

## Лайфхак №3.

### «УЧИМСЯ БЫСТРО ЧИТАТЬ»

Люди, желающие стать профессионалами своего дела, должны проработать огромный массив информации. Кроме того, в мире столько интересных книг, и все хотелось бы прочитать, но времени катастрофически не хватает. Выход есть – научиться читать быстро. И это возможно: быстро, до 2 тысяч слов в минуту читали Наполеон Бонапарт, Оноре де Бальзак, Альберт Эйнштейн, Джон Кеннеди, Максим Горький и др. Например, Наполеон каждое утро перед завтраком прочитывал одну довольно объемную книгу, успевая отмечать на ее полях важные для него мысли.

Научиться скорочтению можно самостоятельно. Для этого всего лишь нужны большое желание, вера в результат и ежедневные тренировки. Делать специальные упражнения необходимо ежедневно по 30-40 минут в течение 21-го дня. Психологи считают, что столько времени нужно, чтобы избавиться от старой привычки и привить новую.

#### *1. Читаем с указкой*

Чтобы наш взгляд плавно скользил вперед, читаем с указкой (палочкой для суши), двигая ее чуть быстрее нашего понимания текста. Можно это делать и с помощью пальца, если так удобнее. Взгляд должен следить только за строчками, вдоль которых передвигается указка, и ни в коем случае не выпускать ее из поля зрения, возвращаясь к уже прочитанному.

#### *2. Подавляем артикуляцию*

Подавить артикуляцию – работу речевых органов (языка, губ, гортани) во время чтения «про себя», а не вслух, можно с помощью отвлечения внимания. То есть параллельно с чтением можем выстукивать карандашом по столу какой-то ритм, напевать какой-то мотив и др. Это отвлечет нас от мысленного проговаривания текста.

#### *3. Метод «зеленой точки»*

Этот метод позволяет научиться воспринимать информацию, находящуюся в поле периферического зрения. В центре страницы с каким-нибудь текстом рисуем зеленую точку и в течение 10 минут концентрируем на ней свое внимание. Мысленно представляем зеленую точку перед собой и когда ложимся спать и закрываем глаза.

#### *4. Тренируем тарабарщину*

Тренировки в так называемом тарабарском чтении, или чтении справа налево, развивают мышление, внимание и способность концентрироваться. В Интернете можно найти сайт, где предлагаются электронные книги, написанные справа налево, и заказать их бесплатно.

#### *5. Читаем вверх ногами*

Сначала читаем абзац в перевернутой книге, затем возвращаем ее в нормальное положение и перечитываем его. Мы сразу почувствуем, насколько легко и быстро сможем это сделать!

#### *6. Метод «тик-так»*

Во время чтения захватываем взглядом только начало и конец строки, а не каждое слово, как при обычном чтении. Этого будет достаточно для понимания смысла прочитанного, скорость же чтения существенно увеличится.

#### *7. Чтение по диагонали*

Взгляд скользит по диагонали страницы. Движения глаз влево или вправо не допускаются, возврат к уже прочитанному тоже. Главное в этом методе – научиться выделять ключевые фразы и пропускать словесный мусор. Читать нужно начинать от верхнего левого угла страницы к правому нижнему. Людям, овладевшим этим методом, достаточно лишь окинуть страницу взглядом, чтобы понять, о чем идет речь.

#### *И еще несколько советов, если хотите овладеть методами скорочтения:*

- подберите подходящую книгу (это может быть «Учимся читать быстро» И. Головлевой);
- посмотрите специальные видеокурсы в интернете (например «Больше, чем скорочтение»);
- скачайте приложение по скорочтению (одно из них – Spreeder. В него загружается текст, а количество слов и скорость их появления можно задать самостоятельно).