mu tyle informacji

na dany
temat, żeby on
sam zdecydował, że to,
co mu proponujesz jest dobrym

dla niego
rozwiązaniem.
Brzmiało to w moim
odczuciu bardzo mądrze, więc,

zadowolony
z siebie, zakończyłem
rozmowę. Wtedy zacząłem
zastanawiać się nad tym, jak to działa

w drugą
stronę (przypominam,
że moim dominującym typem
jest melancholik lub używając innej

terminologii,
typ „C”). Uświadomiłem
sobie, jak często musi gryźć się
w język ktoś, z kim współpracuję na polu

biznesowym,
a jest on typem
choleryka. To jest zadanie
czasem przerastające ludzkie siły, żeby

przekazać
melancholikowi (w
domyśle mnie) jakąś ideę i
przy okazji nie nakrzyczeć na

niego, gdy
samemu jest się
cholerykiem lub sangwinikiem!
Ktoś kiedyś powiedział takie zdanie, że

jeśli Bóg
będzie chciał cię
nauczyć cierpliwości, to
da ci za partnera melancholika

lub flegmatyka.
Słyszałem to zdanie
kiedyś, a USŁYSZAŁEM je dopiero
wczoraj! Bo między słyszeć a usłyszeć

jest różnica
jak między chwilą a
wiecznością... Zapomniałbym
powiedzieć, czy ukochana poradziła

sobie w
tej trudnej
sytuacji czy nie...
Oczywiście, że sobie poradziła.

Pewnie
wymagało to od
niej wiele samozaparcia,
żeby mówić językiem zrozumiałym

dla melancholika,
ale dała sobie radę. Czy
my na co dzień jesteśmy świadomi
swoich osobowości i tego, jakie z nich wynikają

dla nas
ograniczenia?
Myślę, że większość
ludzi nie ma o tym pojęcia.

Postaram
się w kilku zdaniach
przybliżyć podział na osobowości.

CHOLERYK.
Typ dynamiczny
i energiczny. Ekstrawertyk
zorientowany na wykonanie zadania.

Człowiek
o silnej woli i
raczej nie skłonny do
okazywania uczuć (emocje okazuje

natomiast
często niezwykle
chętnie). Ludzie są dla niego
często mało ważni. Liczy się wykonanie

postawionego
przed nim zadania.
Pragnie dominować i żeby czuć
się szczęśliwym potrzebuje wyzwań. Na

szczęście w
populacji ludzkiej
jest ich około 10%.

SANGWINIK
Typ impulsywny i
towarzyski uwielbia zabawę.
Ekstrawertyk zorientowany na

budowanie
relacji z ludźmi.
Osobnik emocjonalny, potrafi
szybko przechodzić z jednej skrajności

w drugą.

U niego droga
od euforii do załamania
nerwowego może być bardzo

krótka.

W centrum jego
zainteresowania jest jego
osoba (lubi błyszczeć) oraz ludzie (czyli

jego publiczność).

Potrzeba uznania jest w nim
bardzo silna, dlatego często nie podejmuje
zadań w obawie przed krytyką. W populacji

jest sangwiników 25-30%.

MELANCHOLIK

Perfekcjonista. Jeśli
coś robi, robi to dobrze.
Zorientowany jest na wykonanie

zadania, a
do tego potrzebuje
wyczerpujących analiz. Uwielbia
słupki, tabelki i wykresy. Wiele czasu

poświęca na
planowanie i przygotowywanie
się do działania (często tak wiele, że
nie ma potem czasu na samo działanie).

Jest typem
emocjonalnym; introwertyk,
który wszystkim się zamartwia i każdą
krytykę odbiera personalnie. Dane mówią,
że w populacji melancholików jest 25-30%.

FLEGMATYK

Człowiek, który
wnosi do relacji stabilizację.
Łagodzi konflikty tworzone przez

choleryka.

Jest introwertykiem
zorientowanym na budowanie
pozytywnych relacji z otoczeniem.

Wnosi
harmonię i spokój.
Dla niego najważniejsze
jest bezpieczeństwo i nie lubi

zmian.
Pragnie docenienia
i świetnie czuje się jako
osoba, która może wspierać

innych. Jego
mottem mogłaby być
dewiza muszkieterów: „Jeden
za wszystkich - wszyscy za jednego”.

Boi się utraty
poczucia bezpieczeństwa i
nieznanego. W populacji flegmatyków
mamy 30-35%.

To jest
podstawowy podział.
Wiadomo, że każdy z nas
jest sumą kilku (2-3) typów osobowości,

a jeden z
nich jest tym
dominującym. Najlepiej jest,
gdy uda nam się stworzyć pełną

osobowość
(tego można się
nauczyć) i przyswoić sobie
pozytywne cechy każdego z typów,

a wyeliminować
cechy niepożądane. Wtedy
nasze umiejętności komunikowania
się rozwiną się w stopniu, jaki pozwoli

nam się
dogadywać z każdym.
Każda osobowość komunikuje
się w swój określony sposób, własnym

językiem, co
często powoduje
niezrozumienie. Przypomina
to sytuację, w której próbujemy

dogadać się
z Chińczykiem, nie
znając chińskiego. Melancholik
coś mówi, a sangwinik kompletnie nie wie,

o co mu
chodzi. Wszystko
dlatego, że mówią innym
językiem, mają inne wartości i

postrzegają
tę samą sprawę
w inny sposób. Musimy
zatem nauczyć się języków

innych
osobowości.
Odsyłam do książek
na ten temat. Moje ulubione

to „Osobowość plus”
Florence Littauer oraz
„Pozytywne Profile Osobowości”
Roberta Rohma. Żyjemy w świecie,

gdzie najważniejszą,
najwyżej opłacaną umiejętnością
jest umiejętność komunikowania się.
Jeśli jesteś dobrym komunikatorem i potrafisz

dogadywać
się z każdym, odniesiesz
sukces na każdej płaszczyźnie
życia. Zarówno w pracy i biznesie,

jak i w rodzinie
i relacjach z partnerem.
To jednak Ty musisz się nauczyć,
jak to zrobić, to jest Twoja odpowiedzialność.

Pierwszym
krokiem do tego
będzie rozpoznanie i zrozumienie
swojej własnej osobowości. Dopiero wtedy
będziesz świadom swoich atutów i ograniczeń.

Kim więc Ty jesteś?

Krzysztof Wróbel

<http://www.artelis.pl/>

Siła metafory

Metafory są niesamowitym
narzędziem komunikacji międzyludzkiej i
mogą konkurować jedynie ze zdjęciem lub kwiatami.
Jest takie powiedzenie: „kwiaty mówią więcej niż 1000 słów”.

Taką charakterystykę
ma również metafora. Dobrze
dobrana do sytuacji metafora może
przedstawić osobie, z którą dyskutujemy

cały obraz tego,
co chcemy przekazać. Warunkiem
dobrze dobranej metafory jest to, aby
rozmówca był emocjonalnie związany z metaforą.

Do żeglarza, z którym
rozmawiamy na temat firmy,
możemy powiedzieć „Ta organizacja
jest jak dziurawa łódź”, „Trzeba żagle zrefować”.

Jak możemy
użyć metafor do przekonania
kogoś o swojej racji lub coś wytłumaczyć?
Musimy wiedzieć, czym się rozmówca zajmuje.

I przytoczyć ciekawą
historię na ten temat, która
powiązana jest z wcześniejszym tematem.
I tak np. tłumacząc klientowi coś o nowym produkcie,

wiedząc oczywiście,
że jest kibicem piłki nożnej,
możesz powiedzieć: „Proszę dać szansę
temu produktowi, wie pan, jak to jest w piłce nożnej,

idzie pan na mecz,
nie wiedząc, jaki będzie wynik.
Okazuje się, że to był wspaniały mecz
i jak będzie następny mecz tych drużyn, na pewno

by chciał Pan
pójść prawda? Dlatego może
pan wypróbuje ten produkt.”. Metafora
jest tak potężnym narzędziem komunikacji,

ponieważ trafia
ona do naszej wyobraźni,
która stanowi tunel między świadomością
i podświadomością. Jeśli coś sobie wyobrażamy,

to w błyskawicznym
tempie przypominamy sobie
obrazy, dźwięki i odczucia z tym związane.

Błażej Biskupski

<http://www.artelis.pl/>

Ćwiczenie 2.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Ćwiczenie 3.

Możesz czytać tak, jak wskazują strzałki, czytając staraj się przyspieszyć jeszcze czytanie.

Lekcja 17. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

Dobroczynne moce sauny

Jej	cenimy	zwalcza
wzmacniające	ją	stres.
i	też	Tradycyjna
upiększające	za	fińska
właściwości	to,	łaźnia,
są	że	zbudowana
znane	koi	z
od	psychikę	sosnowych
wieków.	i	bali,
Dzisiaj	skutecznie	składa

się	gorącej	kabinie
z	parze,	kąpielowej
trzech	w	są
pomieszczeń:	drugim	zainstalowane,
w	ochładzające	na
jednym	prysznicę,	różnych
bierze	a w	poziomach
się	trzecim	ławeczek.
kąpiel	odpoczywa.	Znajduje
w	W	się

tam	czasu	powietrza.
ponadto	polewa	Jest
elektryczny	się	ono
piecyk	wodą,	bardzo
rozgrzewający	aby	suche
kamienie,	stopniowo	-od
które	podnosić	5 do
w	temperaturę	20%
regularnych	i	wilgotności
odstępach	nawilżenie	-oraz

Lekcja 17. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

<p>upalne. Dochodzi nawet do 80-100 stopni C i szybko unoszą się do góry: najbardziej gorąco jest więc na najwyższych ławeczkach.</p>	<p>Ciało również rozgrzewa się mocno- jego temperatura osiąga nawet 39 stopni C, a skóry 42 stopnie. Przyspiesza to przemianę materii</p>	<p>i sprawia, że pocimy się obficie. Zalety i zasady Kąpiel parowa złuszcza martwe komórki, otwiera pory skóry, z których</p>
---	---	---

<p>wypływają, razem z potem, wszystkie nieczystości. Systematyczne odwiedzenie sauny tak bardzo wzmacnia i ożywia skórę, że do późnego wieku zachowuje ona gładkość</p>	<p>i młody wygląd. Zaleca się takie kąpiele szczególnie osobom o cerze tłustej, cierpionym na łuszczyce bądź młodzieńczy trądzik. W saunie pozbywamy się zatrzymujących</p>	<p>organizm toksyn, nadmiaru solu, chloru, kwasu moczowego. To oczyszczenie staje się źródłem odnowy biologicznej, zwiększonej produkcji czerwonych ciałek krwi i hormonów.</p>
---	---	---

Sławomir Głaz

<http://www.artelis.pl/>

Ćwiczenie 4.

Wprawny czytelnik czytając, rozpoznaje słowa po ich górnych zarysach. Przeczytaj szybko poniższy tekst.

Bohaterowie

(ćwiczenie na następnej stronie)

Lekcja 17. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

Czy emulkiował już jakiegimś innym bohaterem? Może sam chrześcijańskim określano (Ja tym słowem? Jeśli tak, nazywał się koniecznie, artykuł do końca.

Ludzie badani często przekonują o tym, kochająca matka karmiąca swoje dzieci lub żona poświęcająca przetrwanie i utrzymanie angażującą się w modlitwy zostają naszymi bohaterkami? Wiąemy, że wszyscy przechodzimy walkę i walkę walczymy ze swoimi demonami i trudnościami, raz za razem pokonujemy i oczekujemy nowych uwagań. Hinduści uważają, że mamy własne emocjonalne i trudności życiowe, są na drodze „sta karmy” my natomiast możemy o „następnym” mówieniu” przewidzianym i tworzącym kolejnego środowiska. Obchodzimy z zabójstwa są nieprawne i uśmiercając to przetrwać każdy z nas jest kowalem swojego losu. Zatem ludzie Ci nie będą naszymi bohaterami, ale czy uzbudziła jeszcze potrzebę wysłuchania? Jeśli sta intencja chrząpa prawą przetrzymi skutku to światem uwaga sta zafascynacja przewidywaniem. Wiemy, może wysłuchanie mistyki została naszymi bohaterkami? & może to dobrze kochać Superman?

Kied i spotkam Herosa?

[illegible]

Wewnętrzni Hamacy

Czy dzisiaj hartem możemy nazwać Tana Dawa II? Daliśmy podkreślenie na jakim świecie? Dlaczego widać przekształcenie habiterów? Różni dla siebie hartem pokazują, że potrafisz znaleźć swoje miejsce przeznaczenie na Ziemi, że czujesz się dobrze i bezpiecznie w każdej sytuacji, potrafisz obrócić gwiazdki w diament bez względu na warunki wiatru. Tak tego dokonasz? Uważam interaktywne wiarę (nie bezużyteczną, cienniejszą) czy wieloletnią, czuje i czuje miłość i miłość i miłość.

lectem ha...

[illegible]

Ratm an

Właśnie wśród komiksowców, a potem kinowców bohaterów i świata ich otoczenia nadchodzą techniki oraz przedstawiają słowne mowy. Jeden z nich posiada hukko swąją inteligencję. Batman jest hmem bohaterą z przemysłu, bohaterem młodym, doświadczone, a własnym oczyma zabójstwa swych indywiduów. Energia, która wyprzedza się w tej krótkiej chwili zaniepokojenia iego, niewzruszonego herosa, uwalniając go ze złem. Odnajdując światła, zabijając zranioną, niszcząc i maska przedstawia się w mrocznych miejscach Gotham City. Z wielkim lurbie pragna iść z prawdybiwa twarz, może nhlizie, swięcony wzornik. Niecierpionym strzeżeniem ułdaje się rozpoznać herosa z nklaktki i on się okazuje? Ten bohater jest taki sam, zwanym iem iak my sami, jak zwanym iem iak my sami, maska iuń nigdy nie zaciemni prawdy.

Ćwiczenie 5.

Wyszukaj jak najszybciej wytłuszczoną liczbę na początku każdej linijki. Policz i zapisz, ile ich jest w każdej linijce. **Często wracaj do tego ćwiczenia.**

674	73867490456741729678674890672637865206744780163647743674864
842	90423842279467842153690342848423750867246842437568071856429
517	84179504251785136752091751745728071685174635187517890367254
873	57348694873827634819673875687345179058873269086873398472736
434	46578434290543624341896547342543446773518643401743456476696
801	78057483901357449801904632801178367728095680142890021801750
966	76646539276966361039637429662674510774963896650966834210966
740	74090674315233740987547408403674065740943153076409740745318
256	53462567289025678901765266256782649927625686540251765632906
142	87742357761014287143671420765389224175428124601425423845014
3405	85634509227340581563340563418654473049234057543405924711854
6438	38902764911043786438764290173566438827736401728364385362179
5447	3825447288195446712354478255140028934467544784375447239016
1617	1284739261387721679027816171824671617892630471967322655317

9734 043289719734897345633201897347689734872971766301673494732

5809 980458098074320987809561475809005763804769035809145736890

1066 210108936641066892301627861066893540672891078377665410928

4831 489310318947834831234780318748311246778043217827083149042

2590 560492590890462590073251674907433259062540187562590856730

7446 347719027117448904324417446783447826735674461566344037189

BRAWO!

Ćwiczenie 6.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj po 15 minut, najpierw po dwie litery, kolejne 15 minut skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 18. Przekrój ćwiczeń (cz.2.)

Dziś przerobimy kolejną porcję ćwiczeń, dużą porcję :-)

Do dzieła!

Ćwiczenie 1.

Odczytuj słowa w „piramidzie” jednym spojrzeniem w jej środek.

Zasada 80/20 (zasada Pareto)

Zasada 80/20 głosi,
że 80% wyników wpływa
tylko z 20% przyczyn, inaczej
mówiąc: skromniejszymi środkami i

mniejszym wysiłkiem
można osiągnąć większe
efekty. Schemat leżący u podstaw
tej zasady został odkryty w roku 1897,

przez włoskiego ekonomistę
Vilfreda Pareto. Zasada 80/20
jest tak cenna, dlatego że idzie na
przekór intuicji. Oczekujemy zwykle, że

wszystkie przyczyny
będą miały z grubsza taką
samą wagę, że wszyscy klienci są
równie cenni, że każda część firmy,

każdy produkt
i każda złotówka przychodów
ze sprzedaży jest równie dobra, jak
każda inna. Tymczasem jest zupełnie

inaczej. Opierając
się na tej zasadzie, należy
wyodrębnić tylko najbardziej kluczowe
czynniki przyczyniające się do największej ilości wyników.

kilka przykładów:

- 20% produktów firmy daje jej 80% zysków;
- 20% klientów przynosi nam 80% wartości sprzedaży
- 20% kryminalistów
popętnia 80% przestępstw
- 20% kierowców powoduje 80% wypadków

— 20% słownictwa
wystarczy, by móc czytać 80%
tekstów w języku

— 20% powierzchni
dywanu przypada na 80% zużycia

— 20% ubrań
nosimy przez 80% czasu

— 20% naszej
pracy daje 80% efektów

— 20% naszego
życia daje nam 80% szczęścia

Liczb 80 i 20 nie
należy traktować jako
jedyne słuszne, są one tylko
najczęściej pojawiające się w obserwacjach,

równie dobrze
może to być inna proporcja.
Słuszne w tej zasadzie jest to,
że nie zdarza się, aby 100% nakładów

przynosiło 100%
efektów. Kierując się tą
zasadą, należy wyszukiwać te
czynności, które przynoszą największe

efekty, pomijając
inne, mniej wartościowe,
optymalizując w ten sposób nasze
działania.

Dlaczego powinniśmy
troszczyć się o zasadę 80/20?
Bez względu na to, czy zdajemy sobie
z tego sprawę, czy też nie, zasada ta stosuje się do

naszego życia,
naszej społeczności i miejsca
pracy. Zrozumienie zasady 80/20 daje
nam głęboki wgląd w to, co rzeczywiście dzieje
się w otaczającym nas świecie.

Jak wykorzystać zasadę Pareto?

Świadomość tej zasady
może być naprawdę cenną
wiedzą. Pamiętaj — żaden człowiek
nie jest w stanie zrobić wszystkiego.

Dlatego właśnie
dobrze jest wybierać te
rzeczy, te czynności, które przynoszą
najwięcej efektów. Taki optymalny wybór

pozwała na
osiągnięcie znacznie
większych efektów, bo robimy
tylko to, co rzeczywiście jest potrzebne.

Założmy hipotetyczną sytuację,
dwie osoby uczą się na egzamin:

1. Tomek, ma
przed sobą dwie
książki i notatki (30 str.)
i ślęczy już od trzech dni,

próbując wszystko
zrozumieć i wszystkiego się
nauczyć.

2. Dorota natomiast
ma streszczone notatki (6 str.),
i dwa rozdziały kserowane z książki,
i nauczyła się wszystkiego na dzień przed egzaminem.

Tomek ledwo
zdaje egzamin na 3,
a Dorota zdaje na 4. Dlaczego?
Bo Tomek nie wiedział, czego dokładnie

trzeba się nauczyć,
a Dorota wiedziała i wybrała
tylko to, co rzeczywiście miało być
na egzaminie. Dorota wiedziała, czym

jest to 20%, która
część to ta właściwa — to
ta, którą trzeba się zająć, aby
uzyskać 80% efektów (w tym wypadku

oceny). Tomek
natomiast nie wiedział
i próbował się nauczyć wszystkiego,
co nie było możliwe w takim czasie.

Efekty są, jakie są.
Dorota zaoszczędziła czas i
dostała lepszą ocenę. Tomek
stracił masę czasu i ledwo zdał egzamin.

W życiu ciężko
jest rozpoznać, która
część to ta odpowiedzialna
za wyniki. Nie jest to takie proste.

Poprzez wyrobienie
w sobie postawy analityka,
należy zastanawiać się nad
każdym działaniem i jego skutkami.

A następnie wybierać
tylko te, które rzeczywiście są
optymalne, które dają najwięcej efektów.

Wiedza o zasadzie
Pareto może być również
przydatna w pracy w grupie,
wiedza o efektywności pracy różnych

członków nad
różnymi czynnościami,
może naprawdę dużo dać, przy
rozdzielaniu prac w pracy nad projektem.

Tomek Urban

<http://www.artelis.pl/>

Ćwiczenie 2.

Najpierw umieść wzrok na kropce w środku jednej ćwiartki (kropka czerwona) i zobacz cyfry wokół niej, następnie przejdź do kolejnych ćwiartek. Na końcu umieść wzrok na kropce w środku całej tablicy dostrzegając jednocześnie cyfry w całej tablicy.

(ćwiczenie na następnej stronie)

Lekcja 18. Przekrój ćwiczeń (cz.2.)

5	6	3	1	0	7	4	0
3	1	7	9	0	8	2	9
4	0	2	6	7	3	5	1
1	8	8	3	5	6	9	2
9	6	1	7	5	0	3	3
0	7	3	2	8	1	9	1
6	2	5	4	7	3	2	0
2	8	4	1	9	5	7	9

7	3	4	6	1	9	2	6
5	2	0	8	8	3	1	4
1	4	7	5	2	4	0	9
8	3	6	1	3	8	4	9
2	7	5	9	0	4	7	1
2	0	8	6	2	3	9	0
0	5	7	1	2	6	7	8
7	3	6	5	1	9	0	2

3 5	6 8	1 3	9 2
1 6	0 4	7 9	1 5
8 5	3 1	4 2	0 5
0 7	3 6	9 1	8 4
2 8	1 0	7 4	2 9
9 5	4 2	5 6	8 1
3 3	0 6	7 2	4 5
7 9	4 3	9 2	7 0

Ćwiczenie 3.

Pożongluj około 10 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Ćwiczenie 4.

Wyszukaj jak najszybciej wytłuszczony zestaw liter na początku linii, w każdej z nich. Policz i zapisz, ile ich jest w każdej linijce. Często wracaj, proszę, do tego ćwiczenia.

aeo ascodbaowsaeoegisoaeodklcsoeawioeoaegodcuioeaeoporucieaeowecue

gjp gjklpppywsgfygjpgsynjipalgypwggjpyppsyjigfygjpsyjpeujzypjasyfdijegjpyd

hdh hdklapltsrtckdhlahdhhatujsahhwohdfkiohdhldkadjkhdhohdklfudosiohdazl

mnz mncuiszczimzandemnzmdolnzcaumnzsaiznawmnsduiknlpozzanamnsawnmz

uvw sxvwuoijsxuwmnvwiuxwuiokuvwosuiwuvposvnuwusnmuvwywusnxuvmi
sco codboszascopzcosocnascegoscossaznolpgosbcoescoadogsbcsozegoasceb
sad sdargysadfggasadmsakaopaalkamcdynzsaddmajksadraplarwysadjasskn
ton tokasnonamioodkatonlaosdatondmanwonsgdaxytondoppkjasdwttonadoty
los fosdlosdosdgytanskalosmadwacylodsopkbzycudeswuloskansoalpdrllans
nowy nosywasynowuystynowymuysrtaowsyponowymdhycszykomlyposanowyg
cel lesdcelaznoceplacelkascidecelpsdcwelabacelazsctpcelamelwesdtplterua
rasa radarswarasaajakargrabansamaplasaytarodcaswaomanrasamannorwas
cegła cedlagtławapradakacegłaanaywradycełaowagrntłaznacegłasnacegłapyadt
osa odosamanosanortsawarcyuoscnosanzsanaswlpokbnaryusajuiosatroowpl
kubek kundeldeakacnakubekmnakrtysakubekusanzpkusabelaznytsruekplastbuw
rosa kosnsakradnacydiosaloszcnurosamenrysaioresakcuesyoswyrosacuosno
flirt flifytryflirttuwdklflixytraflirttryflistopritflayrtyusfilaftlnysflirtmftilsaflirtsftio
klimat klimwastyklimatwmklastiamklimatiopykliwrtoasklimattamdtukrtiowalti
sztuka szukemansztulamasztukalapumkawyszkadsztukamucyhabkszulapsztuka
błady bldantdyładpoytbladydtpobadyasadtywubmualybladybradwtyzukablopard

Ćwiczenie 5.

Możesz czytać tak, jak wskazują strzałki. Czytając, staraj się przyspieszyć jeszcze czytanie.

Lekcja 18. Przekrój ćwiczeń (cz.2.)

Martha Graham — taniec i pasja

Wszystko
zaczęło
się
w roku
1894
w małym
miasteczku
w stanie
Pensylwania
kiedy
to
11 maja
na
świat
przyszła
pierwsza
córka
państwa
Graham,

Martha.
Martha
często
powtarzała
usłyszane
w dzieciństwie
zdanie,
które
brzmiało
"Ruch
nigdy
nie kłamie",
to krótkie
zdanie
stało
się
też
dla
niej

czymś
w rodzaju
mantry.
Nie
wiadomo
kiedy
tak
naprawdę
Martha
zainteresowała
się
tańcem.
Niektóre
źródła
podają,
że gdy
Martha
miała
szesnaście

lat
zobaczyła
plakat
z informacjami
o pokazie
tańca
Rutha
St. Denisa.
Oczywiście
poszła
na
spektakl
i tak
to
się
zaczęło...
po
pokazie
wiedziała,

co
chce
w życiu
robić.
Gdy
Martha
zaczynała
uczyć się
tańca,
mówiono
jej,
że jest
już
za późno
by zacząć,
jednak
pomimo
wielu
niepochlebnych

opinii,
Martha
nie poddała
się
i dzięki
swojej
pracy
osiągnęła
sukces.
Występowała
na Broadwayu
i była
stanie
zarabiać
ogromne
sumy
pieniędzy.

Lekcja 18. Przekrój ćwiczeń (cz.2.)

W	szczególnie	o tańcu
końcu	entuzjastycznie	jaki
przyszła	widzowie	znali
moment	po prostu	do tej
w którym	nie	pory.
Martha	rozumieli	W 1936
zaczęła	tego	Martha
tworzyć	co działo	stworzyła
swoje	się	niezwykłą
własne	na scenie,	pracę
kompozycje	obraz	nazwaną
i spektakle.	który	" Chronicle",
Niestety	mieli	która
pierwsze	przed	sygnalizowała
jej	sobą	rozpoczęcie
pokazy	całkowicie	nowej
nie	zburzył	ery
były	ich	w tańcu
przyjmowane	wyobrażenie	współczesnym.

Piotr Merkury

<http://www.artelis.pl/>

Super!

Ćwiczenie 6.

Teraz przejdź do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj **20** minut, najpierw po dwie litery, później skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 19. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

To już przedostatnia lekcja... Cieszę się, że czytasz tak szybko!

Ale ćwiczmy dalej.

Ćwiczenie 1.

Najpierw możesz umieścić wzrok na kropce w środku jednej ćwiartki (kropka zielona) i zobaczyć litery wokół niej, następnie przejdź do kolejnych ćwiartek. Na końcu możesz umieścić wzrok na kropce w środku całej tablicy, dostrzegając jednocześnie wszystkie litery.

K	T	Y	U	O	G	B	H
O	L	R	S	T	S	V	X
L	U	B	A	K	H	F	G
M	Y	S	L	Y	T	D	N
D	G	K	U	K	M	H	B
V	T	Z	B	A	S	C	Y
R	H	C	K	L	G	D	Z
N	O	P	H	Y	K	S	M

Lekcja 19. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

B	N	T	Y	M	K	U	F
J	D	M	L	S	R	O	P
M	Y	K	G	L	G	T	H
U	Z	B	M	V	L	D	W
R	D	C	L	X	S	N	B
H	S	N	W	L	R	V	Z
A	X	M	S	Y	T	K	E
P	F	G	H	W	Y	N	J

H	G	D	B	J	K	L	W
L	M	P	G	N	F	R	S
N	L	S	W	B	J	X	Z
Y	E	R	D	G	T	O	J
H	G	N	S	T	O	F	H
D	S	J	O	G	N	M	L
Z	C	B	F	R	O	B	M
W	J	K	L	T	A	M	R

Ćwiczenie 2.

Wprawny czytelnik czytając, rozpoznaje słowa po ich górnych zarysach. Przeczytaj szybko poniższy tekst.

Martha Graham — taniec i pasja

Martha Graham – amerykańska tancerka i choreograf jest uważana za jednego z pionierów tańca współczesnego. Jej wpływ na taniec można porównać z wpływem jaki wywarł Igor Strawiński na muzykę, Picasso na sztukę czy Frank Lloyd Wright na architekturę. Graham odłączyła nową jakość ruchów i ciała. Ujęła on do pokazania nacji, szaleństwa oraz ekscytacji i emocji z ludzkich doświadczeń.

Jej praca to ponad siedemdziesiąt lat. Sama praca Martha jednak nie maksymalizowała czasu w swoim życiu. Otrzymała wiele wyróżnień i laurów. Była pierwszym tancerzem, którego uważano za kulturowego ambasadora, jako pierwszą ze społeczności tancerzy otrzymała też najwyższe odznaczenie jakim jest Medal Wolności.

Wzrostek zaczęła się w roku 1894 w małym miasteczku w stanie Pensylwania kiedy to 11 maja na świat przyszedła pierwsza córka rodziny Graham, Martha. Martha często powtarzała uchwycone w dzieciństwie zdanie, które brzmiało „Ruch nigdy nie kłamie”. To krótkie zdanie stało się też dla niej czymś wyjątkowym. Nie wiadomo kiedy tak naprawdę Martha zainteresowała się tańcem. Niektóre źródła podają, że gdy Martha miała sześć lat zachodziła kontakt z informacjami o tańcu Rutha St. Denisa. Oznaczenie przysłała na spektakl i tak to się zaczęło – na pokazie wiedziała, co chce w życiu robić.

Gdy Martha zaczęła uczyć się tańca, mówiono jej, że jest już za późno, by zacząć, jednak mimo wielu przeciwności opinii Martha nie poddała i dzięki swej pracy osiągnęła sukces. Wskazywała na Brundage i była w stanie zarabiać ogromne sumy pieniędzy.

Wielkim przełomem moment w którym Martha zaczęła tworzyć swoje własne kompozycje i spektakle. Niestety pierwsze jej pokazy nie były przyjmowane szczególnie entuzjastycznie, widzowie na prostu nie rozumieli tego co działo się na scenie, choć niektórzy mieli przed sobą całkowicie zburzyć ich wyobrażenia o tańcu i tak zali do tej pory. Wśród najsłynniejszych kompozycji należy wymienić „Revelry” (1927), „Fragments” (1928), „Heretic” oraz „Lamentation”.

W 1936 roku Martha stworzyła niezwykłą pracę nazwaną „Chronicle”, która symbolizowała rozczarowanie nowej ery w tańcu współczesnym. Kolejne jej kompozycje tylko potwierdzały nadejście nowej ery i zainspiracji Martha Graham miała w historii wśród najbardziej wpływowych artystów naszych czasów.

Graham tworzyła choreografie niemal do ostatnich dni swojego życia. Zmarła na ostre zapalenie płuć w 1991, miała wtedy aż 96 lat. Jej ciało zostało spalone w krematorium, a popioły zostały pochowane nad oceanem w San Diego, Kalifornia.

Piotr Merkury

<http://www.artelis.pl/>

Ćwiczenie 3.

Ty też możesz, czyli pozwól sobie osiągnąć sukces...

Przez	kilka lat	prowadziłem
szkolenia	z zakresu	rozwaju
i zmiany	osobistej...	nawet
wtedy	nie przypuszczałem,	że zmiana
całego	życia	zależy
często	od jednego	przekonania
Występując	na jednej	z konferencji
„Myśleć jak	Milionerzy”	organizowanej
przez	Kamila	Cebulskiego,
podczas	swojego	wykładu
poruszyłem	kwestię	przekonań
i tego, jak	oddziałują	one na
nasze	życie.	Mówiłem
głównie o	samospełniającym	się proroctwie
i o podświadomości,	jako motorze	zmian,
który	potrzebuje	od nas
tylko celu,	kierunku.	Wspomniłem
także	o tożsamości	(to, za kogo
się mamy)	jako ważnym	czynnikiem
determinującym	naszą	przyszłość.
Po wykładzie	podeszło	do mnie
kilka osób	i podziękowało	za to, że
powiedziałem	im, że mogą	zarabiać
duże	pieniądze	i osiągnąć
wolność	finansową.	Myślałem,
że to żart.	Przecież	to oczywiste
- każdy z nas	może	dobrze
zarabiać.	Każdy z nas	może

być wolny finansowo. A jednak okazuje się, że nie każdy o tym wie. Nie każdy pozwala sobie na spełnianie marzeń i wysokich celów. Dlaczego? Czasem właśnie dlatego, że nikt nie powiedział, że można... Podstawówka. Jaś po raz kolejny nie zrobił pracy domowej, bo nie rozumiał dlaczego ma wkuwać rozmnażanie nago- i okrytonasien-nych i w jaki sposób będzie mu to potrzebne w życiu. Od nauczyciela usłyszał: „A ty znowu nieprzygotowany. Nic z ciebie nie będzie.”. Połączenie siły autorytetu nauczyciela i głosu pełnego pogardy dało hipnotyzerską mieszankę. Po którymś razie zaczął wierzyć. Po powrocie do domu Jaś włączył telewizor. W „Wiadomościach” akurat mówili gdzie i ilu ludzi zginęło, kto został ranny, kogo porwali i kogo okradli. Bo takie informacje podobno dobrze się sprzedają. Kolejne puzzle do układanki Jasia. Gdy rodzice przychodzili wieczorem do domu, zazwyczaj przekrzykiwali się, czyja praca jest gorsza i komu mniej płacą (nie ma to jak konkurować w byciu pokrzywdzonym...?). Jasiowi mówili, że „tak to już jest w tej Polsce” i, że „bogaci kradną”. Jaś wierzył, bo to przecież rodzice. I tak tworzą się niestety „układanki” wielu ludzi. Układanki złożone z przekonań, które często zamiast pomagać, szkodzą, zamiast otwierać, zamykają. Tacy ludzie dziwią się, gdy powiedzieć im: „Można być bogatym i pełnym ideałów człowiekiem jednocześnie”. Możesz. Zastługujesz. Jesteś go-dzien. Teraz i wtedy, kiedy zechcesz.

Lekcja 19. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

<p>Przez pierwsze prowadziłem by zarobić I pewnie robiłbym rozmowa z pewnym że ja również Chciałem zarabiać szkolenia. Bo miałby zarabiać miesięcznie? w butelkę i do jako pedagog „humanistą” oznacza, I obojętnie jak - wierz mi - wiele razu przyszedłem z roku spytał swoją „dniówkę” tyle przez miesiąc. się jak to robię mówić, że na</p>	<p>3 lata swojej szkolenia tylko na własne to jeszcze długo, znajomym, który mam podobne tylko tyle, żeby jak niby student więcej niż 5 Wierzyłem w to. pewnego momentu muszę zarabiać mało, że nie znam się mocno Cię to osób nadal tak na uczelnię i się ile zarabiam. odparł, że na I, co najgorsze, i zrobić podobnie, pewno zarabiam na</p>	<p>kariery trenerskiej dla znajomych, kursy i szkolenia. gdyby nie uświadomił mnie, przekonanie. mieć na swoje pedagogiki tysięcy złotych Dałem się nabić uwierzyłem, że a to, że jestem na biznesie. zbulwersuje uważa. Któregoś któryś ze znajomych Gdy podałem pół etatu zarabia zamiast spytać zaczął na boku „cudzej krzywdzie”</p>
---	--	--

albo wykorzystuję czyjaś naiwność. Bo w jego mapie rzeczywistości bogaty równał się złodziej. Osiągniesz w życiu tylko i aż tyle, na ile sobie pozwolisz. Jeśli założysz, że osiągniesz sukces i będziesz konsekwentnie iść w jego kierunku, uda Ci się. Jeśli założysz, że świat jest zły, polska gospodarka kuleje, a bogaty to złodziej - też Ci się uda. Ponieważ nasze tożsamości i przekonania przeradzają się w plany, a w efekcie w naszą rzeczywistość. Cokolwiek mówili Ci ludzie, cokolwiek do tej pory myślałeś: 1. Możesz osiągnąć sukces na polu osobistym i finansowym. 2. Zasługujesz na wolność finansową i możesz ją zdobyć. 3. Jeśli odpowiednio wykorzystasz warunki, okaże się, że Polska jest w tym momencie najlepszym miejscem na świecie do robienia biznesu.

Lekcja 19. Przekrój ćwiczeń (cz.1.)

Pamiętaj tylko na ludzie, jeść, pić, chodzi tylko to, - oni wiedzą, temu działają. na etat Zamiast ryzykują I nawet, razem nie i biegna dalej. swoich Jasne - że ktoś, jest złodziejem. nauczyło mnie których poznałem miesięcznie ludźmi, genialnymi się sposobami nie chował się dzielić.	- milionerzy filmach. jak ja i Ty. chodzić tam, piechotę. że mają inne że mogą. Zamiast rozkręcają szukać zakładając jeśli za wyjdzie, Biegnać marzeń może się kto jest Chociaż moje czego innego. i którzy zarabiali okazywali się w swej otwartości na sukces. swoich sekretów To ludzie nie	nie istnieją To zwykli Też muszą gdzie król Różni ich przekonania I dzięki czekać własny biznes. „bezpieczeństwa” własne firmy. pierwszym wstają w kierunku i ideałów. zdarzyć, bogaty, doświadczenie Wszyscy ludzie powyżej 5000 zł być miłymi i dzieleniu Żaden z nich - wszyscy chcieli potrafili słuchać.
---	--	---

Byli głusi na ich słowa. Bo widzieli w nich „burżujów”, którzy przecie są źli, bo dobrze zarabiają...Wybierz mądrze swoją strategię. Wybierz mądrze, które przekonania zasymilować i wprowadzić w życie. W którą tożsamość uwierzyć - biedną czy bogatą? Jeśli biedną - zapomnij, że czytałeś ten tekst i wierz dalej nieświadomym hipnotyzerom - tej części społeczeństwa, która woli żyć niespełnionymi marzeniami i płakać do poduszki. Jeśli wybierzesz bogatą tożsamość - stajesz się odpowiedzialny. Za swoje życie, za swoje otoczenie, za swoje marzenia. I dość tłumaczeń, że ktoś ma szczęście, farta, czy inny wymysł. Szczęście to stan umysłu. Odwiedza tych, którzy w nie wierzą i je pielęgnują. Otwórz się na nie, a stanie się Twoim przyjacielem. I nie znaczy to, że od razu zarobisz miliony. Ale zaczniesz iść w ich kierunku. Pierwszy krok to uwierzyć. Drugi - wyznaczyć sobie cel. Trzeci - konsekwentnie do niego dążyć. To Twoja odpowiedzialność. Nikt za Ciebie nie zarobi milionów. Nikt za Ciebie nie schyli się po pieniądze nawet, jeśli będą leżały na ulicy. Możesz. Zaslugujesz. Masz prawo. Jesteś godzien. Zaczynaj być bogaty już teraz. Najpierw w swoim umyśle, potem w rzeczywistości. Ty już wiesz, że Twoje życie zależy od Ciebie. I jeśli nawet jakaś część Ciebie w to nie wierzy, to jest to tylko kwestia czasu. Aż dasz sobie pełną wolność. Zagraj odważnie w grę zwaną życiem - stawką jesteś Ty sam. I Twoje marzenia.

Michał Jankowiak

<http://artelis.pl/>

Ćwiczenie 4.

Pożongluj około 15 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Fenomenalnie!

Ćwiczenie 5.

Teraz możesz przejść do ostatniego ćwiczenia. Skreślaj litery przez 20 minut, najpierw po dwie, później skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniawszy, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Lekcja 20. Sprawdzenie osiągniętych efektów (ćwiczenia)

To już ostatnia lekcja. Czy osiągnąłeś swój cel, jeśli chodzi o szybkie czytanie?

Wierzę głęboko, że tak się stało. Jeśli jeszcze nie osiągnąłeś wyznaczonego celu, pamiętaj, że zawsze możesz wracać do ćwiczeń, dzięki czemu wkrótce **na pewno** osiągniesz to, co sobie założyłeś na początku naszego kursu!

Zaczynamy!

Ćwiczenie 1.

(ćwiczenie na następnej stronie)

Fobie, czyli jak się ich wreszcie pozbyć i zapewnić sobie wolność emocjonalną?

W dzieciństwie
na wszystkich
większość
konkursów
z innymi
Byłem misterem
grupowym,
wybierały mnie
kolegę...
zerkam na
ilość dyplomów
czytam „Dla
„...pełnego życia...”,
zastanawiam się
stało się później.
mianowicie w
się, że pytany,
tablicy” zaczynałem
gorąco, serce
oszałałe, ręce
trząść... Część
w tym momencie
że nie norma,
dla mnie, w

że któregoś szkolnego dnia zacząłem bać się samej myśli wyjścia na środek klasy i powiedzenia kilku słów. Po kilku latach, już na studiach dowiedziałem się, że „specjaliści” nazwali ten rodzaj lęku odmianą fobii społecznej, czyli fobią wystąpień publicznych i... postanowiłem się dowiedzieć, jak to zlikwidować. Myślałem sobie, że jeśli studiuję pedagogikę, to na pewno ktoś pokaże mi jak mogę rozwiązać tę sprawę. Jakież jednak było moje zdziwienie, kiedy od psychologa usłyszałem, że najlepszym sposobem na pozbycie się fobii społecznej jest... występowanie i „przyzwyczajanie się” do wystąpień.

wygrywałem
koloniach
możliwych
związanych
dzieciakami
kolonii,
inne dzieciaki
jako najlepszego
Gdy czasem
zmagazynowaną
i kolejny raz
najmilszego kolonisty”,
„najlepsze koledze”,
jedynie co
Później,
liceum, okazało
czy „brany do
czuć dziwne
biło mi jak
zaczynały się
czytelników pomyśli
„Norma!”. A właśnie,
przynajmniej nie
szczegółności,

Lekcja 20. Sprawdzenie osiągniętych efektów (ćwiczenia)

Było to w
sam kontakt
(który w tamtym
racji swojego
dla mnie autorytet)
u mnie niepewność
Miałem „tremę”
spytaniem się kogoś
która godzina.
jak na pedagoga
trenera rozwoju
Za radą psychologa
gdzie tylko się
tylko mogłem,
przedmiot poprzez
Zgłosiłem się do
gdzie także występowałem.
tak samo - serce
jak młotem, ręce
jak galareta, czasem
przed oczami
Tak przekonałem
podświadomość
określone reakcje
i hormonalne) na różne konteksty. Efektem rocznej „pracy” była
wczesna faza nerwicy - miałem siebie dość, myślałem, że to ze mną
jest coś nie tak. Bo psycholog przecież „wie”...I wtedy podjąłem de-
cyzję o swoim pierwszym (jak się później okazało jednym z wielu)
kursie NLP (Neuro-Lingwistyczne Programowanie). Tydzień zmiany
osobistej. Pierwszy dzień szkolenia, pełno nieznanych ludzi. Usia-
dłem z tyłu - tam przecież „bezpieczniej”. Po kilku słowach wstępu
trener spytał „Czy ktoś z was ma może fobię społeczną”? Moja ręka
sama wystrzeliła w górę - byłem na tyle zdeterminowany, by mimo
prawie panicznego lęku jeszcze raz sprawdzić - może tym razem się
uda.

momencie, gdy
z wykładowcą
czasie z samej
tytułu miał
wywoływał
i drżenie głosu.
nawet przed
nieznajomego
Mało praktyczne
i przyszłego
osobistego...
występowałem
dało. Jeśli
zaliczałem każdy
wygłoszenie referatu.
koła naukowego,
Kończyło się najczęściej
zaczynało walić
i głos trząsł się
robiło się ciemno
i musiałem przerwać.
się o tym, jak
generalizuje
(np. emocjonalne

Lekcja 20. Sprawdzenie osiągniętych efektów (ćwiczenia)

<p>Stałem przed Tym razem jednak „psychologiczne rady”, do swojego miejsca Pomyślałem sobie... mojemu zdziwieniu się, że jest to tzw. dany schemat dziwnego, to mu będą towarzyszyć i pomyśl o czymś powiedział, że bym (w NLP - kinestetyka) bym chciał. „Gardło, Spytał się następnie uczucia (w NLP tzw. się sam temu, co odpowiedziałem, że dał mi polecenie bym kolor na odwrotny, zdziwienie, gdy po 5 mojej fobii społecznej... pracowałem z około społeczne. Głównie na i przyjaciele, też mogli się cieszyć większą wolnością. I występować publicznie świetnie się przy tym bawiąc, jeśli takie było ich marzenie. Uczestniczyłem też w wielu kursach (w tym momencie jestem certyfikowanym przez twórcę metody NLP - Richarda Bandlera - Mistrzem NLP) na których poznałem inne metody uczenia podświadomego umysłu reakcji emocjonalnych. Ponieważ umysł każdego z nas jest inny - czasem, jeśli jedna z technik NLP nie działa - trzeba bardziej dostosować ją do klienta, lub zmienić. Dalsza część artykułu to praktyczne rady, skróty i zalecenia do nauki pozbywania się fobii samemu i do nauki wolności emocjonalnej innych.</p>	<p>grupą, reakcja trener zamiast powiedział mi, i podszedł do w każdym razie strach osłabł złamanie stanu działania i wykonasz zmienisz także - przykład: poskacz poważnym...).</p> <p>namierzył konkretnie w moim ciele jest splot i żołądek” jakiego kształtu synestezja - łączenie podpowiada mi są to niebieskie wywinał je na lewą tzn. czerwony. pierwszych minutach zniknęło. Na zawsze. 400-500 osobami, uczelni, by inni studenci</p>	<p>- jak poprzednio. dawać mi żeby wrócił niego... tyłem... podszedłem i ku (później dowiedziałem - tzn. jeśli zmienisz coś niestandardowego, emocje, które na lewej nodze Następnie trener gdzie uczucie nie takie jak odpowiedziałem. i koloru są to zmysłów). Dziwiąc wyobrażnia, trójkąty. Trener stronę i zmienił ich Jakież było moje szkolenia 80-90% Przez ostatnie 5 lat które miały fobie - moi znajomi</p>
---	--	---

Lekcja 20. Sprawdzenie osiągniętych efektów (ćwiczenia)

Od Ciebie zależy, najlepiej zrobisz z doświadczonym (koniecznie ze szkoły zasadę „ekologię”, czyli a głównie o klienta). o sytuacji, która jeszcze w danym momencie - jeśli miałyby kolor w NLP cechy doświadczenia np. kolor, kształt, położenie wyjmij rękoma (markując z nieprzyjemnym uczuciem Możesz je wywinąć, jak się śmieją (im cała sytuacja tym lepiej). plastelinę i uformować obrazy i emocje na miejsce sytuacji, która do Możesz powtarzać są od razu pełne. masz arachnofobię wyobraźni, jak wygląda spytaj o to kogoś, odpowie „Normalnie.” po swojej dłoni lub nawet kreują filmy - horrory o wielkich, morderczych pająkach (swoją drogą, czy nawet nie mając fobii, nie przestraszyłbyś się pajaka wielkości małego psa??). To, co możesz zrobić w podobnych przypadkach to po prostu zmniejszyć obraz (w NLP - reprezentację) pajaka. Sprawdź, jaka reakcja emocjonalna pojawi się wtedy. Najczęściej ogromna część strachu - zniknie.	jak do nich podejdziesz. jeśli przetestujesz je Praktykiem, lub traktującej jako dbałość o każdy 1. Zamiana kontrastowa wywołuje w Tobie stres, uczucia. Namierz je i kształt, to jaki? zmysłowego - dla i rozmiar wizualizowanego ruchy, nie tylko w wyobraźni) (kinestetyką). Teraz masz przemaalować, opowiedzieć śmieszniejsza i bardziej Możesz domalować coś ładnego. Gdy już to i sprawdź teraz swoją poprzedniego razu ćwiczenie aż do skutku, 2. Prosta zmiana (fobię na pająki) - przeciętny polski pajak. kto boi się pajaków. czym pokaże pajaka więcej. Cóż, taki obraz najczęściej	Cóż... myślę, że samemu, lub Mistrzem NLP najważniejszą element w systemie, submodalności. Pomyśl lub inne negatywne w ciele i pomyśl Submodalności to wzroku będzie to „obiekty”. Następnie te obrazy wraz pole do popisu. im dowcip i zobaczyć irracjonalna będzie im coś, zgnieść jak zrobisz, odłóż nowe reakcję myśląc o wywoływała stres. jeśli efekty nie submodalności. Jeśli sprawdź w swojej Jeśli nie masz, Ogromna większość wielkości całej obraz najczęściej
--	--	---

Lekcja 20. Sprawdzenie osiągniętych efektów (ćwiczenia)

3. Podwójna dysocjacja.

twórcę NLP - Richarda
w kinie. Siedzisz
lecieć film z Tobą
do tej pory
film od minuty przed
film na sekundę
sobie następnie,
do góry do pokoju
przez małe okienko
siedzącego w pierwszym
jeśli trzeba, wyjść z
film, w momencie, gdy
przez małe okienko
ogląda film. Dojdź w ten
dalej, nie wywołując w
do projektora i wyrzucić
inną taśmę - z filmem,
myszy, itp.) w którym
się absolutnie tak jak
pewny siebie. Puść
w siebie, oglądając
siebie z pierwszego

Jest to technika
Bandlera. Wyobraź
w pierwszym rzędzie.
w roli głównej - w
pojawiała się fobia.
„odpaleniem się”
przed tym właśnie
że wychodzisz z siebie
projekcyjnego, daleko
i patrząc się tylko i
rzędzie (nie na film)
siebie jeszcze raz
patrzysz z boku na
na siebie, siedzącego
sposób do stanu, w którym
Twoim ciele żadnych emocji.
starą taśmę (tę z fobią)
w którym w kontekście
dotychczas pojawiała
chcesz. Np. spokojnie,
film i zapętl go. Po
cały czas film. Gdy
rzędu, wskocz w

opracowana przez
sobie, że jesteś
Za chwilę zaczniesz
sytuacji, w której
Zacznij puszczać
fobii i zatrzymaj
momentem. Wyobraź
i idziesz schodami
od ekranu. Spójrz
wyłącznie na siebie
puść play. Możesz,
i kilka razy puścić
siebie, patrzącego
w 1 rzędzie, który
film będzie leciał
Następnie podejdź
do kosza. Zainstaluj
(wystąpienia publiczne,
się fobia, czujesz
bezpiecznie i jesteś
kolei zacznij wchodzić
wnikniesz już w
film i przeżyj nową

sytuację w asocjacji (biorąc udział w filmie bezpośrednio, jako aktor). Następnie sprawdź, jak zmieniły się emocje. Metod, które tu opisałem jest o wiele, wiele więcej. Można je łączyć, zmieniać, udoskonalać, tworzyć nowe. Sposobów na naukę wolności emocjonalnej jest nieskończenie wiele. Czy da się w ten sposób zapomnieć o każdej fobii? Tak. Czasem trzeba będzie po prostu powtórzyć ćwiczenie lub zrobić kilka różnych. Czy opłaca się? Sam zdecyduj - stawką jest Twoje zdrowie. I Twoja wolność. Masz ją w zasięgu ręki. Uwaga - zaproponowane przez autora metody są oparte i reprezentują działalność wyłącznie edukacyjną - nie zastępują psychoterapii, nie są też działaniem terapeutycznym ani psychologicznym.

Michał Jankowiak

<http://artelis.pl/>

Ćwiczenie 2.

Odnajdź podczas jednego spojrzenia (jak najszybciej) wytłuszczoną cyfrę wśród trzech pozostałych.

762	726	672	762
140	104	140	410
527	527	572	527
498	489	894	498
273	273	237	233
825	852	825	823

306	360	630	306
741	714	741	747
159	159	165	195
224	242	422	224
4732	4723	4732	4731
5039	5039	5093	5099
7430	7403	7340	7430
9265	9256	9265	9526
1204	1240	1402	1204
3539	3539	3593	3533
5932	5329	5923	5932
1748	1748	1784	1749

Ćwiczenie 3.

Ok, teraz poźongluj około 20 minut. Żonglowanie poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, a to usprawnia umiejętność **szybkiego czytania**.

Ćwiczenie 4.

Odnajdź i policz wśród gąszczu słów pogrubione słowo. Ćwiczenie powinieneś wykonać tak szybko, jak tylko potrafisz.

las lek las los lot los lek los lód lek ład las los lot lek ład las
 los ład las los lek lot las ład lot los lek las ład las los los
 los tor ład las lód los lek los las ład lek las ład los lot las

kurs kum kura kup kurs kusa kura kurs kum kosa kur kusa
 kura kurs kum kusa kura kup kurs kura kurs kusa kum
 kurs kum kura kusa kurs kura kup kum kusa kum kurs

stop step stop strój stopa stój stop step stoję step stop stój

	stop strój stopa step step stop stój spot stoję stop step spot stoję stop step stoję stój step stop spot stopa stój
farma	fama forma fala farma flota fora forma farma fama forma forma fala flota fora fama farma fama fora flota front fala fama fora fama fala farma flota fama forma forma farma
basen	bazie basia basen bazie basa bocian babcia bazie basen basia basen bazie bocian babcia basia bocian bazie basa baza basia basen basen babcia bocian basa babcia bazie
mało	masto mało małpa mała mało masto masa mała małpa mała masto mało małpa masto maki mało mała małpa małpa masa mała maki mało masto mało małpa masto
czekan	czeki czekan czekaj czeka czekaj czekan czołg czeka czeki czaszka czekaj czekan czeki czeki czeka czekan czek czeka czeski czekan cheski czekaj czeka czeki czekan czeka czek
noga	nogi nosi naga noga nogi nosi naga nagi noga nogi nosi naga noga nos nosa nogi naga nagi noga nosa napa nago napa nago noga nogi nosi noga nagi nago nasi noga nogi

Ćwiczenie 5.

Odczytuj słowa w „piramidzie” jednym spojrzeniem w jej środek.

Podświadomość w służbie bogactwa.

Jak skutecznie wykorzystać podświadomość, żeby osiągnąć swoje cele i zmierzenia?

Podświadomość przyjmuje wszystko, co jej zasugerujemy, nie analizuje, nie rozważa, nie kieruje się logiką. Każda nasza myśl jest kreatorem podświadomości. Sytuacja, w której aktualnie się znajdujesz, jest wynikiem Twoich wcześniejszych wyobrażeń i przekonań.

Świadome i nieświadome procesy zachodzące w umyśle to dwa obszary działania.

Dzięki sile podświadomości można przezwyciężyć każdy problem i urzeczywistnić swoje marzenia. Szczęście jest sprawą nastawienia umysłu, myśli układają życie. Jeśli stale krążą one wokół strachu, niepowodzeń, nienawiści, człowieka ogarnia przygnębienie i czuje się nieszczęśliwy.

Wybierz sobie cel, niech najważniejsze będą spokój, zdrowie, równowaga, dostatek i powodzenie. Los obdarzy Cię wszystkim, co najlepsze, wystarczy odpowiedni sposób myślenia, który nada życiu kierunek i sens. Podświadomość przejmuje nawyki myślowe i nadaje kształt przekazanej myśli.

Jak wypracować dobre nawyki myślowe, które zamanifestują się powodzeniem i szczęściem w życiu?

Należy dopuszczać do siebie jedynie te wyobrażenia, które niosą szczęście i radość.

W stanie transu, uspokojenia, wyciszenia, jasno należy nakreślić cel, jaki chcemy osiągnąć, utwierdzić siebie w przekonaniu o jego spełnieniu i takim pozostać. Tego stanu spokoju i spełnienia, niech nie mąci żadna zła myśl.

Myśli muszą przesuwać się w sposób obrazowy. Kiedy uspokoiemy natłok myśli, przekazujemy podświadomości upragnione wizje i wyobrażenia. Obraz ten musi być ze wszystkimi szczegółami. Przyjmijmy ten stan rzeczy za już istniejący, a wówczas zmanifestuje się on w życiu. Podświadomość urzeczywistnia każde wyobrażenia utrwalone z niezachwianą wiarą.

Nie należy siłowo zwalczać problemu, zmuszać się do czegoś, przeciążać umysł. Myśl ma być spokojna i lekka, nie każmy rozumowi dokonywać forsownej analizy czy rozważań.

Tuż przed snem wyobrażaj sobie spełnienie wszystkich swoich pragnień. Zasypiaj w radości spokoju i satysfakcji.

Podświadomości można wpoić tylko te uczucia, w prawdziwość których sam nie wątpisz. Jaka myśl jest dominująca w Twoim umyśle?

Niech będzie to uczucie zamożności i dostatku. Ten, kto się czuje bogatym, ten nim jest. Wewnętrzne przekonanie o zamożności, czyni bogatym.

Odkryj w sobie twórcę swojego sukcesu, słuchaj dobrych podpowiedzi i pomysłów, jakie rodzą się w Twojej głowie.

Nie ograniczaj się do rzeczy małych, bądź przekonany, że zarówno Tobie, jak i każdemu człowiekowi należy się życie pełne dostatku i spełnienia. Pragnij wiele, to tyle otrzymasz. Masz prawo być bogaty. Nieustannie wypełniaj podświadomość wyobrażeniami o życiu w przepychu i dostatku.

Wewnętrzne głębokie przekonanie o takim stanie rzeczy, sprawi, że
w kwestiach finansowych będziesz podejmował słuszne decyzje,
Twoje inwestycje będą przynosiły zyski.

Zniknie strach i obawa. Pojawi się spokój ufność i wiara we własne
siły.

Wioletta Sikora

<http://www.artelis.pl/>

Na czym skupiają swoją uwagę ludzie sukcesu?

Istnieje wiele różnic między ludźmi sukcesu a całą resztą. Chcę Ci
dziś powiedzieć o jednej z najważniejszych: miejscu, na którym
skupiają uwagę jedni i drudzy. Osiąganie dowolnego celu można
podzielić na dwa etapy:

PROCES osiągnięcia i REZULTATY.

Przykład:

Codzienna nauka (PROCES) i znajomość angielskiego (REZULTAT).

Załatwianie formalności (PROCES) i posiadanie
własnej firmy (REZULTAT).

Tworzenie źródeł pasywnego dochodu (PROCES) i cieszenie się nie-
zależnością finansową
(REZULTAT).

Działa to równie dobrze w poniższych przykładach:

Codienne palenie tytoniu (PROCES) i rak płuc (REZULTAT).

Przekładanie rzeczy trudnych (i niepociągających) na jutro
(PROCES) i narastające zaległości (REZULTAT).

A teraz meritum sprawy:

Ludzie sukcesu skupiają swoją uwagę na REZULTACIE.

Pozostali zajmują się ciągłym analizowaniem PROCESU.

To dlatego niektórzy rezygnują z założenia własnej firmy - przerażają ich formalności. Nie rezygnują za to z oglądania telewizji, choć wiedzą, że czas, który na to przeznaczają, można wykorzystać znacznie lepiej. Istnieje takie powiedzenie:

„Utrzymuj swój wzrok na nagrodzie.”

Wiadomo, że będą trudne chwile, pewne porażki, że czasem trzeba będzie walczyć ze zmęczeniem itd. Ale to właśnie wtedy najlepiej jest myśleć o REZULTACIE końcowym. O nagrodzie, jaką będziemy mieli za cały trud włożony w osiągnięcie tego, o czym marzymy. Jak powiedział E. Joseph Cossman:

„Przeszkody to coś, co dana osoba widzi, kiedy przestanie patrzeć na swój cel.”

Podsumowując - kluczem do sukcesu i motywacji jest posiadanie uskrzydlających celów i ciągłe pamiętanie o tym, jak wspaniale będzie, kiedy już osiągniemy swój cel - to pomoże nam znieść czasem mało przyjemny, czy też trudny PROCES. Jeszcze jeden cytat:

„Samodyscyplina to pamiętanie, czego tak naprawdę chcesz.”

Wielu ludzi odmieniło swoje życie w momencie, w którym przestali analizować to, czy proces jest przyjemny, czy nie, a skupili się na tym, do jakich REZULTATÓW on prowadzi...

Co mogę zrobić w tej chwili, by wykorzystać tę poradę?

Zastanów się, do czego doprowadzą Cię aktualne PROCESY, nawyki. Nie analizuj tego, czy są one przyjemne, czy nie, ale jaki przyniosą REZULTAT w perspektywie długoterminowej.

Posiadaj cele, które będą dodawać Ci skrzydeł. Możesz sobie pomóc w „utrzymywaniu ich w zasięgu wzroku”, tworząc tzw. tablicę wizyjną (jej omówienie znajduje się w filmie *The Secret*).

Mówiąc w skrócie, chodzi o to, by stworzyć jakiś widzialny symbol tego, co chcesz osiągnąć - możesz zaopatrzyć się we wzór dyplomu ukończenia swojej uczelni, wydrukować i zmodyfikować lekko swój wyciąg z konta bankowego, dodać do tego np. zdjęcie wymarzonej osoby, wymarzonego domu i powiesić to wszystko w widocznym miejscu na ścianie.

Ilekoć w ciągu dnia będzie Ci ciężko zmotywować się do podjęcia jakichś działań koniecznych do realizacji Twoich celów - popatrz na tablicę wizyjną i postaraj się poczuć, że to wszystko już masz - czy to nie wspaniałe uczucie?

Sebastian Schabowski

<http://www.artelis.pl/>

Teraz możesz przejść do naprawdę ostatniego ćwiczenia. Skreślaj litery przez 20 minut, najpierw po dwie, później skreślaj systemowo.

Pamiętaj, aby wszystko, co czytasz, czytać ze wskaźnikiem!

Jeśli zapomniałeś, o co chodzi w skreślaniu, już podaję instrukcję obsługi. :-)

Weź teraz stary program telewizyjny lub gazetę, a także długopis lub ołówek i zaczynamy.

W pierwszym artykule (gdy masz gazetę) lub w pierwszej kolumnie (jeśli wybrałeś program telewizyjny) wyszukaj wszystkie litery „e” (skreśl każdą literę, jaką zauważysz).

Zrób to, za każdym razem przesuwając długopis POD linią tekstu (tak jak podkreślenie). Staraj się nie czytać tekstu, tylko wyszukuj i skreślaj litery.

Fantastycznie!!!

Dziękuję Ci za wspólnie spędzony czas i za chęć rozwoju, dzięki której przeszedłeś z powodzeniem przez kurs i ukończyłeś go, z wielokrotnością swoją szybkość czytania!

Gratuluję!

Ćwiczenie 6.

Oto ostatni test, który sprawdzi Twoją szybkość czytania. Pamiętaj, jeśli wykonywałeś wszystkie ćwiczenia sumiennie, na pewno z wielokrotnością swoją szybkość czytania.

Pamiętaj o włączeniu stopera.

Podstawa szybkiej nauki, czyli Główny System Pamięciowy

Tytułem wstępu

W dzisiejszych czasach większość ludzi uskarża się na problemy z pamięcią. Dotyczy to zarówno osób starszych, jak i zupełnie młodych. Co ciekawie, ta, ciągle rosnąca, grupa ludzi nie robi nic albo zgoła nic, żeby zmienić taki stan rzeczy. A w celu osiągnięcia tego nie trzeba naprawdę wiele. Wystarczy poznać prawa i zasady rządzące działaniem pamięci i procesami pamięciowymi. Może to brzmi nieco dziwnie, ale klucz do wszystkiego kryje się w odpowiednim stosowaniu metod i technik pamięciowych, które opierają się w 100% na wspomnianych wcześniej prawach pamięciowych.

Ten artykuł ma za zadanie zapoznać Cię z jedną z najbardziej efektywnych technik pamięciowych. Za chwilę poznasz nie tyle opis tej techniki, co przykłady jej praktycznego użycia, które mają za zadanie uzmysłwić Ci, jaką potężną „siłą rażenia” dysponuje ta technika.

Najpierw zaprezentuję Ci historię powstania tejże techniki oraz powiem, o co w niej tak naprawdę chodzi, a potem pokażę, jak można ją zastosować w praktyce, na przykładach wziętych prosto z życia.

GŁÓWNY SYSTEM PAMIĘCIOWY — GSP

GSP używano i doskonalono przez ponad 300 lat. Jego zasady pierwszy wyłożył Stanisław Mink von Wennsshein w połowie XVII wieku. Był to system, o wiele doskonalszy niż poprzednie,

umożliwiający ówczesnym mnemotechnikom zapamiętywanie o wiele większej ilości informacji (nie dziesiątki, a tysiące), i to na czas dowolnie długi, przy czym w grę wchodziły również i liczby, i daty.

U podstaw tego systemu leży przyporządkowanie cyfrom od 0 do 9 wybranych spółgłosek wg poniższego schematu.

0 – s, z

1 – t, d

2 – n

3 – m

4 – r

5 – l

6 – j

7 – k, g

8 – f, w

9 – p, b

Ani samogłoski, ani złożenia typu sz, cz, rz, dz itp. nie mają znaczenia w tym fonetycznym alfabecie cyfrowym i służą jedynie jako „wypełniacze” w obrazowych słowach-kluczach, jakie z jego pomocą tworzysz.

Jak widzisz, przy niektórych cyfrach występują „podwójne” głoski. Punktem wyjścia tej metody jest fonetyka. Nasz aparat mowy pracuje bardzo podobnie przy wymowie głosek *s* i *z*, *k* i *g*, *f* i *w*, *p* i *b*, jedyna różnica to dźwięczność, z jaką je wymawiamy.

Jak szybko zapamiętać ten system?

Oto tłumaczenie, którym możesz sobie pomóc podczas jego zapamiętywania:

0 – *z* to pierwsza głoska w słowie „zero”, a *o* to ostatnia

1 – litery *t* lub *d* mają **jedną** pionową kreskę

2 – pisane *n* ma **dwie** pionowe kreski

3 – pisane *m* ma **trzy** pionowe kreski

4 – główną głoską w słowie „cztery” jest *r*

5 – w rzymskiej cyfrze L (50) kryje się słowo „pięć”

6 – litera *j* to lustrzane odbicie „6”

7 – z dwóch siódemek można ułożyć duże *K*

8 – pisane *f* ma dwie pętelki, jedna nad drugą, jak cyfra 8

9 – litery *p* i *b* to lustrzane odbicia cyfry „9”.

Słowa-klucze

Stworzymy teraz słowa-klucze charakterystyczne dla tej metody, tzn. możliwie krótkie i obrazowe słowa, które łatwo kojarzyłyby się z jedną i tylko jedną liczbą.

Na przykład najlepszym słowem dla cyfry 1 powinno być jakieś łatwe do wyobrażenia słowo, zawierające tylko głoskę *t* lub *d*. Może to być np. dach, tusz, dusza itd. Każde z tych słów spełnia ten podstawowy warunek, a więc odpowiada cyfrze 1.

Słowo dla liczby 34 musi zawierać głoski *m* i *r*, w takiej właśnie kolejności. Możliwe słowa to: mur, szmer, marsz, chmura. Wybierając je, sugeruj się zwykle łatwością, z jaką możesz sobie wyobrazić znaczenie danego słowa. Innymi słowy, litery znaczące *m* i *r* uzupełniasz w myślach samogłoskami i innymi głoskami nieznaczącymi, i wybierasz najlepszą kombinację.

Przykłady zakładek liczbowych GSP:

Traktuj tę listę jednak tylko jako propozycję. Przyjrzyj się dokładnie każdemu słowu i zastąp je własnym, jeśli będzie lepsze. Wybieraj przede wszystkim rzeczowniki lub czasowniki konkretne, barwne i obrazowe.

1. Duch
2. Noe
3. Mysz
4. Ryż

5. Liść

6. Jeż

7. Kosz

8. Fa (mydélko)

9. Pszczółá

10. TeZeusz

11. TaTo

12. TiNa

13. DoM

14. TiR

15. TaLerz

16. TuJa (drzewo)

17. Tkacz

18. ToFfi

19. DąB

20. NoS

Możesz również spróbować stworzyć teraz zakładki dla liczb ponad 20, a nawet ponad 1000. Tam, gdzie znalezienie jednego

słowa będzie niemożliwe, niektóre zakładki mogą być wielowarazowe, np. 333 – „mumia myszy”.

Staraj się, aby Twoje zakładki były możliwie bardzo intensywne, żywe, co zdecydowanie ułatwia zapamiętanie. Poza tym różnicuj swoje obrazy, jeśli zakładka jest w liczbie mnogiej, oglądaj rzeczywiście ogromne ilości czegoś, a nie pojedyncze duże „coś”.

Jak tego używać?

1. W wersji mało rozbudowanej nie różni się ta metoda od innych, prostszych metod pamięciowych. Możesz jej używać w ten sposób do zapamiętywania niewielu informacji w określonej kolejności, np. listy zakupów.
2. W wersji bardzo rozbudowanej - mając do dyspozycji wiele zakładek – np. 100 – możesz również jej używać do zapamiętywania wielkiej ilości informacji w określonej kolejności (lub niekoniecznie).
3. Możesz również dzięki niemu zapamiętywać różne liczby. Zapamiętanie liczby **337853** - będącej np. numerem telefonu – nie nastręczy Ci wielu trudności, ponieważ możesz to zapamiętać jako np. „mama kiwa liściem” i zapamiętać ten obraz na głowie delikwenta, do którego jest ten telefon.
4. Możesz dzięki niemu zapamiętywać daty historyczne.

Oczywiście te 4 punkty absolutnie nie wyczerpują listy możliwych zastosowań GSP, o czym sam się już niedługo przekonasz.

Zakładki od 1 do 100

Poniżej znajdziesz pełną listę zakładek liczbowych od 1 do 100. Rzecz jasna traktuj ją tylko jako propozycję. Przyjrzyj się dokładnie każdej zakładce i zastąp ją własną, jeśli uznasz to za stosowne. Wybieraj przede wszystkim rzeczowniki lub czasowniki konkretne, barwne i obrazowe.

1. Duch

2. Noe

3. Mysz

4. Ryż

5. Liść

6. Jeź

7. Kosz

8. Fa (mydło)

9. Pszczoła

10. TeZeusz

11. TaTo

12. TiNa

13. DoM

14. TiR

15. TaLerz

16. TuJa

17. Tkacz

18. ToFfi

19. DąB

20. NoS

21. NiT

22. NeoN

23. NeMo

24. NuR

25. NiL

26. NeY (Michel Ney — francuski marszałek za czasów Napoleona I)

27. dżoNka (charakterystyczna łódź dla Hongkongu)

28. NaWa (chodzi o tę nawę, którą możesz „spotkać” w kościele)

29. NaPa

30. MeSa

31. MaTa

32. MiNa

33. MaMa

34. MuR

35. MoL

36. żMiJa

37. MaK

38. MeWa

39. MaPa

40. RoSa

41. RaDa

42. ReN

43. RuM

44. RuRa

45. RoLa

46. RaJa (poddany płacący haracz)

47. RaK

48. RaFa

49. RyBa

50. LaS

51. LoDy

52. LiNa

53. LaMa

54. LiR

55. LaLa

56. LeJ

57. LeK

58. LaWa

59. LeP

60. JaZ (chodzi o bardzo charakterystyczną dla obszaru Indii budowlę)

61. YeToi

62. JeżyNa

63. JaMa

64. JaR

65. JeLeń

66. JaJo

67. JaK (zwierzę)

68. JaWa

69. JoPek

70. KoSa

71. KoT

72. KuNa

73. KaMień

74. KuRa

75. KuLa

76. KiJ

77. KoKa

78. KaWa

79. KaPeć

80. WóZ

81. WaTa

82. WiNo

83. WyMię

84. WóR

85. FaLa

86. WiJ

87. WeK (szklany słój z pokrywką, gumką i sprężynką)

88. WarzyWa

89. WiePrz

90. PieS

91. BuT

92. BoNa

93. IBM

94. BaR

95. BaL

96. BoJa

97. PąK

98. PaW

99. PaPa

100. DzeuS

Sprawdź samodzielnie, do czego może Ci się przydać znajomość GSP!

Weźmy pod lupę kilka życiowych przykładów. GSP możesz wykorzystać m.in.:

— do zapamiętywania dat

Główny System Pamięciowy pozwala z łatwością zapamiętywać znaczące daty i wydarzenia historyczne. Oto przykładowa lista dat do zapamiętania:

1. 1770 — urodziny Beethovena
2. 972 — Bitwa pod Cedynią
3. 1504 — Sejm piotrkowski

Oto przykład, w jaki mógłbyś zapamiętać pierwszą datę:

Głośno płaczący Beethoven, leżąc w łóżeczku dla noworodków, rzuca kokosy (770) w rapujących muzyków, ubranych w wytworne fraki.

Chodzi o stworzenie słowa lub kilku słów w oparciu o głoski znaczące, będące odpowiednikami kolejnych cyfr (według GSP) w danej dacie. Spróbuj teraz własnymi siłami zapamiętać powyższe daty, a jak już się uporasz z tym zadaniem, zobacz, jak mogło to wyglądać.

Już? No to teraz: spójrz na moje skojarzenia:

972 — Bitwa pod Cedynią

*Dwa zgromadzenia wojska stoją naprzeciw siebie. Z jednej strony polskie, z drugiej niemieckie. Nagle rozlega się dźwięk trąby i wszyscy ruszają. Wpadają na siebie i polska strona tłucze z wielką siłą po głowach Niemców płatami bojowego **BeKo-Nu (972)** przygotowanego specjalnie na tę okazję. A Niemcy nie pozostają dłużni i oddają im razy specjalnymi bojowymi cytrynami (**Cedynia — cytryna**) przygotowanymi specjalnie na tę okazję.*

1504 — Sejm piotrkowski

*W sejmie siedzą i zawzięcie dyskutują sejmowe lisy (50). Co rusz, w czasie, kiedy jeden z nich przemawia, reszta wybucha wielkim oburzeniem i krzycząc niecenzuralne słowa, rzuca w mówcę **Ryżem (4)**.*

— do zapamiętywania złożonych dat

Pod pojęciem złożonych dat rozumiem datę określonego wydarzenia, która składa się nie tylko z samego roku, w którym to wydarzenie miało miejsce, ale także jego dnia oraz miesiąca. Tak, że do zapamiętania będziemy mieli określone elementy:

dzień
miesiąc
rok

danego wydarzenia.

Jeśli myślisz, że dodanie tych nowych elementów do zapamiętania stanowi dużą trudność, to od razu mogę zapewnić, że tak nie jest. Poznamą w poprzednim rozdziale metodę zapamiętania

samego roku danego wydarzenia musimy jedynie uzupełnić o sposób zapamiętania dnia i miesiąca, a w tym celu wystarczy jeszcze raz posłużyć się GSP.

Prześledźmy teraz, jak wygląda zapamiętanie samych dni oraz miesięcy.

Zapamiętanie dni to nic innego, jak zapamiętanie numeru danego dnia, czyli korzystając z GSP, wystarczy stworzyć odpowiednie obrazy dla liczb od 1 do 31, które będą wyobrażać poszczególne dni. Jak już wiesz w zakresie stworzenia samego obrazu panuje pełna dowolność. Jeśli chcesz możesz użyć przykładowych słów — obrazów, które znajdziesz poniżej, ale zawsze lepiej jest stworzyć samodzielnie taką listę obrazów. Możesz nawet stworzyć osobną listę obrazów, które będziesz wykorzystywał tylko do zapamiętywania dat:

1. Duch
2. Noe
3. Mysz
4. Ryż
5. Liść
6. Jeź
7. Kosz.
8. Fa.
9. Pszczoła.

10. TeZeusz

11. TaTo

12. TiNa

13. DoM

14. TiR

15. TaLerz

16. TuJa

17. Tkacz

18. ToFfi

19. DąB

20. NoS

21. NuDa

22. NeoN

23. NeMo

24. NoRa

25. NiL

26. NeY

27. NoGa / dżoNka

28. NeWa

29. NiP

30. MeSa

31. Młot

Zajmiemy się teraz kwestią zapamiętania miesięcy. Nie możemy zbyt często użyć ponownie GSP do ich zapamiętania, gdyż zrobiliśmy już to do zapamiętania samych dni i używanie tego samego systemu do zapamiętania dwóch składowych elementów jednej zapamiętywanej informacji, może zrodzić niepotrzebne zamieszanie. Tak że sugeruję zapamiętać poszczególne miesiące poprzez opracowanie określonych obrazów powiązanych z danym miesiącem (mam tutaj na myśli warunki atmosferyczne panujące w danym miesiącu lub jeśli to nie wystarczy, to trzeba zastosować metodę do zapamiętywania pojęć abstrakcyjnych) i tyle. Może to wyglądać tak:

1. miesiąc: Styczeń

Skojarzenie: statek — Czeczeniec. Statek pełen Czeczeńców tańczy na zamrożonym jeziorze.

2. miesiąc: Luty

Skojarzenie: luty można sobie skojarzyć z Dziadkiem Mrozem i przysłowiem, że „idzie luty, podkuj buty”. Także skojarzenie dla lutego to np.: dziadek Mróz z bardzo czerwonym nosem (od

mrozu) idzie ulicami Twojego miasta, zamieniając wszystko w lodową pustynię.

3. miesiąc: Marzec

Skojarzenie: w marcu topimy Marzannę, więc topiąca się Marzanna w jeziorze prosi wielką literę M (m jak marzec) o pomoc, ale ta pozostaje głucha na jej prośby.

4. miesiąc: Kwiecień

Skojarzenie: znane przysłowie mówi, że „kwiecień-plecień, bo przeplata, trochę zimy...”. Ponadto słowo kwiecień można przełożyć na następujące obrazy: kwiat - cień i utworzyć z tego takie skojarzenie: w kwietniu zaczyna rozkwitać w Twoim ogrodzie piękny kwiat, ale szybko więdnie, gdyż atakuje go cień zimowego śniegu, który ponadto zakrywa świecące słońce i srowadza autentyczną śnieżycę.

5. miesiąc: Maj

Skojarzenie: maj to miesiąc zakochanych. Pierwsza spółgłoska nazwy miesiąca, to m, a druga, to j, więc wyobraź sobie zakochaną parę: Marię oraz Jerzego, który czule obejmują się w czasie majówki nad brzegiem jeziora.

6. miesiąc: Czerwiec

Skojarzenie: czerwiec to raz, że koniec szkoły, a dwa, że można go zmienić na następujące obrazy: czerwień — wiec. Wyobraź sobie, że cała szkoła przybrana jest na czerwono i odbywa się tam ogromny wiec, w czasie którego wszyscy uczniowie zostają

przetransportowani na teren, na którym będą spędzać swoje wakacje.

7. miesiąc: Lipiec

Skojarzenie: lipa — wiec. Nawet lipa w czasie lipcowego urlopowania nic nie robi, nawet nie chce jej się uczestniczyć w obowiązkowych wiecach.

8. miesiąc: Sierpień

Skojarzenie: sierp — pień. Ogromny srebrny sierp kosi w czasie sierpniowych żniw pnie wszystkich drzew.

9. miesiąc: Wrzesień

Skojarzenie: wrzesień to tradycyjnie początek szkoły, więc zmartwiony mały Wiesław (w, jak wrzesień) idzie we wrześniowym słońcu, obciążony szkolnymi przyborami, do szkoły.

10. miesiąc: Październik

Skojarzenie: paż — dziennik. Na Twojej uczelni trwa uroczyste rozpoczęcie nowego roku akademickiego, w czasie którego siedzące na zaszczytnym miejscu paze zamieniają się w szkolne dzienniki, w których zapisano już oceny wszystkich studentów na ten rok.

11. miesiąc: Listopad

Skojarzenie: list - opad. W czasie trwania święta zmarłych na groby byłych pocztowców spadają setki listów, które razem wzięte tworzą ogromny opad listów, przesyłek, paczek itp.

12. miesiąc: Grudzień

Skojarzenie: grudzień to miesiąc wręczania prezentów, a więc wyobraź sobie skotowanego Mikołaja nad Twoją choinką, który nie wie, jakie prezenty ma pod nią zostawić.

To wszystkie skojarzenia miesięcy. Mamy już teraz opanowane wszystkie elementy potrzebne do zapamiętania złożonych dat. Pora teraz na to, aby połączyć te wszystkie elementy w jedno i zobaczyć, jak w praktyce wygląda zapamiętywanie złożonych dat na konkretnych już przykładach.

Będziemy teraz zapamiętywać takie oto 3 daty:

10 czerwca 1525 — Hołd pruski

19 października 1466 - II pokój toruński

18 września 1454 - Klęska pospolitego ruszenia pod Chojnicami

Oto przykładowe skojarzenia, dzięki którym mógłbyś zapamiętać podane daty:

10 czerwca 1525 — Hołd pruski

***TeZeusz (10)** w przybranej na czerwono szkole, w której odbywa się partyjny wiec (**czerwiec**), podchodzi wraz z towarzyszącymi mu Prusakami do tronu, na którym siedzi **LiNa (52)** otoczona dworakami w kształcie liter **L (5)**. Tezeusz z Prusakami pada przed tą liną na kolana i krzyczą jeden przez drugiego na cały głos po niemiecku, że król — **LiNa** jest najlepszy, że mu składają hołd i tak dalej.*

19 października 1466 — II pokój toruński

*Całe miasto Toruń porośnięte zostaje **Dębami** (19). W ich gałęziach znajdują się pазie, które zamieniają się w dzienniki (**październik**) wszystkich polskich i niemieckich studentów, którzy obserwują to wydarzenie z wielkim zainteresowaniem. Nagle zaczyna wiać strasznie silny wiatr, który zrzuca wszystkie dzienniki na ziemię. Co tam zaczyna się dziać! Wszyscy studenci rzucają się na tę kupę dzienników, szukając każdy swojego. Wybuch ogólna bijatyka. Nagle z nieba pośrodku tego rozgardiaszu ląduje łabędź (2) i na jego znak wszystko się nagle uspokaja i zaczyna się wielkie pojednanie między studentami, którzy zasiadają do przygotowanej dla nich uczt. W tym momencie z nieba na całe zgromadzenie spada **RÓJ** (46) **Jeży** (6), które z głośnym brzęczeniem i hukiem również dołączają się do całej imprezy.*

18 września 1454 — Klęska pospolitego ruszenia pod Chojnicami

*Ciągnąc ze sobą ogromne wozy wypełnione cukierkami **Toffi** (18), kilka milionów małych **Wiestawów** niosących strasznie ciężkie plecaki z przyborami szkolnymi (**wrzesień**) przybywa do miejscowości zarośniętej w całości choinkami (**Chojnice**), w której ma się odbyć dla nich wielkie rozpoczęcie roku szkolnego. Zastają tam jednak całe hordy obcych studentów, którzy bez namysłu rzucają się na nich i łatwo ich pokonują, rzucając w nich ziarnami **Ryżu** (4), który w locie zamienia się w **Linę** (5), na której uczone są tysiące **Raków** (4), które zjadają z apetytem najpierw cukierki **Toffi**, a potem wszystkich małych **Wiestawów**.*

To tyle w kwestii dat. Zobaczmy teraz, do czego jeszcze może się nam przydać w życiu znajomość GSP. A choćby do:

— zapamiętywania numerów telefonów

Zasada jest bardzo prosta: numer telefonu zamieniamy na głoski znaczące w GSP, a następnie tworzymy z nich żywe skojarzenia, które przypomną nam nie tyle sam numer telefonu, co jego właściciela.

Jak zwykle trochę praktyki będzie nie od rzeczy.

Powiedzmy, że mamy do zapamiętania następujące telefony:

45329762 — Twoja Żona

24388945 — Twój Lekarz

58355437 — Kolega Stefan

Zgodnie z instrukcją dokonujemy rozkładu poszczególnych cyfr każdego numeru na głoski znaczące w GSP:

45329762 — Twoja Żona. Głoski znaczące: *r l m n p k j n*. Przykładowe skojarzenia: *rolex — mina — pokój — Noe*. Dostajesz od żony najdroższy model rolexa, który okazuje się być miną. Podrzucaś ją do pokoju, w którym przebywa właśnie Twoja żona, i jej detonacja obraca cały pokój w gruzy oraz wywołuje pożar, który ogarnia Twoje ciało, ale na szczęście ogień zostaje ugaszony wodą z arki Noego, która wynurzyła się z resztek Twojego rolexa.

24388945 — Twój Lekarz. Głoski znaczące: *n r m f w p r l*. Przykładowe skojarzenia: *nora — mafia — WP (Wirtualna Polska) — rolex*. Przychodzisz do swojego lekarza, a tam nagle z nory wyłania się krecia mafia. Odpalają na komputerze serwis

Wirtualna Polska i sprawdzają sobie pocztę. Okazuje się, że Twój lekarz jest im winny trochę grosza, więc zabierają mu rolexa, którego chował w najgłębszej szufladzie swojego biurka.

58355437 — Kolega Stefan. Głoski znaczące: *l w m l l r m k*. Przykładowe skojarzenia: *lew — Miller — mąka*. Stefan wyjeżdża z knajpy na lwie i szczuje go na Millera, który ze strachu zamienia się w worek mąki.

Jak już zapewne zdążyłeś się przekonać, zasady, na których opiera się zapamiętywanie numerów telefonów, są nie dość, że Ci już dobrze znane, to jeszcze bardzo proste. Wystarczy, że trochę poćwiczysz, a szybko staniesz się ekspertem.

Kolejny przykład, w którym nie tylko można, co należy, wykorzystać GSP, to:

— zapamiętywanie naprawdę dużych liczb

Sposób na zapamiętanie dowolnej liczby jest prosty. Wystarczy podstawowa znajomość zakładki liczbowych GSP (co najmniej zakładki dla liczb 1 do 10, ale najwygodniej jest operować zakładkami od 1 do 100) oraz znajomość metody łańcuchowej. W praktyce wygląda to tak, że liczbę, którą masz zapamiętać dzielisz na kilka mniejszych liczb, z których każdą zamieniasz na określony obraz, zgodnie z daną zakładką liczbową GSP. Następnie wszystkie te obrazy łączysz ze sobą metodą łańcuchową, tworząc przy tym zwariowaną historyjkę i to wszystko.

Założmy, że mamy do zapamiętania taką liczbę: 5820432148651. Rozbijamy ją na mniejsze liczby, które zamieniamy na określone obrazy zgodnie z GSP i mamy:

58 — LaWa

0 — NoS

3 — RaMa

21 — NiT

48 — RaFa

65 — JeLeń

1 — Duch

Teraz, wystarczy zastosować łańcuchową metodę (czyli połączyć wszystkie te elementy w jedno), aby stworzyć historyjkę łączącą te wszystkie zakładki. Mogłoby to wyglądać tak:

W czerwonej, gorącej lawie pływają kawałki nosów i wpływają wprost do pudełka margaryny „Rama”. Jedna taka margaryna leży przed Tobą na stole, dotykasz ją nitem i nagle przenosisz się w czasie i przestrzeni. Patrzysz i widzisz jak pływasz sobie z rybkami na Wielkiej Rafie Koralowej. Nagle obok Ciebie przepływa jeleń, który zamienia się w białego ducha, który tak Cię nastraszył, że budzisz się wreszcie z tego snu. Odtwórz teraz całą historię od początku, przypominając sobie wszystkie kluczowe obrazy, a więc zakładki i zamień je na cyfry według głosek znaczących. Powinieneś otrzymać:

58 — LaWa

20 — NoS

43 — RaMa

21 — NiT

48 — RaFa

65 — JeLeń

1 — Duch

czyli 5820432148651, a więc ta ogromnie długa liczba zapamiętana na medal.

Zróbmy razem jeszcze jeden przykład. Mamy do zapamiętania liczbę: 987960922905. Rozbijamy tę liczbę na grupki trzycyfrowe i mamy:

987 — PiWKo

960 — PeJS

922 — BaNaN

905 — PSL

A teraz krótka historyjka.

Sączysz sobie chłodne piwko, które zamiast trafiać do żołądka, zaczyna spływać cC po pejsach. Pejsy zaczynają się wydłużać i zmieniać kształt i nagle widzisz, że zamiast pejsów, zwisają Ci dwa duże banany. Zamykasz oczy, otwierasz i znajdujesz się na krajowym zjeździe PSL, gdzie Kalinowski (chyba jeszcze jest w PSL?) i reszta drużyny śmieje się z Ciebie. Błyskają flesze i już widzisz w prasie swoje zdjęcia z bananami zamiast pejsów.

Prawda, że nieco głupie, idiotyczne i co tam jeszcze chcesz wpisać. Ale to dobrze, takie to ma być. Jeśli masz jakieś problemy z tworzeniem takich historyjek, to zamiast łańcuchowej metody skojarzeń, możesz wykorzystać metodę kształtowo-liczbową. Jak to zrobić? Łączysz zakładki utworzone dla poszczególnych „składowych” liczb tej liczby, którą zapamiętujesz z kolejnymi zakładkami metody kształtowo-liczbowej. A więc dla pierwszej liczby, którą zajmowaliśmy się w tym rozdziale, a więc dla 5820432148651 połącz po prostu ławę z zakładką obrazkową numer 1, czyli duchem; nos z zakładką numer 2, czyli Noe itd.

I na sam koniec, zobaczmy, jak wykorzystać GSP:

— do zapamiętywania godzin i terminów spotkań

Poniżej przedstawiam dwie metody wykorzystujące GSP do zapamiętania dziennego i tygodniowego terminarza zajęć.

Zacznijmy od tego czegoś łatwiejszego, tj. od dziennego terminarza. Wezmę sobie pod lupę taki oto rozkład zajęć na jakiś tam dzień:

7:00 — śniadanie

10:00 — wizyta na basenie

12:00 — biznesowy obiad z klientem

17:00 — trening karate

19:00 — kino

Jak to wszystko dokładnie zapamiętać? Jedziemy po kolei.

1. Siódma rano, a więc kosz w GSP. Zobacz, jak kosz je z Tobą śniadanie, komentuje i opisuje skład poszczególnych potraw, a na końcu wypija Twoją poranną kawę.

2. O 10:00 Tezeusz (zakładka numer 10 w GSP) idzie sobie na basen. Pływa w swojej skórze lwa, wymachuje swoją maczugą wokół, skacze bez zabezpieczenia z trampoliny — słowem robi wszystko, żeby nastraszyć ratowników, którzy w pewnym momencie rzucają się na niego, ale od czego w końcu nosi Tezeusz swoją maczugę, prawda?

3. O 12:00 — Twoja dziewczyna o imieniu Tina idzie zamiast Ciebie na lunch z bardzo ważnym klientem, który nie tyle jest zachwycony samą ofertą, co jej wyglądem. Niestety nagle Ty wpadasz do restauracji i po umowie. :-)

4. 17:00 — to czas, kiedy Twoja teczka (lub teka), w której nosisz codziennie wszystkie te niepotrzebne papiery, zamienia się w karatekę walczącego ze swoim najgorszym wrogiem — tj. rzecz jasna z tymi właśnie papierami.

5. O 19:00 podjeżdżasz pod kino, a tam dąb stoi zamiast kina. Nie zrażony tym wchodzisz do środka, a tam wspaniała sala kinowa ze specjalnym miejscem dla Ciebie i Twoim ulubionym filmem na ekranie. Czego chcieć więcej. :-)

To było proste, prawda? Teraz weźmy pod lupę coś trudniejszego, a mianowicie: jak zapamiętać tygodniowy rozkład zajęć? Na sam początek numerujemy dni tygodnia w tradycyjny sposób, a więc:

Poniedziałek — 1

Wtorek — 2

Środa — 3

Czwartek — 4

Piątek — 5

Sobota — 6

Niedziela — 7

Z kolei godziny spotkań oznaczamy identycznie jak w pierwszej metodzie, tj. od pierwszej w nocy do dwudziestej czwartej. W takim układzie każdy dzień tygodnia i dowolną godzinę można przedstawić w postaci dwu-, trzycyfrowej liczby. Np. 12 — tzn. że masz spotkanie w poniedziałek o drugiej popołudniu, albo rano. Weźmy inny przykład: 321 — tzn. że masz spotkanie w środę o 21. Proste? Bardzo proste.

Zauważ, że zakładki są tworzone w układzie: dzień tygodnia, a dopiero potem godzina spotkania. Rzecz jasna można tworzyć dla poszczególnych spotkań zakładki w następującej formie, np. 51325 — tzn. że masz spotkanie w piątek o 13:25.

Takim to sposobem wiemy już, jak zapisać nasz tygodniowy terminarz, ale teraz jak go zapamiętać? Bardzo prosta sprawa. Musisz znaleźć połączenia pomiędzy stworzoną (wedle podanych wyżej zasad) zakładką, a daną sprawą.

Powiedzmy, że masz spotkanie o 11:30 we wtorek w sprawie sprzedaży swojego domu. Zakładka przyjmuje postać 2113. Odwołujemy się do GSP i możemy sobie stworzyć następującą zakładkę: n t t m (od głosek znaczących daną cyfrę) lub np. rozbijamy zakładkę na grupę dwóch liczb dwucyfrowych i mamy: 21 (nit) i 13 (dom). Teraz łączymy te skojarzenia ze sprzedażą domu i mamy np. takie coś: Bijesz nitem (21) swój dom (13), żeby go nauczyć dobrych manier i zachowania przed klientami. Albo: Noe (2) schodzi z nieba pod postacią Twojego taty (11) i głosi wszem i wobec, że Mmmmmmmmm... (3) jest Twój dom. Na ten głos zbiegają się jak stado wilków klienci na jego kupno.

W tym ostatnim skojarzeniu zamieniłem głoski znaczące (n t t m) na następujące skojarzenia: Noe, tato, Mmmm... — ale to tak tylko dla informacji, bo przecież na pewno sam już to wiesz, prawda?

I na zakończenie tego rozdziału jeszcze jeden przykład. Idziesz w poniedziałek na basen o 10:00. Zakładka: 110, a więc np. tato — ZOO. Skojarzenie: Twój tato przychodzi z Tobą na basen, a tam już urzęduje całe pobliskie ZOO (dosłownie), tak że nie ma nawet co marzyć o kąpieli.

Paweł Sygnowski

<http://www.artelis.pl/>

Teraz wyłącz stoper.

Czas czytania:.....min

Oblicz teraz swoją szybkość czytania w słowach na minutę (sł./min) dzieląc liczbę słów w tekście (w tym przypadku 3787 słów) przez czas (w minutach), który widnieje na stoperze.

słowa na minutę (sł./min) = liczba słów / czas

Twoja szybkość czytania wynosi....sł./min

Gratuluję!

Dziękuję raz jeszcze za wspólnie spędzony czas.

Pozdrawiam serdecznie

Marcin Matuszewski

Arkusze odpowiedzi

Odpowiedzi do 1. testu szybkiego czytania. (Lekcja 1., ćwiczenie 1.)

1. b)
2. Fałsz
3. c)
4. a)
5. Prawda
6. c)
7. Fałsz
8. b)
9. Prawda
10. c)

Odpowiedzi do ćwiczenia z wyszukiwania zadanych cyfr w ciągu. (Lekcja 4., ćwiczenie 2.)

„5” powtarza się 20 razy.

„8” powtarza się 24 razy.

Odpowiedzi do 2. testu szybkiego czytania (Lekcja 10., ćwiczenie 2.)

- 1.prawda
- 2.b)
- 3.prawda
- 4.b)

- 5.a)
- 6.prawda
- 7.c)
- 8.d)
- 9.a)
- 10.prawda

Odpowiedzi do 3. testu szybkiego czytania (Lekcja 14., ćwiczenie 8.)

- 1. prawda
- 2. b)
- 3. prawda
- 4. b)
- 5. fałsz
- 6. tak
- 7. tak
- 8. a)
- 9. b)

Tabela postępów

Tabela postępów

Numer Lektury	Czas (w min. i sek.)	Szybkość sł/min.	Zrozumienie
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

NEXTO

Zamówienie numer: 2016501

Kupione przez: Paweł Domański

Email: pawel@dexterteam.eu