

SEKRETY SZYBKIEGO CZYTANIA



KATARZYNA SZAFRANOWSKA

Dla Olgi – mojego największego trenera.

© Copyright by SzybkaNauka.pro

Tytuł: Sekrety Szybkiego Czytania

Autor: Katarzyna Szafranowska

Specjalne wydanie dla klientów księgarni Selkar.pl



Opinie czytelników

„Genialne. Gdyby na świecie było więcej osób tak mądrych i świetnie przekazujących wiedzę jak Katarzyna Szafranowska, świat byłby lepszym miejscem. Tę wiedzę trzeba jak najszybciej upowszechnić.

Wiedza o szybkim czytaniu, której uczy Katarzyna Szafranowska, powinna być uczona już w podstawówce, a przynajmniej w liceach i na studiach - obowiązkowo na wszystkich kierunkach. Prawdopodobnie w efekcie doświadczylibyśmy szybkiego wzrostu gospodarczego i zwiększenia się konkurencyjności Polski na świecie.

Zauważyłem już w trakcie czytania książki, że czytam szybciej, z pełnym zrozumieniem. Przechodziłem już różne kursy o szybkim czytaniu. Jednak dopiero książka Katarzyny Szafranowskiej otworzyła mi oczy. Poleciłbym ją każdemu znajomemu - i polecę. Jako zawodowy marketingowiec opiniuję książkę pozytywnie, stwierdzając: To będzie murowany hit. Dziękuję Katarzynie Szafranowskiej za to, że pisze w tak świetny sposób, tak mądre rzeczy.”

Piotr Michalak, Prezes Strategie Rozwoju sp. z o.o. trener, doradca i autor,

<http://Strategie-Rozwoju.pl>

„Witam! Przeczytałem książkę „Sekrety czytania” i muszę przyznać, że jest bardzo wartościowa. Nie chodzi mi tylko o naukę szybkiego czytania (zwiększyłem szybkość czytania do 705 słów na minutę i jeszcze nad tym pracuję), ale też, że otwiera ona na bardzo wiele tematów, np. NLP, żonglowanie, techniki relaksacyjne z tym punktem uwagi i bardzo wiele innych - choć wiem że ściśle związanych z szybkim czytaniem.”

Krzysztof Kukułka (krzych_031186@interia.pl)

Podobają Ci się Sekrety? Poleć ebooka znajomym:

Selkar.pl

„Uważam, że darmowy ebook "Sekrety czytania" jest po prostu wspaniały! Tak wiele mnie nauczył! I pomyśleć, że gdyby nie on tak wiele bym straciła i być może całe życie popełniała te same błędy. Wspaniałe jest też to, że są jeszcze na świecie ludzie tacy jak Katarzyna Szafranowska, która chce dzielić się z innymi swą wiedzą, motywować ich do dalszego działania i tak zupełnie bezinteresownie im pomagać. Jestem pełna podziwu dla Niej, dla jej wiedzy i przyjaznej duszy.”

Anastazja (anastazja_1988@tlen.pl)

„Książka Kasi Szafranowskiej kryje w sobie nie jeden sekret.

Do dzisiaj nie mogę zrozumieć, co zrobiła ze mną, gdy zacząłem czytać. Od razu zawołałem swoją żonę i razem odkrywaliśmy sekret za sekretem, zaczęliśmy od razu sprawdzać opisane tam techniki np. żonglowanie i nic w tym nie byłoby dziwnego, gdyby nie pora w której to wszystko się działo. Zamiast iść spać siedzieliśmy i czytaliśmy chyba do 4 nad ranem.”

Janusz Korczak, przedsiębiorca, www.LepiejzNoni.pl

Czy zastanawiałeś się kiedyś w jakim stopniu Twoim życiem rządzi przypadek?

Wyobraź sobie skromną studentkę polonistyki we Wrocławiu kilka miesięcy przed obroną pracy magisterskiej.

Wybrała sobie wybitnie niszowy temat. Jedyna książka, na której mogła oprzeć swoją pracę znajdowała się w bibliotece na uniwersytecie we Lwowie... Nie wiem czy potrafisz uzmysłować sobie jak twardy był to orzech do zgryzienia. Wizja spędzania całych dni w czytelni na przekopywaniu się przez książki, w których 0,1% informacji dotyczyło tematu była dla niej dość odstrasżająca.

Przyjęła strategię znaną i bliską każdemu normalnemu człowiekowi, czyli zajęła się czymś zupełnie innym.

Zacząła szukać pracy i tak o tym opowiada: „Przypadkowo lub nie trafiłam do firmy prowadzącej szkolenia z szybkiego czytania i technik pamięciowych. Każdy trener miał najpierw sam przejść kurs. Kolejnym punktem w planie było szkolenie trenerskie w centrali firmy. Kurs okazał się strzałem w dziesiątkę. Po 2 miesiącach czytałam z prędkością 1350 słów na minutę. Mój powrót do czytelni był jak triumfalny powrót Cezara. W ciągu kilku tygodni byłam w stanie przeczytać ok. 50 książek, a pisanie pracy ruszyło z kopyta.

Pewnego piątku o godzinie 17⁰⁰ szef łaskawie poinformował mnie, że następnego dnia w sobotę o godz. 9⁰⁰ w centrali w Poznaniu odbywa się kurs trenerski.

Wiesz jak to jest, gdy musisz podjąć decyzję w ciągu 5 minut... idziesz na żywioł albo wycofujesz się przestraszony ogromem wyzwania.

Podjęłam wyzwanie i „przypadkiem” wykorzystałam jedną z największych szans mojego życia. Po kursie trenerskim moje tempo podniosło się do 10 000 słów na minutę, co pozwalało mi na czytanie 2-3 książek dziennie. Dzięki temu odkryłam swoją pasję i po 2 latach byłam już głównym trenerem tej firmy z dorobkiem prawie 200 kursantów.

Po prawie 3 latach pracy w niekompetentnie prowadzonej firmie miałam kiepskie stosunki z szefostwem, ale wspaniale zgrany zespół trenerów. Odgórne zmiany metodyki kursu dla dzieci postawiły nas przed ważną decyzją. Zmiany nie podobały się żadnemu trenerowi, co negatywnie wpływało na naszą motywację.

Mieliśmy wybór: zrobić kurs po swojemu albo z niesmakiem pozostać w miejscu.

W ciągu 2 tygodni zmieniliśmy 1/3 podręcznika i nabraliśmy przekonania, że zrobienie własnego programu jest łatwe i co najważniejsze zabawne.

Byłam o krok od założenia własnej firmy. Dzięki wizji stworzenia przedsiębiorstwa, w którym będę mogła rozwinąć skrzydła i zacząć robić to, co kocham w taki sposób, jaki kocham, powstała Synergia (przekształcona później w [SzybkaNauka.pro](https://szybkanauka.pro)).

Dla Ciebie drogi czytelniku oznacza to, że ebook, który czytasz jest stworzony z czystej pasji i chęci dzielenia się moim doświadczeniem i wiedzą.

Tutaj chcę podziękować osobie, której nie znam osobiście, ale która odwróciła całkowicie moje postrzeganie zarabiania pieniędzy. Ten ebook jest wynikiem inspiracji, jaką dał mi Joe Vitale.

Kończąc historię o początkach mojej przygody z szybkim czytaniem chcę podziękować wszystkim moim kursantom, czytelnikom i fanom.

Każdy z nas ma swoje sekrety

Jedni mają większe, inni mniejsze, ale każdy kryje jakąś tajemnicę.

Popatrz przez chwilę na siebie. Przyjrzyj się lustrzanemu odbiciu i zadaj sobie pytanie:
„Jakie jeszcze możliwości, o których teraz nie mam pojęcia, tkwią we mnie?”

I nie wiadomo, dlaczego może się zdarzyć, że uśmiechniesz się do siebie, mrugniesz porozumiewawczo okiem i dostrzeżesz w sobie ten ukryty potencjał.

Czy zdajesz sobie sprawę, co jest prawdziwym źródłem wewnętrznej motywacji?

Co rozpała umysły geniuszy i popycha dzieci do szalonych wyczynów?

Czy chcesz poznać ten jeden sekret? Jak bardzo chcesz poznać to magiczne słowo?

Uwielbiamy sekrety i na pewno chcesz poznać tę tajemnicę już teraz.

Poczekaj jednak chwilę i czytaj dalej, bo szczególnie fascynujące jest odkrywanie odpowiedzi.

Można powiedzieć, że Ty sam i Twoje możliwości są największym sekretem.

Całą tajemnicę trzymasz między... uszami!

Tak, dobrze czytasz.

Mózg z całą jego złożonością i genialnością, jest dla nas największym sekretem i jednocześnie ogromnym wyzwaniem. O możliwościach ludzkiego mózgu wiemy dotąd bardzo niewiele i nawet rozwijająca się prężnie neuronauka nie zapełni szybko tej luki.

Dzieje się tak dlatego, że nie stworzyliśmy dotąd narzędzia będącego w stanie zbadać ludzki mózg. To tak jakby zbadać komputer za pomocą młotka.

Można, ale ile dowiemy się o jego możliwościach? Zapewne niewiele. Odkrycie choćby niewielu sekretów działania tego genialnego organu przekracza ramy tej skromnej publikacji, dlatego zajmę się tylko jedną z funkcji mózgu – CZYTANIEM.

Zapraszam zatem do odkrywania ze mną sekretów czytania, a zapewniam, że będzie to szczególnie fascynująca podróż w nieznane. Podczas czytania zachowaj otwarty umysł i pozwól mi poprowadzić się ścieżką Mistrzowskiego Czytania, a gwarantuję Ci niezwykłą przygodę!

Potrzebujesz jeszcze tylko jednego. Magicznego słowa, które wyzwala gigantyczną motywację do czytania.

Co to jest?

Jesteś absolutnie pewien, że chcesz wiedzieć?

To stan, którego doświadczasz właśnie teraz. Bezgraniczna C I E K A W O Ś Ć.

#1 SEKRET: Twój mózg jest genialny!

Z chwilą, gdy przyszedłeś na świat otrzymałeś wspaniały dar, jakim jest Twój mózg. Najwspanialsze i najdoskonalsze narzędzie przetwarzania informacji, jakie kiedykolwiek powstało. To dzięki niemu możesz teraz czytać te słowa, myśleć i jednocześnie odbierać 6 bilionów informacji płynących z ciała.

- ✓ **Twój genialny mózg** może uruchamiać niewyobrażalnie wielką ilość połączeń nerwowych **jednocześnie** (dokładnie **1 z dziesięcioma milionami kilometrów zer**)
- ✓ Twój mózg wyspecjalizowuje **konkretne obszary na 7 odrębnych typów inteligencji**. Podczas, gdy większość ludzi wierzy, że mają zdolności do korzystania z jednego lub dwóch typów inteligencji.
- ✓ **Twój mózg funkcjonuje w zakresie czterech różnych fal elektrycznych**. Podobnie jak radio i telewizja. Fale te określają typ świadomości, w jakiej funkcjonujesz w danym momencie.
- ✓ **W Twoim mózgu operują dwa typy świadomości**. To wszystko, czego jesteś świadom, z czego zdajesz sobie sprawę, jest nazywane świadomością. Twoje zachowanie, motywacja, myśli, system wiary, reakcje, emocje, przebiegające poza normalnym torem Twego postrzegania, zwane są nieświadomością lub podświadomością.
- ✓ **Masz trzy mózgi zamiast jednego**. Ułożone warstwami od najstarszego do najmłodszego leżą mózg gadzi, ssaczy i kora mózgowa.
- ✓ **Najmłodsza część mózgu, kora mózgowa** - ośrodek myślenia. Składa się z sześciu warstw i jest **najbardziej zaawansowanym systemem biologicznym** w znanym świecie.

#2 SEKRET: Twój mózg uczy się sam

Uświadom sobie, że uczyłeś się od zawsze.

Twoja nauka nie rozpoczęła się w chwili, gdy poszedłeś do 1 klasy. Zacząłeś się uczyć odkąd Twój mózg zaczął funkcjonować, czyli w 12 dniu po zapłodnieniu. Na długo zanim Twoja mama dowiedziała się, że jest w ciąży.

Po trzech miesiącach odznaczał się aktywnością specyficzną tylko i wyłącznie dla Ciebie. Stałeś się niepowtarzalny i wyjątkowy. Nikt inny nie uczy się tak jak Ty. Jesteś geniuszem.

Tempo rozwoju mózgu jest wręcz fenomenalne. A zarazem każdego dnia nieco wolniejsze od dnia poprzedniego. Proces jego fizjologicznego wzrostu zostaje zachamowany w wieku ośmiu lat.

W życiu płodowym nauczyłeś się wielu rzeczy. Trenowałeś swoje ciało, uczyłeś się odróżniać zapachy i smaki. Sporo czasu poświęcałeś na słuchanie dźwięków otoczenia. Kształtował się Twój wzrok i równowaga. Uczyłeś się reagować na różne stany emocjonalne, a Twoja pamięć sięga 7-8 miesiąca życia płodowego.

W czasie dzieciństwa mózg dynamicznie rozwijał się dalej, tworzył nowe połączenia neuronalne i przygotowywał strukturę, z której teraz korzystasz.

Twój mózg uczył się bez przerwy i nawet nie wiedział o tym.

Wystarczyło, że byłeś w środowisku, w którym słyszałeś mowę i stopniowo zaczynałeś rozumieć słowa, a potem ich używać.

Jako dzieci uczymy się w sposób naturalny korzystając z bogatego w nowe bodźce otoczenia oraz przez zabawę. Między osiemnastym miesiącem, a piątym rokiem życia po prostu uwielbiamy się uczyć. Jest to największa frajda, jaką znamy.

Będąc dziećmi nie odróżniamy nauki i rozwoju od zabawy.

I rozwijamy swoje kompetencje z fenomenalną szybkością dopóki dorośli nie przekonają nas, że nauka *nie* jest zabawą.

Jako małe dzieci uczymy się więcej niż kiedykolwiek później i szybciej niż możemy to sobie wyobrazić.

Mając sześć lat znamy już większość podstawowych faktów o sobie samym i swojej rodzinie. Poznaliśmy swoich sąsiadów i swoje związki z nimi, swój świat i swój związek z tym światem, i mnóstwo innych faktów, które są praktycznie niezliczone.

Przed wszystkim nauczyliśmy się w całości przynajmniej jednego języka, a czasem więcej niż jednego. **Wszystko to zanim ujrzelśmy wewnątrz szkolnej klasy.**

Znane są przypadki dzieci, które opanowały kilka języków obcych przez samo przebywanie w danym kraju. Na przykład dziecko urodzone w kraju trójjęzycznym bez wysiłku posługuje się każdym z języków zanim skończy sześć lat.

Czy ktoś uczy takie dziecko języka? Nie. Po prostu przebywając w środowisku języka mówionego uczy się nieświadomie jego zasad i słownictwa.

Glenn Doman opisuje przypadek ośmioletniego chłopca z Brazylii o przeciętnej inteligencji, który potrafił posługiwać się w mowie i piśmie dziewięcioma językami. Avi Roxannes urodził się w Kairze (francuski, arabski i angielski) i mieszkał z nimi dziadek (turecki). Gdy Avi miał cztery lata rodzina przeniosła się do Izraela, gdzie dołączyła do nich babka ze strony ojca (hiszpański). W Izraelu nauczył się trzech dalszych języków

(hebrajskiego, niemieckiego i yiddish), a później, gdy miał sześć lat przeprowadził się do Brazylii (portugalski).

Czy chłopiec ten uczęszczał na kursy językowe lub rodzice prowadzili go jakimś programem? NIE. Wystarczyło, że słyszał w domu rozmowy prowadzone w tych językach, a jego mózg w krótkim czasie przyswoił sobie słownictwo, akcent i gramatykę każdego z języków.

Mózg uczy się sam. Nic na to nie poradzisz!

Czy tego chcemy czy nie, mózg każdego z nas uczy się sam. Wystarczy tylko stymulujące środowisko i czas.

Tak samo jak mózg uczy się mówić przez kontakt ze słowem mówionym, tak samo uczy się czytać. Aby mózg mógł nauczyć się czytać wystarczy stworzyć bogate środowisko słowa pisanego (półka z książkami, Internet) i dać czas, aby mógł się do niego dostosować.

To takie proste, a zarazem genialne. Mózg każdego z nas uczy się sam i robi to bez wysiłku. Dzieje się tak czy tego chcemy czy nie.

#3 SEKRET: Czytanie jest funkcją mózgu

To, że czytasz te słowa, wydaje się być oczywistą sprawą. Potrafisz czytać.

Co w tym niezwykłego? Umiejętność jak każda inna. Czytanie, gra w szachy, jazda na rowerze czy obsługa komputera. Co za różnica?

A jednak ogromna!

Może Cię to zdziwi, ale czytanie *nie do końca* jest umiejętnością.

Czytanie jest jedną z najbardziej złożonych funkcji kory mózgowej.

To, że czytanie jest funkcją mózgu oznacza, że w mózgu wykształca się **ośrodek** odpowiadający za czytanie (nie ma zaś ośrodka odpowiadającego za grę w szachy czy obsługę komputera).

Jako ośrodek podlega on, podobnie jak inne ośrodki, pewnym zasadom rozwoju, których zaburzenie może spowodować późniejsze trudności.

Prześledźmy szybko rozwój ośrodka chodzenia w mózgu (*zaburzenia rozwoju ośrodka chodzenia silnie wpływają na późniejsze zdolności skupienia uwagi podczas nauki – polecam materiały świetnej specjalistki w tym zakresie [Grażyny Wieczorek](#)*).

Czy wiesz, kiedy dziecko uczy się chodzić?

Nie od 9 miesiąca po urodzeniu. Od razu od urodzenia.

Pierwszy etap rozwoju ośrodka chodzenia to ruchy rękami i nogami. Kiedy po urodzeniu dziecko wykonuje pierwsze ruchy, mózg dziecka już uczy się umiejętności, które wykorzysta do chodzenia. Drugi etap to pełzanie. Mózg uczy się chodzić, gdy dziecko pełza. Trzeci etap to raczkowanie.

Jeśli zakłócimy naturalny etap rozwoju ośrodka chodzenia i włożymy dziecko do chodzika to automatycznie okaleczamy je na poziomie neurologicznym. Może to mieć dalekosiężne skutki w postaci problemów z koordynacją i koncentracją.

Czwarty etap to chód słonia. Dziecko podpira się rękami i nogami i próbuje przejść do pozycji pionowej. Piąty etap to chodzenie. Dziecko stawia pierwsze kroki bez podtrzymywania.

Mózg dziecka uczy się chodzić, jeśli damy mu możliwość rozwoju w ten właśnie bardzo konkretny sposób. Jeśli nie, to nawet 3-4 letnie dziecko nie będzie chodzić.

Były takie przypadki, że dziecko spędziło pierwsze 4 lata życia przywiązane do łóżka. Po uwolnieniu nie chodziło mimo, że mięśnie i kości były zdrowe. Po prostu mózg nie nauczył się chodzić.

Dokładnie taka sama jest sytuacja z rozwojem korowego ośrodka czytania.

Podlega on określonym etapom rozwoju, a zaburzenia ich kolejności powodują problemy z czytaniem w późniejszym wieku.

#4 SEKRET: Im wcześniej nauczysz się czytać, tym czytasz szybciej.

Decydującym okresem dla rozwoju ośrodka czytania jest wiek od urodzenia do 5 lat. Pod koniec tego okresu nauka czytania powinna zostać zakończona.

W wieku 5 lat zakończone zostaje tworzenie połączeń nerwowych wszystkich ośrodków. Oznacza to, że komórki nerwowe, które nie wytworzyły połączeń, bo nie zostały odpowiednio stymulowane, obumierają. Pozostają tylko komórki, które stworzyły sieć połączeń.

Nie do końca wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Natura jest ekonomiczna i z wszystkim, co jest nam potrzebne w życiu, zetkniemy się do 5 roku życia.

Niepotrzebne komórki są usuwane.

Odpowiednia stymulacja i bogate środowisko do 5 roku życia stanowią podstawę dalszego prawidłowego rozwoju umiejętności umysłowych. Dotyczy to także czytania.

Dziecko mające kontakt z tekstem do 5 roku życia rzadko później ma problem z czytaniem. Ośrodek pobudzany przez bogate środowisko słowa pisanego kształtuje się w sposób prawidłowy.

Pierwszy etap rozwoju korowego ośrodka czytania to czytanie pojedynczych wyrazów. Obejmuje on widzenie i rozumienie wyrazów jako całości, bez rozbijania na litery czy sylaby.

Dlaczego całe wyrazy, a nie litery? Bo one tylko jako całość mają znaczenie. Czyli widzę słowo „jabłko” i wiem, co ono znaczy. Sama litera „j” nie ma żadnego znaczenia dla mojego mózgu. Tak samo pozostałe litery, same w sobie są abstrakcyjne

i pozbawione znaczenia. Aby przekonać się jeszcze bardziej, że czytamy całe słowa, przeczytaj poniższy tekst:

„Zdognie z nanjwoymszi baniadmai perzporawdzomyni na bytyrijskich uweniretasytch nie ma zenacznia kojnoleść ltier przy zpiasie dengao sołwa. Nwajżansze jest, aby prieszwa i otatsnia lteria była na siwom mijsecu, ptzosałoe mgoą być w niaedziłe i w dszalym cągu nie pwinono to sawrztać polbemórw ze zozumierniem tksetu. Dzieje się tak datgelo, że nie czamyty wyszistkch lteir w sołwie, ale cłae sołwa od razu.”

Drugi etap to czytanie wyrażeń dwuwyrzowych. Postrzeganie i rozumienie wyrażeń dwuwyrzowych np. „zielone jabłko”. 3-latki osiągają ten etap po miesiącu.

Trzeci etap to postrzeganie i rozumienie prostych zdań, czyli 3-5 wyrazów, np. „Zielone jabłko spadło z drzewa.”

Czwarty etap to widzenie i rozumienie zdań rozbudowanych, 6-8 wyrazów, np. „Zielone jabłko spadło z drzewa, pod którym siedział mały chłopiec.”

Ostatni etap czytania to ... A jak myślisz? Dwie linijki tekstu? Akapit? Tekst?

Ostatnim etapem rozwoju korowego ośrodka czytania jest alfabet.

Poznanie liter kończy całą naukę czytania. Litery jako abstrakcyjne symbole są poznawane dopiero, gdy dziecko jest w stanie przeczytać swoją pierwszą książkę.

Tak wygląda prawidłowo ukształtowany ośrodek czytania w mózgu. Osoby, które nauczyły się czytać przed pójściem do szkoły kształtowały swój ośrodek czytania właśnie w ten naturalny sposób. Dzięki temu czytają więcej i szybciej niż osoby, które uczyły się czytać w szkole zaczynając od abstrakcyjnych liter.

Szkoła bowiem (jako system, nie zaś nauczyciele) zdecydowała, że dziecko w wieku 6 lat jest gotowe do nauki czytania. **To jest za późno.**

W tym wieku kształtowanie ośrodka czytania najlepiej, aby było już dawno zakończone. Dlatego nauka czytania w szkole zajmuje średnio 4-5 lat, podczas gdy trzylatki opanowują czytanie (metodą całowyrzową Glenn'a Doman'a) ciągu pół roku.

Dodatkowo naukę czytania w szkole zaczyna się od alfabetu, czyli od końca.

Pamiętasz przykład z chodzikiem? Zaburzenie kolejności etapów powoduje okaleczenie na poziomie neurologicznym. Dzieci mają problemy z czytaniem, bowiem są uczone zbyt późno i bez uwzględnienia prawidłowego rozwoju ośrodka czytania. Dodajmy do tego nieciekawe, bezwartościowe teksty, trudną i męczącą technikę czytania (głośne czytanie) i problem gotowy.

Całe szczęście, że kłopoty z czytaniem można całkowicie wyeliminować poprzez trening [naturalnych strategii czytania](#). Wychodzimy wtedy od pierwszego etapu, czyli czytania całych wyrazów oraz zmiany błędnych, szkolnych nawyków.

Dzieci uczone czytania prawidłowo przed ukończeniem 5 roku życia czytają później o wiele szybciej. Tempo czytania nie jest ograniczone przez tempo wymawiania wyrazów i sięga 800 – 1200 słów na minutę. Dzieci takie traktują czytanie jak świetną zabawę i pomoc w odkrywaniu fascynującego świata.

Serdecznie polecam Ci blog znanej polskiej popularyzatorki metody czytania globalnego Marii Trojanowicz-Kasprzak [tutaj →](#)

#5 Sekret: Jak szkoła sprawiła, że czytamy uszami?

Jak już wiesz, nauka czytania dla większości z nas była trudna, męcząca i długotrwała, a teksty na, których się uczyliśmy były infantylne i nudne. Po 15 minutach żmudnych prób czytania na głos dowiadaliśmy się, że „Ala ma kota”.

Także dzisiaj treści są niedopasowane do poziomu intelektualnego dzieci XXI wieku, na co dzień korzystających z Internetu i nowoczesnych technologii. **Wyrabia to w nich przekonanie, że nie warto czytać.**

Czytając tradycyjnie natrafiamy na kilka przeszkód, które skutecznie obniżają tempo.

Przede wszystkim warto zdać sobie sprawę z owych przeszkód i znaleźć skuteczne sposoby radzenia sobie z nimi.

Pierwszą przeszkodą związaną ze szkolną techniką uczenia czytania jest **subwokalizacja**, czyli wymawianie tekstu w myślach lub po cichu. Polega na głośnym wymawianiu liter, składaniu w sylaby i wyrazy. W szkole uczymy się czytać głównie poprzez głośne czytanie. Sukcesywnie staje się to naszym nawykiem, którego bardzo często nawet nie jesteśmy świadomi.

Okazuje się jednak, że **tak samo jak rozumiemy znaki drogowe bez przytaczania w myślach ich znaczenia, rozumiemy słowo pisane.** Czy gdybyś zobaczył przez ułamek sekundy napis „CocaCola”, miałbyś wątpliwość o co chodzi?

Z pewnością wyobraziłbyś sobie dobrze znany każdemu napój, zanim zdążyłbyś wymówić jego nazwę.

Rozejrzyj się dookoła siebie... i odpowiedz sobie na pytanie: czy wymawiasz w myślach nazwy przedmiotów wokół, aby zrozumieć, co widzisz?

Czytanie jest odbiorem języka przez oko.

Badacze funkcji mózgu twierdzą, iż zdolność przepustowa kanału wzrokowego jest o wiele większa niż kanału słuchowego. Z tego względu odgrywa on decydującą rolę w czytaniu. Kanałem tym przyjmujemy 80% - 90% informacji o świecie. Ponadto kanał wizualny pozwala na przyswajanie znacznie większej ilości informacji niż kanał słuchowy, który ze swej natury nie jest tak pojemny.

Subwokalizacja **ogranicza** tempo czytania do szybkości mówienia. Dzięki temu nie jesteśmy w stanie przekroczyć granicy **350** słów na minutę (snm).

Poza obniżeniem tempa, utrudnia koncentrację i obniża jakość odbioru treści (aby się o tym przekonać, spróbuj przeczytać cały ten rozdział na głos!). To wszystko powoduje powstawanie negatywnych skojarzeń związanych z czytaniem, a później podświadomą niechęć do jakiegokolwiek lektury.

Sposobów radzenia sobie z subwokalizacją jest wiele. Sprowadzają się one przede wszystkim do zakłócania ośrodka mowy.

Na standardowych kursach szybkiego czytania podczas treningu zaleca się np. śpiewanie w myślach, liczenie czy wystukiwanie określonego rytmu, w celu całkowitego wyeliminowania tego nawyku. Jednoczesne wystukiwanie rytmu i czytanie jest początkowo trudne i wydaje się być zbędnym wyważaniem otwartych drzwi.

Subwokalizację można obejść po prostu przyspieszając czytanie. Zgarnij darmowy kurs, aby poznać więcej strategii efektywnego czytania i poćwiczyć „omijanie” subwokalizacji →

#6 SEKRET: Oczy „przeszkadzają” w szybkim czytaniu!

Wielu ludzi jest przekonanych, że czytają „oczami”. Niemniej jednak to mózg czyta, oczy jedynie przekazują obraz do tylnych płatów mózgowych.

Popatrz na zwierzęta, wiele z nich ma lepszy wzrok niż człowiek. Weźmy na przykład orła, jednak choćby przez miesiąc wpatrywał się w stronę książki, jego mózg nie zweryfikuje znaczeń zapisanych tam słów.

Co zatem dzieje się z okiem w momencie czytania?

Zaobserwuj kiedyś, co dzieje się z okiem osoby, która czyta. Zauważysz, że kilka razy na linijce oko zatrzymuje się na krótką chwilę. Takie zatrzymanie oka nazywa się fiksacją.

Aby mózg mógł uświadomić Ci znaczenie zobaczonego wyrazu, informacja musi być wyraźna. Aby informacja była wyraźna, oko zatrzymuje się. Po krótkiej chwili przesuwa się w poszukiwaniu kolejnej porcji informacji. Oczywiście my nie odczuwamy tych przeskoków, ponieważ na siatkówce oka zachowujemy obraz z poprzedniej fiksacji.

Wprawny czytelnik zatrzymuje się około 6 razy na linijce tekstu. Ilość zatrzymań, czyli fiksacji zależy od pola widzenia, czyli obszaru, który w trakcie czytania postrzegasz wyraźnie.

Pole widzenia ostrego to elipsa o wymiarach 4-6 cm w poziomie i 0.5-1.5 cm w pionie. Dookoła rozciąga się pole widzenia peryferyjnego, które jest o wiele szersze. Informacje w polu peryferyjnym postrzegamy jako niewyraźne i rozmyte.

Większość ludzi w naszej kulturze ma szersze pole widzenia z prawej strony, ze względu na to, że czytamy od lewej do prawej.

Jeśli chcesz zbadać swoje pole widzenia zrób to ćwiczenie:

Weź dowolną książkę i otwórz ją na stronie wypełnionej ciągłym tekstem. Teraz wybierz na środku literę lub krótki wyraz. Zatrzymaj oczy na tej literze i uświadom sobie jakie wyrazy są po jej lewej i prawej stronie. Chodzi o to, aby były one wyraźne. To samo ćwiczenie powtórz w pionie, chcąc zbadać pionowe pole widzenia.

Wąskie pole widzenia jest kolejną przeszkodą w drodze do mistrzowskiego czytania. Od wielkości pola widzenia zależy szybkość i efektywność czytania. Ilość fiksacji na wersie decyduje o prędkości z jaką czytasz. Im więcej zatrzymań, tym wolniej czytasz. I odwrotnie, im mniej zatrzymań oka, tym czytasz szybciej.

Aby zmniejszyć ilość fiksacji do 2-3 na wersie i znacząco podnieść prędkość swojego czytania, warto poszerzyć pole widzenia ostrego.

Aby to osiągnąć można stosować ćwiczenia zamieszczane w różnych książkach do szybkiego czytania. Polegają one głównie na tym, że po dwóch stronach kropki lub linii znajdują się stopniowo oddalające się litery lub wyrazy. Patrząc w punkt lub linię uświadamiamy sobie, jakie to wyrazy.

Osobiście polecam jednak to samo ćwiczenia, ale wykonywane bezpośrednio na prawdziwym tekście w książce:

Weź dowolną książkę, którą aktualnie czytasz. Zatrzymaj wzrok na dowolnym krótkim słowie w środku np. i, ale, lub itp. Trzymając wzrok na tym krótkim słowie rozpoznaj inne słowa: po lewej, po prawej, u góry i u dołu.

Ćwicz tak przez tydzień po 5 minut dziennie, a zobaczysz poprawę.

#7 SEKRET: Otoczenie wpływa na efektywność czytania

Czy już wiesz, gdzie najlepiej Ci się czyta lub uczy?

Wyobraź sobie, jakby to było mieć takie miejsce w domu czy poza nim, gdzie czułbyś się zrelaksowany, spokojny, rozluźniony i jednocześnie skoncentrowany. Miejsce, które motywowałoby Cię do osiągnięcia wcześniej określonego celu oraz dodawało energii zawsze, gdy jej poziom opada.

Kolorystyka. Spójrz na miejsce, w którym czytasz i się uczysz. Czy ściany są jasne i optymistyczne, czy ciemne i ponure? Kolory otoczenia wpływają na nasze emocje. Wyobraź sobie, że zaczynasz się uczyć w piwnicy, w której jest brudno, ciemno, szaro i nieprzyjemnie. Jaka byłaby Twoja motywacja do nauki? Im bardziej optymistycznie nastraja Cię kolorystyka wnętrza, tym więcej pozytywnych emocji Twój mózg skojarzy z nauką i czytaniem. Ogólne zasady mówią, że kolory ciepłe (żółty, pomarańczowy) i jasne energetyzują oraz poprawiają samopoczucie. Kolory chłodne (niebieski, zielony) uspokajają i tonizują (obniżają zbyt dużą energię). Sam sprawdź co dla Ciebie zadziała.

Uporządkowanie. Otoczenie odzwierciedla Twoje wnętrze. Im bardziej uporządkowana będzie przestrzeń, w której pracujesz lub się uczysz tym bardziej uporządkowana będzie Twoja przestrzeń umysłowa. Chaos na biurku przekłada się wprost na brak jasności myślenia. Zjawisko „twórczego bałaganu” nie dotyczy sytuacji, w której musisz skupić swoją uwagę na jednej czynności.

Najbardziej użyteczne dla celu koncentracji na określonym zadaniu jest uporządkowanie miejsca pracy. Sprawia to, że możesz osiągać swój cel w pełnym spokoju. Pozytywne emocje, które towarzyszą czytaniu czy pracy umysłowej tworzą fundament wysokiej motywacji.

Dźwięki otoczenia. Pewnie zaczynasz sobie coraz lepiej zdawać sprawę z tego, że wszelkie niezaplanowane dźwięki (telefon, sms, rozmowy innych) wpływają na obniżenie Twojej koncentracji. Jeśli nie możesz wyeliminować tego typu źródeł dźwięku (odizolować się), dobrym rozwiązaniem mogą być stopery do uszu. Oczywiście są osoby, które dostają gęsiej skórki na samą myśl o wkładaniu czegokolwiek do ucha. Takim osobom proponuję duże słuchawki, które zakrywają całe uszy. Za pomocą takich słuchawek można upiec dwie pieczenie na jednym ogniu, ponieważ dodatkowo stwarzają możliwość słuchania dźwięków, które wspomagają pracę umysłu. Zachęcam tu do [obejrzenia wideo pt. „Efekt Mozarta” →](#)

Czytanie w środkach komunikacji. Twierdzenie, że czytanie np. w autobusie jest męczące i szkodliwe jest jednym z mitów higieny czytania. Zbadano, że wibracje towarzyszące jeździe środkami komunikacyjnymi obniża szybkość czytania o 14%. Na początku rzeczywiście efektywność czytania maleje. Wibracje mogą powodować zamazywanie się tekstu, ale po pewnym czasie oko i mózg przystosowują się do warunków czytania. O efektywności czytania podczas jazdy decyduje rozluźnienie oczu.

Dr. William Bates, autorytet w dziedzinie metod poprawy wzroku, tak oto opisuje powyższy problem:

„Wiele osób w trosce o swój wzrok unika czytania w pojazdach, lecz w związku z postępem cywilizacji muszą one spędzać znaczną część czasu w środkach komunikacji i spora grupa nie ma możliwości czytania w innym czasie. (...). Na szczęście teoria o szkodliwości czytania w trakcie jazdy nie jest oparta na faktach. Oglądanie poruszających się obiektów początkowo powoduje napięcie i pogorszenie się ostrości widzenia, lecz jest to tylko chwilowe zjawisko i wraz z praktyką poprawia się ostrość widzenia. (...) Widzenie w utrudnionych warunkach jest dobrym treningiem umysłowym. Początkowo umysł może być rozproszony niesprzyjającym otoczeniem, lecz po przystosowaniu się do tego rodzaju otoczenia, w miarę poprawy psychicznej kontroli wzrok ulega poprawie.”

Oświetlenie. Wielu specjalistów (np. K. Seferyński) zaleca stosowanie dwóch mocnych (od 500 lx) źródeł światła (otoczenia i podstawowej powierzchni pracy), unikanie odbić i cieni oraz korzystanie wyłącznie z opraw żarówek. Niedopuszczalne wydaje się czytanie lub uczenie się w słabo oświetlonych pomieszczeniach. Jest to jeden z mitów na temat higieny czytania. Każdy z nas słyszał niejednokrotnie głosy rodziców: „Nie czytaj przy słabym świetle, bo sobie popsujesz oczy!”.

Przekonanie to może być jednak bezpodstawne.

Dr William Bates przebadał w trakcie ponad 20 lat pracy badawczej dziesiątki tysięcy osób z wadami wzroku i stwierdził, że żadna z nich nie została spowodowana pracą w słabym oświetleniu, **tylko chronicznym napięciem oka**. Początkowo czytanie w półmroku może wywoływać poczucie dyskomfortu, lecz w miarę upływu czasu oko rozluźnia się i następuje znaczna poprawa widzenia. Słabe oświetlenie wymusza po prostu rozluźnienie oka, co jest tak naprawdę bardzo korzystne na dłuższą metę.

Rozluźnione oczy mają większy zakres pola widzenia, łagodnie i bez wysiłku poruszają się po tekście, a co za tym idzie czytamy szybciej i z większym komfortem.

#8 SEKRET: Idealny czas czytania

Optymalny czas. Podczas czytania i nauki należy bezwzględnie unikać kilkugodzinnego siedzenia bez ruchu. Warto robić częste i krótkie przerwy. Jest to zgodne z cyklami aktywności mózgu.

Nasz genialny organ podobnie jak wszystko w przyrodzie podlega stale cyklom aktywności i pasywności. Cykl aktywności pokazuje, w jakim rytmie pracuje umysł i jak możesz to wykorzystać. **Pełny cykl** aktywności trwa ok. **1 – 1,5 godziny**. Znacznie więcej szczegółów oraz metod korzystania z cyków aktywności [opisałam w kursie „Koncentracja w Akcji” →](#)

Początkowo, gdy zabieramy się do pracy lub czytania, potrzebujemy ok. 5 – 10 minut na rozgrzewkę. Po tym czasie przychodzi moment właściwego działania z wysoką koncentracją i dużą efektywnością. Trwa on zazwyczaj od 40 do 60 minut.

Pod koniec godziny zauważamy wyraźny spadek koncentracji i poczucie utkwienia w martwym punkcie. To oznacza, że czas na relaks. Przez kolejne 5 - 10 możesz zrobić przerwę i totalnie się odprężyć. Najlepiej położyć się w ciszy i ciemności, koncentrując się na oddechu.

Jeśli nie masz ochoty na leżenie, warto wykorzystać przerwę na ruch. Spacer, ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej, żonglowanie lub skakanka doskonale pobudzą i dotlenią Twój mózg i ciało.

#9 SEKRET: Twoje ciało też czyta

Prawidłowa postawa ciała oraz tzw. kondycja fizyczna są prawdopodobnie najważniejszymi czynnikami skutecznej nauki i czytania.

Ciało bierze udział w przetwarzaniu informacji na równi z mózgiem. Zbyt mała ilość ruchu spowalnia procesy chemiczne w mózgu. Postawa ciała odpowiada także za kształtowanie się pozytywnej lub negatywnej postawy wobec tego, co robisz.

Im bardziej jesteś napięty, tym bardziej negatywny obraz kodowany jest przez mózg. I odwrotnie - to, co sprawia, że jesteś rozluźniony, koduje się jako pozytywne w mózgu.

A jaką postawę ciała promuje szkoła i rodzice? „Siedź przy biurku lub stoliku, z prostym kręgosłupem, nie ruszaj się i nie wychodź z pokoju dopóki nie skończysz”. Takie zalecenia słyszymy już od najmłodszych lat. Jaki jest tego skutek? Nikt nie lubi się uczyć...

Chcąc to zmienić warto zadbać o to, aby ciało było jak najbardziej rozluźnione.

Włącz ruch do nauki, sprawdzaj różne sposoby siedzenia, stania, leżenia, aż w końcu odkryjesz postawę rozluźnienia i jednoczesnej koncentracji.

Koniecznie sprawdź darmowy raport o wpływie ruchu na zdolności umysłowe

[„Formuła Przyspieszania Mózgu” →](#)

#10 SEKRET: Każdy może czytać szybko

Niezależnie od tego, kiedy nauczyłeś się czytać, możesz przyspieszyć tempo i podnieść efektywność czytania. Wiesz już, jak w tej chwili czytasz oraz znasz główne przeszkody stojące na drodze Twojego rozwoju jako czytelnika.

To, że każdy może czytać 4-5 razy szybciej wynika, nie tylko z wiedzy na temat działania mózgu, lecz także z moich osobistych obserwacji.

Na podstawie doświadczeń zebranych podczas kilku lat prowadzenia kursów szybkiego czytania, mogę Cię zapewnić, że będziesz czytał szybko, jeśli podejmiesz odpowiednią decyzję i będziesz systematycznie ćwiczył.

Nie znamy faktycznych granic szybkości czytania. Absolutnie dla każdego możliwe jest czytanie 2-3 razy szybciej.

Jest tylko jedna rzecz, która może Cię powstrzymać przed mistrzostwem w czytaniu.

Na kursach, które prowadziłam, jedynie osoby z niską motywacją i mglistymi celami nie osiągały pełni swoich możliwości (choć i tak przyspieszały tempo czytania).

W drugiej części dostaniesz zestaw ćwiczeń do samodzielnego treningu.

Jedyne, co będzie Ci potrzebne to **wysoka motywacja** i szczypta samodyscypliny.

Czy zastanawiałeś się już, ile zyskasz, oszczędzając 50% - 90% czasu na każdej lekturze?

W zależności od Twojego wieku masz do przeczytania w ciągu roku szkolnego średnio od 15 do 40 lektur. Załóżmy, że średnio książka ma 250 stron, a Twoje tempo czytania to średnia w Polsce, czyli 200 słów na minutę. Załóżmy też, że chcesz bezstresowo zaliczyć wszelkie sprawdziany, kolokwia i egzaminy. W takim wypadku powinieneś

przeczytać minimum programowe i przyjmijmy, że jest to 15 książek. Na przeczytanie jednej standardowej książki z tradycyjnym tempem potrzeba ok. 6 godzin. Zatem w sumie potrzebne Ci jest ok. 90 godzin lektury.

Wyobraź sobie, że **po miesiącu** treningu czytasz z prędkością 600 słów na minutę. **Oszczędzasz zatem 60 godzin!** Z prostego rachunku wynika, że na przeczytanie minimum programowego potrzebujesz 3 razy mniej czasu! Czy wiesz już na co przeznaczysz ten dodatkowy czas? Oczywiście tych obliczeń nie można uogólnić na wszystkie rodzaje studiów i wszystkie rodzaje lektur. Im bardziej ścisły jest przedmiot oraz im mniejsze masz w nim doświadczenie (małe słownictwo specjalistyczne) tym wolniejsze jest tempo czytania. Jednakże czytanie po treningu zawsze będzie szybsze i bardziej efektywne niż przed rozpoczęciem treningu.

Do nauki poprzez czytanie [polecam strategię MultiCzytania →](#)

Teraz weź kartkę i wypisz **WSZYSTKIE korzyści**, które da Ci przyspieszenie tempa czytania 3 razy. Puść wodze wyobraźni, spójrz dalej, zobacz więcej możliwości, poczuj większe podekscytowanie niż zawsze. Spróbuj teraz nie myśleć o tym jak wielkie horyzonty otwierają się przed Tobą. Po prostu wykonaj to ćwiczenie i uświadom sobie jak wiele możesz zyskać.

#11 SEKRET: 10 minut przygotowań

oszczędza 1 godzinę działania

Bierzesz książkę do ręki. Spoglądasz na tył, przeglądasz spis treści. Czytasz wstęp, a potem każdy rozdział od deski do deski. Odkładasz książkę i mówisz sobie „tak, to bardzo ciekawe, dobra książka”. Czy zastanawiałeś się kiedyś, w jakim celu czytasz?

Czytanie książki można porównać do podróży. Czy wybierając się w daleką podróż np. do Paryża wsiadasz do samochodu i zatrzymujesz się dopiero na miejscu?

Prawdopodobnie nie. Najpierw stosownie się przygotowujesz. Jeśli jedziesz na wakacje z pewnością weźmiesz aparat fotograficzny, jeśli natomiast jest to cel służbowy zapakujesz eleganckie, biznesowe ubranie. Każdy wie, że lepiej wykonujemy daną czynność, jeśli się do niej przygotowujemy.

4 etapy przygotowania do czytania:

I. Ustalenie **celu** czytania.

II. Osiągnięcie **optymalnego** stanu do nauki.

III. Wstępny **przegląd**.

IV. **Rozgrzewka**.

15-miutowe przygotowanie przed czytaniem sprawia, że jesteś bardziej skoncentrowany, a co za tym idzie lepiej rozumiesz i szybciej zapamiętujesz to, co czytasz.

#12 SEKRET: Optymalny stan do czytania w 30 sekund

Najbardziej przydatną techniką wprowadzenia się w optymalny stan do czytania (stan zrelaksowanej koncentracji) jest tzw. „Technika Pomarańczy”. Pochodzi ona z badań brytyjskiego specjalisty z zakresu czytania Rona Davisa. Odkrył on u siebie dysleksję, czyli specyficzne problemy z czytaniem i przez lata poszukiwał rozwiązań.

Pracując z ludźmi z dysleksją zauważył, że u tych osób punkt uwagi cały czas przemieszcza się, podczas, gdy ci, którzy sprawnie czytają mają ten punkt umiejscowiony w górnej części tyłu głowy. Wychodząc od tego odkrycia stworzył metodę koncentrowania uwagi, którą nazwał „Okiem Umysłu”. Jest ona świetnym sposobem uzyskiwania zrelaksowanej koncentracji przed czytaniem.

Usiądź teraz wygodnie, zamknij oczy, jeśli potrzebujesz i wyobraź sobie słonia. Słoń, jaki jest każdy widzi. Odpowiedz jednak sobie, czy widziałeś słonia z boku, z przodu, z tyłu czy z góry? Większość ludzi widzi szarego słonia z przodu lub z boku. Rzadko kto postrzega słonia z góry lub z dołu (czyżby z tej strony był mniej atrakcyjny?). Możesz wyobrazić sobie słonia z dowolnej strony, jeśli tylko zechcesz.

Zwróć uwagę na jedną ważną rzecz, że patrząc z innego punktu, to ty się poruszasz, nie słoń.

Punkt, z którego patrzysz to właśnie Twoje Oko Umysłu. Może się dowolnie poruszać w Twojej wyobraźni i patrzeć na przedmioty z różnych stron. Oka używamy nie tylko w stosunku do przedmiotów, ale także w odniesieniu do znaków i symboli.

Czytając Twoje oko umysłu może widzieć litery i wyrazy z różnych stron. Jeśli zaś ciągle się porusza to jest duża szansa, że otrzymasz zaburzony obraz wyrazu lub litery. Ron nazywał to stanem dezorientacji.

Technika Pomarańczy Davisa polega na ustawieniu oka umysłu w punkcie, który wyłącza stan dezorientacji. Punkt ten znajduje się na czubku głowy, trochę z tyłu. Tam, gdzie najczęściej się drapiesz, gdy myślisz lub zastanawiasz się nad czymś intensywnie.

Ponieważ oko umysłu wydaje się pojęciem zbyt abstrakcyjnym, aby je sobie łatwo wyobrazić, zastąpimy je konkretnym przedmiotem np. pomarańczą (możesz użyć dowolnego przedmiotu, który dobrze Ci się kojarzy).



Technika Pomarańczy Rona Davisa:

Krok 1. Wyobraź sobie, że w ręku trzymasz pomarańczę (inny równie pachnący i przyciągający uwagę przedmiot), czujesz jej ciężar, strukturę i zapach. Przerzuć ją teraz kilka razy z ręki do ręki.

Krok 2. Teraz delikatnie umieść ją w górnej części z tyłu głowy. Dotknij ręką tego punktu, wyobrażając sobie, że czujesz tam pomarańczę. Opuść powoli rękę pozwalając, aby pomarańcza została cały czas w tym samym punkcie. Rozluźnij ramiona i całe ciało.

Krok 3. Zamknij oczy i pozwól, żeby pomarańcza cały czas pozostała z tyłu głowy. Poczuj jak zmienia się Twój stan. Teraz oko umysłu jest w punkcie uwagi, co sprawia, że będziesz czuć się zrelaksowany i skoncentrowany.

Krok 4. Pozostając w stanie zrelaksowanej koncentracji, otwórz oczy i poczuj tę różnicę. Jesteś teraz gotowy do czytania i nauki.

Jeśli umieszczenie pomarańczy lub innego przedmiotu nie działa w Twoim przypadku, eksperymentuj dalej z punktem uwagi. Ważna jest koncentracja na samym punkcie z tyłu głowy.

Innym sposobem koncentracji na tym szczególnym punkcie jest wyobrażanie sobie, że stoisz za własnym ciałem i patrzysz na tekst ponad swoją głową.

Gdy już pobudzisz punkt uwagi na czubku głowy przez umieszczenie tam pomarańczy lub innym sposobem, zapomnij o nim podczas czytania. Skoncentruj się tylko na czytaniu, resztą zajmie się Twój umysł.

Kiedy już jesteś zrelaksowany i skoncentrowany, zapraszam do kolejnego ważnego etapu przygotowania przed czytaniem.

#13 SEKRET: Czytanie bez czytania

Mózg wśród niezliczonych talentów ma jedną szczególną zdolność. Wszystkie informacje, jakie otrzymuje z otoczenia wpasowuje w struktury i układa według znanych wzorów. Każda informacja jest porównywana z wcześniejszymi i analizowana w odniesieniu do innych.

Zdolność mózgu do poszukiwania wzorów i schematów nowych informacji wykorzystujemy podczas czytania w trzecim etapie przygotowania. Im więcej wiesz o tekście przed rozpoczęciem lektury, tym szybciej i z większym komfortem będziesz czytał.

Najszybszym sposobem na **odkrycie wzorów i schematów tekstu** jest jego wstępny przegląd. Zajmuje on od kilku sekund do kilku minut. Warto jednak poświęcić ten czas, gdyż zaowocuje to pobudzeniem stanu ciekawości, lepszym zrozumieniem tekstu i krótszym czasem czytania.

Aby **WSTĘPNIE PRZEJRZEĆ TEKST** wystarczy:

1. Zbadać tekst.
2. Odszukać słowa kluczowe.
3. Ocenić tekst względem swojego celu czytania.

Po pierwsze: Zbadaj tekst

Badanie tekstu ma za zadanie pomóc Ci w zorientowaniu się w zawartości tekstu. Dzięki niemu wiesz też mniej więcej, gdzie możesz szukać interesujących Cię treści. Pobudza także pamięć długotrwałą przez poznanie struktury całości tekstu oraz jej uporządkowanie. Im lepiej coś znasz i bardziej jest to uporządkowane, tym lepiej to pamiętasz.

Jak zbadać tekst w praktyce?

- ✓ Weź książkę lub czasopismo do ręki i poczuj jej ciężar. Przyjrzyj się okładce i sprawdź, czy budzi w Tobie jakieś skojarzenia lub emocje. Przeczytaj głośno tytuł. Zastanów się przez chwilę, czy znasz autora. Jeśli tak, to co wiesz na jego temat. Przeczytaj informacje na tylnej okładce.
- ✓ Przejrzyj lekturę najlepiej od końca do początku. Przekartkuj ją w dosyć dużym tempie. Na artykuł poświęć kilkanaście sekund, na dłuższy tekst do trzech minut, na książkę wystarczy do pięciu minut. **Jeśli zabierze Ci to więcej czasu to znaczy, że nie badasz już tekstu tylko po prostu się wczytujesz.**

Po drugie: Odszukaj słowa kluczowe

Słowa kluczowe to najczęściej powtarzające się słowa, niosące ze sobą główne przesłanie tekstu. Są bardzo widoczne, zwracają na siebie uwagę czytelnika i pomagają w zrozumieniu sensu wypowiedzi autora.

Najczęściej wychwycenie słów kluczowych jest proste, **wystarczy zwracać uwagę na nagłówki rozdziałów, słowa w spisie treści lub powtarzające się terminy w indeksie.**

W przypadku beletrystyki lub poezji słowami kluczowymi będą imiona i nazwiska osób lub nazwy miejsc lub rzeczy. Przeglądając tekst zatrzymuj się co kilka stron i zastanów się, jakie słowa przyciągają Twoją uwagę bardziej niż inne. Następnie zapisuj je lub zapamiętuj.

Wybierz od 10 do 15 słów kluczowych dla całego tekstu w ciągu 2 minut.

Pamiętaj o odprężeniu i traktowaniu tego jak zabawę. Będzie Ci łatwiej i szybciej odszukać interesujące Cię słowa kluczowe.

Po trzecie: Oceń tekst

Na koniec wstępnego przeglądu oceń tekst według informacji, jakie uzyskałeś podczas badania i odszukania słów kluczowych. Zdecyduj, czy chcesz czytać dalej czy nie. Oceniaj mając na uwadze swój cel czytania.

Możesz uznać, że tekst nie zawiera interesujących Cię informacji i nie warto go czytać. Może nie zbliża Cię do celu i potrzebujesz czegoś zupełnie innego.

Jakkolwiek by nie było ocena tekstu pomoże Ci podjąć decyzję co robić dalej.

Po wstępnym przeglądzie będziesz wiedział:

- Czy warto ją czytać?
- Czego się spodziewać i jaka jest zawartość książki?
- Jaka jest struktura i styl tekstu.
- Czy znajdziesz tu informacje zbliżające Cię do celu czytania?
- Gdzie znajdziesz potrzebne Ci informacje?

Teraz, gdy jesteś w pełni przygotowany do czytania, wykonaj rozgrzewkę oczu i przyspiesz **2-krotnie** swoje tempo czytania!

#14 SEKRET: Jedna z najbardziej niezwykłych zdolności mózgu

Rozgrzewka to już ostatni z etapów przed właściwym czytaniem, dzięki któremu uzyskujesz realne przyspieszenie tempa czytania nawet 2-3 razy.

Podobnie jak w sporcie każdy trening czy start w zawodach rozpoczyna się rozgrzewką, tak każde czytanie poprzedza rozgrzewka na tekście.

Rozgrzewka w sporcie służy nie tylko zapobieganiu kontuzjom, ale przede wszystkim podniesieniu wydolności organizmu.

Rozgrzewka przed czytaniem zapewnia właściwą stymulację mózgu, ugruntowuje informacje zgromadzone podczas wstępnego przeglądu oraz podnosi tempo czytania.

Czy wiesz, jaka jest najbardziej niezwykła zdolność ludzkiego mózgu?

Jest to zdolność, dzięki której nasza cywilizacja rozwija się w tak szybkim tempie i prawdopodobnie będzie się rozwijać coraz szybciej. Wykorzystujemy ją podczas nauki przez całe życie, a szczególnie intensywnie w pierwszych latach życia.

Mowa o **habituacji**, czyli zdolności mózgu do przystosowywania się do otaczającego środowiska. Mózg przystosowuje się właściwie do każdych warunków w jakich się znajduje.

Dlaczego dzieci z taką łatwością, bez żadnych problemów uczą się mówić? Ponieważ znajdują się w środowisku języka mówionego. Ogólnie wiadomo, że najłatwiej jest się uczyć języka obcego przebywając w danym kraju.

Wtedy łapie się język w kilka miesięcy. Mózg po prostu przystosowuje się do nowego środowiska i zaczyna w nim z powodzeniem funkcjonować.

Nauka szybkiego czytania jest dokładnie tym samym, co nauka obcego języka. Jest zmianą środowiska. Mózg przystosowuje się do nowego, szybszego tempa postrzegania i rozumienia tekstu. Wymaga to odpowiedniej ilości czasu oraz stymulującego środowiska (trening i przyspieszanie).

Rozgrzewka bazuje na zjawisku habituacji. Przez kilka minut postrzegasz tekst z bardzo dużą szybkością, tworząc nowe, stymulujące środowisko. Mózg przyzwyczaja się do tego tempa tak, że zaczynasz wyraźnie widzieć tekst i rozumieć pojedyncze słowa lub małe grupy. Następnie zwalniasz do tempa, w którym rozumiesz czytany tekst z pełnym komfortem i zawsze okazuje się, że jest to tempo wyższe niż przed rozgrzewką.

Wyobraź sobie taki eksperyment (który był realnie przeprowadzany). Jedziesz samochodem po mieście swoim zwykłym tempem, załóżmy, że jest to 60 km/h. Wyjeżdżasz na autostradę i przyspieszasz do 150 km/h. Teraz Twój odważny pasażer zasłania prędkościomierz i mówi Ci, żebyś zwolnił do swojego normalnego tempa (60 km/h).

Jak myślisz, przy jakiej prędkości zdejmiesz nogę z gazu? W przeprowadzonych eksperymentach okazało się, że badani zwalniali do ok. 80 km/h, twierdząc, że jadą 60 km/h. Mózg kierowcy szybko przystosował się do większej prędkości jazdy i zaczął ją traktować jak prędkość naturalną.

Ten sam proces zachodzi podczas rozgrzewki przed właściwym czytaniem.

PAMIĘTAJ! Do rozgrzewki jak i do czytania zawsze używaj wskaźnika.

#15 Sekret: Najprostszy trik ułatwiający czytanie

Najprostszą metodą przyspieszenia czytania bez wysiłku i długotrwałych treningów jest użycie **wskaźnika** podczas czytania.

Jako dzieci intuicyjnie używaliśmy palca do czytania czując, że to pomaga płynnie prowadzić oko po tekście. Potem zabroniono nam to robić, tłumacząc, że „duże dzieci tak nie robią” (nie potrzebują dziecinnego wspomagania). Ach, jakże wielka jest mądrość dzieci!

Wskaźnik nie tylko pomaga w utrzymaniu **płynnego ruchu oka**, powoduje **rozluźnienie**, lecz także nadaje czytaniu **rytm i tempo**.

Czytając ze wskaźnikiem łatwiej przyspieszyć czytanie, bo wskaźnik będzie automatycznie kierował oko w przód, nie w tył.

Po prostu ciągnij wskaźnik pod wersem, czytając z komfortowym dla siebie tempem.

Używając **palca/ów, długopisu lub patyczka od szaszłyków** jako wskaźnika robisz milowy krok w kierunku szybszego czytania.

Eksperymentuj z różnymi wskaźnikami i znajdź swój ulubiony.

#15 Sekret: Triki 2x przyspieszające czytanie w 15 minut

Do ćwiczenia przygotuj sobie książki z jak najszerszym tekstem. Rozgrzewkę zaczynaj na książce obróconej do góry nogami. Odwrotny układ tekstu daje jeszcze większą stymulację szarych komórek oraz powoduje koncentrację na postrzeganiu (widzeniu) tekstu, a nie na rozumieniu. Podczas treningu najważniejsze jest zachowanie bardzo wysokiego tempa. Tylko w ten sposób mózg będzie miał środowisko, do którego będzie mógł się przystosować.

Do najlepszego wykorzystania czasu rozgrzewki używaj poniższych technik prowadzenia wskaźnika.

Trik 1 – Pion.

Rozgrzewka tą techniką jest bardzo efektywna, ponieważ pozwala uzyskać tempo w okolicach 10 000 słów na minutę.

Pionowe czytanie wykonuj w dwóch przeplatających się wariantach.

Zacznij od ćwiczenia na książce **odwróconej do góry nogami**, co zwiększy pobudzenie mózgu. Posuwaj się przewracając strony od końca do początku książki.

Z dużą prędkością ciągnij wskaźnik przez środek strony w pionie. Koncentruj się na wyraźnym postrzeganiu tekstu. Zwróć uwagę jak duży obszar widzisz wyraźnie. Czy widzisz środek czy także marginesy?

Zacznij od wolniejszego tempa, lecz cały czas pamiętaj o przyspieszaniu. Nie ma znaczenia czy przerzucasz na raz jedną czy kilka kartek. Najważniejsze, żebyś utrzymywał duże tempo przesuwania wskaźnika. To ma największe znaczenie na tym

etapie! Im większe tempo uda Ci się uzyskać podczas rozgrzewki, tym szybciej będziesz czytał później.

Następnie odwróć książkę do normalnego układu i wykonuj to ćwiczenie w taki sam sposób. Zwróć teraz uwagę, jaki obszar tekstu widzisz wyraźnie i czy dociera do Ciebie znaczenie niektórych słów. Możesz je rozumieć w momencie, gdy je dostrzegasz, ale ich nie pamiętać. Jest to całkowicie naturalne na tym etapie czytania. Pamiętaj o wysokim tempie ciągnięcia wskaźnika. Jest to niezwykle ważne.

Zauważ jak zmienia się Twoja percepcja (postrzeganie) tekstu po przejściu z układu odwróconego do normalnego. Jest duża różnica! Zazwyczaj obserwuje się poszerzenie pola widzenia i wyostrenie dostrzeganego tekstu.

W tym momencie sam doświadczysz habituacji podczas czytania. Przy odwróconym tekście dajesz mózgowi bardzo podniesioną poprzeczkę. Po chwili treningu mózg zaczyna radzić sobie z nowym układem odniesienia. Po takiej stymulacji postrzeganie i rozumienie tekstu w normalnym układzie przychodzi z łatwością.

To tak jakbyś założył na nogi 2 kg ciężarki na 10 minut i potem je zdjął. Lekko, prawie jak na księżycu!

Trik 2 – Wąski Zygzak.

Nazwaliśmy tę technikę Zygzakiem, ponieważ jest to zygzak, podczas którego rysujemy wskaźnikiem rozciągniętą w pionie literę S.

Niektórym osobom ten rozgrzewkowy trik odpowiada bardziej niż poprzedni, ze względu na większą łagodność ruchu. Jest on tak samo skuteczny. Zachęcam do eksperymentowania i wybrania takiej techniki, z którą czujesz się najlepiej.

W tym triku, w porównaniu do wcześniejszego, zmienia się jedynie sposób wodzenia. Reszta zasad jest taka sama. Podobnie jak w kolejnym triku.

Trik 3 – Pytajnik.

Jest to jedna z bardziej komfortowych odmian zygza. Korzystając z tej techniki zaczniesz łamać schematy wodzenia wskaźnikiem i wymyślać własne sposoby rozgrzewki na tekście.

Optymalny **czas rozgrzewki** przed właściwym czytaniem to 10 minut. Tylko tyle potrzeba, żeby zacząć czytać ok. 2 razy szybciej!

Jeśli chcesz zobaczyć demonstrację całej rozgrzewki [zapisz się proszę po darmowy kurs](#) „Strategie Czytania” (rozgrzewkę pokazuję w pierwszym wideo „Szybkie Czytanie w Praktyce”).

Odkryłeś już wszystkie sekrety czytania i wiesz jak je wykorzystać w praktyce.

Umiesz się przygotować i wiesz jak szybko osiągnąć każdy cel związany z czytaniem. Teraz do Ciebie wyłącznie należy decyzja, czy posiadając Ferrari będziesz jeździł zużytym Fiatem 126p. Ty zdecydujesz, jak szybko zaczniesz przekładać tu zdobytą wiedzę na umiejętności.

Teraz wszystko zależy od Ciebie. Powodzenia.

16# Sekret: Mózg uczy się więcej, gdy dzielisz się z innymi

Jeśli uważasz, że wiedza tutaj zawarta jest inspirująca i godna polecenia, prześlij „Sekrety czytania” przynajmniej dwóm najbliższym znajomym.

Jednak jeśli opowiesz i pokażesz im to w praktyce to Twoje szanse na sukces wzrosną aż do 80%.

Badania pokazały, że ludzie, którzy wprowadzają w swoim życiu nowe nawyki mają jedynie 20% szans na osiągnięcie trwałych zmian. Ale jeśli opowiadają, edukują i demonstrują innym to, co chcą wprowadzić do swojego życia ich szanse na wytrwanie i zbudowanie trwałego nawyku **rosną aż do 80%**.

Dzielenie się z bliskimi sekretami z tego ebooka tworzy sytuację win-win-win: rośnie Twoje zaangażowanie i szanse na sukces, nowi ludzie odkrywają swój potencjał i moja firma szkoleniowa ma szansę lepiej prosperować.

Jeśli jesteś gotowy zacząć rozwijać swoje kompetencje zawodowe i osobiste kilkakrotnie szybciej zapisz się po [darmowy kurs wideo - Strategie Czytania →](#)

Masz pytania, chcesz wyrazić swoją opinię lub podzielić się historią własną lub zasłyszana? Pisz do mnie!

Katarzyna Szafranowska

Bądźmy w kontakcie: fb.com/szybkanaukapro

Oglądaj moje wideo: youtube.com/szybkanaukapro

Czytaj artykuły: szybkanauka.pro/blog/



Linki do dodatkowych zasobów:

Darmowy kurs „**Strategie Efektywnego Czytania**”:

→ <http://szybkanauka.pro/czytaniefree/>

Darmowy kurs „**Strategie Niezawodnej Pamięci**”:

→ <http://szybkanauka.pro/strategie-pamieci/>

Darmowy kurs „**7 Najlepszych Narzędzi Szybkiej Nauki**”:

→ <http://szybkanauka.pro/7-narzedzi/>

Darmowy kurs „**Strategie Nauki Języków**”:

→ <http://szybkanauka.pro/strategie-jezykowe/>

Darmowy ebook „**Formuła Przyspieszania Mózgu**”:

→ <http://szybkanauka.pro/formula-przyspieszania-mozgu/>

Darmowy ebook „**4 Patenty Najlepszych Studentów**”:

→ <http://szybkanauka.pro/patenty-studentow/>