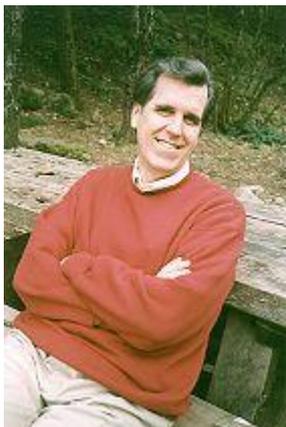


Скорочтение со скоростью света



A Course in Light Speed Reading
A Return to Natural Intuitive Reading
 Joseph Bennette

Сайт автора - <http://www.jbennette.com/>

Перевод:

Никонов Владимир, Андрей Патрушев

www.koob.ru – электронная библиотека «Куб»

www.yugzone.ru – скорочтение и тренировка памяти

www.mindmachine.ru – майнд машины

Введение

Много лет назад я проходил курс по скорочтению в колледже. Для меня было настоящим чудом преодолевать 700 слов в минуту, врываясь в новый мир чтения. Я осознал, что воспринимал чтение, как преграду, нежели как способ получения знаний. Я понимал, что нужно что-то менять и теперь получил возможность перерабатывать огромное количество литературы, необходимое для написания диплома.

Моя бабушка по материнской линии преподавала чтение в 1950-е и 1960-е г.г. Она первая открыла для меня новые его методы, включая механические. Её любовь читать вдохновляла меня на протяжении всей жизни. Я люблю читать и по достоинству ценю чудесную способность человечества общаться посредством письменного слова.

Несмотря на то, что мама и бабушка воодушевляли меня к чтению, в школе этот предмет не слишком хорошо мне давался. Почему-то я презирал чтение. Я отношу это к смущению маленького ребёнка. Меня вызывали к доске и, стоя перед всем классом, нужно было читать вслух. Практически каждое, прочтённое мною слово, оценивалось как "неправильно" или "ошибочно". Приходилось повторять предложения по два раза и более, пока не получалось "правильно".

За время посещения курса скорочтения в колледже, я повысил скорость своего чтения до трёх баллов, учась читать предложения единой строкой, вместо того, чтобы повторять одно и то же по несколько раз. Вы можете делать тоже самое. Если вы научились читать вслух перед учителем и классом, у вас могла развиться такая же пагубная привычка.

Технология "Rapid eye" (быстрые глаза) - ТПГ

Как преподаватель технологии "Rapid eye", я увидел возможности, которые она даёт для системы образования. ТБГ – напряжённый многогранный процесс, позволяющий достичь быстрого эффекта.

Самая распространённая причина проблем, возникающих с чтением – стресс, пережитый при публичном прочтении перед оценивающей аудиторией (своеобразная "перемотка" в переживания из детства), так же, как и беспокойство, что прочитанный материал не будет усвоен или запомнен.

ТБГ, помимо всего прочего, воздействует на эмоциональные и умственные процессы; также в ней присутствует сильная духовная основа, способствующая внутреннему развитию и росту. Я думаю, что чтение базируется на тех же принципах, что заложены в ТБГ. Эта духовная основа позволяет вам читать с астрономической скоростью, оставляя позади ваши самые безумные мечты и ожидания.

В ваших силах читать миллионы слов в минуту и все их воспринимать!

Теперь, абстрагировавшись от собственных способностей, возможно, вы позволите себе диапазон прочтения до тысячи слов в минуту. Достоверно известно, что читающие чувствуют очевидные улучшения и в скорости чтения, и в восприятии текста. Это является основной целью данного курса, в течение которого, надеюсь, вы почувствуете известный всем внутренний духовный подъём. "Курс обучения скорочтению" может открыть вам эту чудесную мистическую область бытия.

НЛП

К сведению: книги по НЛП вы можете скачать по адресу - www.koob.ru/NLP/

Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) – сильнейший по воздействию процесс побуждения и поддержания желаемого действия. Иными словами, изначально НЛП было разработано на основе теории "обезьяна видит-обезьяна делает". То есть, если вы можете определить, что делает человек для достижения успеха, вы можете повторить его действия и также достичь желаемого.

В данный курс включено несколько стратегий эффективного скорочтения. Вы прочтёте и выполните определённые указания, основанные на принципах НЛП и других эффективных стратегиях и курсах по скорочтению.

Помимо тщательно подобранных из разнообразных источников наиболее эффективных технологий, данный курс включает техники по открытию и развитию интуиции.

Домашнее обучение

Несколько лет назад мы решили перевести своих детей на домашнее обучение. Мы очень разочаровались в обыкновенной школе, а обучение в частной оказалось не по карману. Мы рассмотрели несколько домашних школ, но ни одна из них нас не устроила. Будучи очень занятыми, нас несколько обескуражила идея, что придётся уделять значительное количество времени обучению детей.

К счастью, наше рабочее время распределено таким образом, что мы смогли выделить несколько часов в неделю для преподавания. Некоторые дети уехали, устраивая собственные взрослые жизни. С нами осталось четверо подростков, которых нужно было обучать в нашей домашней школе.

Как родители, мы понимали, что наиболее важные вещи, которым дети могли научиться дома, не изучают в университете. Помимо прочих ценностей, любовь и привязанность стали основополагающими принципами нашей школы. Позже мы поняли, насколько важно было научить детей думать, прежде, чем выполнять "**Три Р**" ["The Three Rs" – начальная буква и звук в словах чтение (reading), чистописание (writing), числа, или арифметика (arithmetic)]. Мы оба сошлись во мнении, что воображение и творческие способности наиболее важны в мыслительном процессе.

Старшей ученице нашей домашней школы было 17, и она являлась старшеклассницей. Она предпочла домашнее обучение обычной школе. Это была своеобразная жертва. Как

обыкновенный подросток она понимала, что обучение важнее для её личности, нежели для популярности.

Мы также принимали 14-ти и 15-ти летних детей. Им очень нравилось учиться на дому. Вдобавок, один из наших взрослых детей присоединился к занятиям на один семестр. Этот опыт стал потрясающим приключением для семьи и способствовал её сплочению.

Чтение

Сразу же мы поняли всю значимость чтения. Поскольку наши дети читали плохо, они не имели преимуществ в школе, университетских занятиях и, как правило, в жизненных ситуациях.

Мы начали исследовать различные методы чтения и способы обучения, включая супер-обучение и техники НЛП. Все эти курсы и книги содержали полезные и эффективные идеи, они подсказали нам, как начать.

Мы анализировали способы включения в программу базовых техник Технологии "rapid eye" для ускорения обучения.

Некоторые основы философии

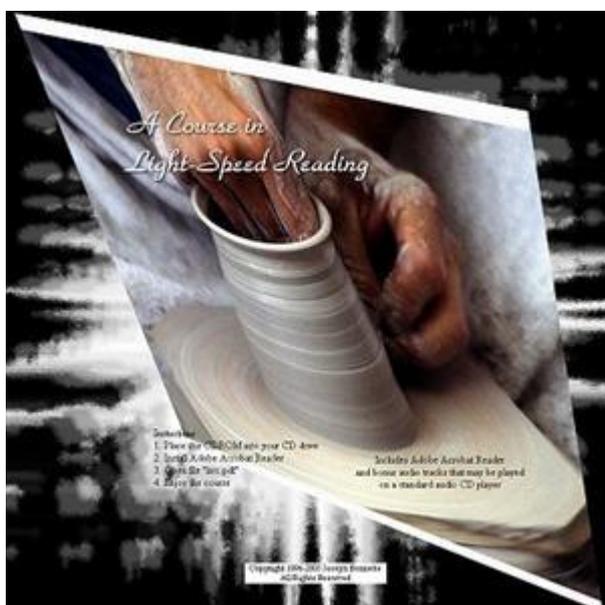
С точки зрения восприятия, вы – всё, что сами воспринимаете. Потому что сами формируете собственную точку зрения, вы – единственный авторитет, создатель, или Бог, своего восприятия. Независимо от происходящего вокруг, вы единственный, кто воспринимает это так, как вы сами. Никто другой не может воспринимать для вас.

Так как вы единственный, кто воспринимает ваш собственный мир, у вас есть намного больше контроля над воспринимаемым, чем кажется на первый взгляд. В одно мгновение можно изменить мнение о любом воспринимаемом процессе или объекте. Ключ к скорочтению в ваших руках. Жизнь такова, какой вы её воспринимаете. Измените мнение и вы поменяете свой мир.

Ваш возраст равен времени, прошедшему с того момента, когда Вы в последний раз изменили мнение.

[Тимоти Лири](#)

О курсе



Курс по скорочтению рассчитан на четыре недели, но может занять и большее время, в зависимости от готовности и приспособляемости обучающихся. В программу также включён курс для детей. Даже у самых маленьких он займёт совсем немного времени для того, чтобы усвоить принципы скорочтения, если родители и учителя поддержат их (откажитесь проверять восприятие путём чтения вслух, просто спросите, о чём был рассказ). Также прилагается программа для прочтения технического материала.

Данная программа базируется на плане, охватывающем 4 недели, в который входит

расписание занятий 4-х дней в неделю и каждого дня последовательно. План может изменяться исходя из ваших потребностей. Однако, занятия будут наиболее эффективны, если выполнять план в порядке предложенном здесь (изменяться могут лишь сроки). Пятый день каждой недели должен быть использован для обобщения и повторения пройденного. Постарайтесь в этот день расслабиться, остановить обучение, позвольте изученному материалу закрепиться. В выходные можно применить знания, полученные за неделю, на практике.

Инструкции для пятой недели обучения – дополнительные, для чтения технических и научных текстов. Таким образом, для обучения скорочтению романов, журналов и большинства газет инструкции для первых четырёх недель будет достаточно.

Ключ к успеху находится в сосредоточенности и обязательности. Если, по какой-либо причине, вы заметите отклонения (при скорочтении текст не усваивается), расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и повторите упражнение снова. Природная преграда к запоминанию должна быть преодолена путём напоминания себе о неустрашимости. Вы уже достигли успеха, нужно всего лишь продемонстрировать это себе, продолжая практиковаться и сохраняя веру.

Имея дело с чтением, наиболее важным является наслаждение им. Не важно, что вы читаете: техническую литературу, детские книжки, романы или статьи в журналах, наслаждение – самый важный компонент эффективного чтения. Расслабьтесь, позвольте интересу завладеть вами.

Основные предпосылки

Чтение – задача зрения

Осмыслите это. Вы читаете, прежде всего, при помощи глаз, которыми видите буквы. Далее видимый текст трансформируется в вербальный для чтения вслух. Дислексия – явление, при котором человек не может вербализировать то, что видит. Вероятность её возникновения при данном курсе по скорочтению минимальна, поскольку нет необходимости переводить символы из визуальных в вербальные. Визуальная информация направлена на когнитивные центры осведомления вместо того, чтобы создавать умственные образы и понятия. Они являются частью интуитивного процесса, с которым мы имеем дело каждый день. Это наша природная способность понимания мира. Это то чувство, подключение к которому используется в данном курсе скорочтения.

Идеи и концепции чтения

Чтение может стать полезным опытом в целом. Мысля целостно, вы можете сделать его более эффективным. Применяя целостное мышление во время чтения, человек подключается к определённому уровню осведомлённости, который соединён с автором.

Читающий и автор становятся единым разумом и понятия переводятся от одного другому быстрее, чем при методе транслитерации, когда учитывается третье звено цепочки (ваша словесная осведомлённость). Подключаясь к мыслительному процессу автора, вы получаете уникальную возможность: увидеть текст с точки зрения самого автора.

Транслитерация похожа на упражнение, которое я узнал много лет назад. Два человека садятся спиной к спине на полу (или скамейке). У каждого набор деталей детского конструктора.

Задача одного из участников – построить какую-либо фигуру и при помощи только голоса, не используя зрение, заставить второго соорудить то же самое. Итак, один участник строит и

описывает это словами, в то время как второй только слушает (молча) и строит в соответствии с описанием первого. Для многих это упражнение вызывает разочарование.

Чтение стало упражнением разочарования для многих людей, так как им не нужен автор текста, чтобы задать вопросы. Используя курс по скорочтению, читатель просто подключается к своей интуиции и преобразовывает информацию при помощи автора .

Беспокойство вредит чтению

Огромное количество людей обучалось чтению в обстановке тяжёлого стресса. Мы были вынуждены читать перед сверстниками ; смущались, если делали ошибку; получали плохие оценки и, нам часто ставили в пример тех, кто выглядел в глазах учителя лучше (произвести впечатление в школе было намного важнее, чем иметь талант и способности [Стэнфорд 1989]). Таким образом, к нашему читательскому опыту присовокупилась немалая доля стресса. К счастью, существует несколько эффективных средств по устранению стресса при чтении. Вот некоторые суждения:

Коррекция зрения – если вы продолжаете смотреть на жизнь так же, как и раньше, то и получать от неё вы будете то же самое. Пока вы не измените принципы своего мыслительного процесса о жизни (включая способность читать), вы будете продолжать существовать прежним образом. Корректировка зрения приводит к тому, что глаза доносят до мозга новые жизненные перспективы. Даже за короткий миг корректировка зрения способна основательно изменить ваши возможности и внутреннюю парадигму.

Технология "быстрых глаз" (ТБГ) – один из наиболее ошеломляющих методов нетрадиционной медицины текущего столетия, так как воздействует на ключевые аспекты мозга и тела одновременно. ТБГ – способ устранения стресса и беспокойства при чтении. Данный курс содержит упражнения, инструкции и техники ТБГ.

Техника Эмоциональной Свободы – ТЭС помогает достигнуть эмоционального равновесия в критических ситуациях, принося вам дополнительную энергию, упорядочивает мысли и энергетические поля. В данной книге представлены технологии ТЭС, призванные помочь вам привести в порядок мысли для достижения максимального эффекта и скорости чтения.

Майндмашина. Данная машина ценится на вес золота, когда идёт речь о снижении беспокойства при чтении и повышении его скорости и восприятия. Я обнаружил, что использование данной техники перед сном повышает вероятность ясных сновидений. По неизвестной мне причине, чередование предметов, смена звуков в ушах и света в глазах проводящего опыт, должна улучшать способности к обучению и усвоению информации.

Возможно, оживление механизмов зрительной чувствительности головного мозга и стимулирование связанных с ними центров, отвечающих за обучение, открывают интуицию, целостные части психики и разума. Исходя из собственного опыта работы с данной программой реструктуризации нашего читательского опыта, думаю, майндмашина необходима. Я убеждён, что между визуальной стимуляцией и возросшей способностью к обучению существует связь с майндмашинами. Мои любимые машины вы можете найти на сайте www.powerstates.com (в России вы найдёте майнд машины на сайте - www.mindmachine.ru)

Медитация – возможно, самые значительные изменения в вашей жизни произойдут в те спокойные минуты, когда вы соединитесь со своим духовным Я. Используя намеренное успокоение, вы можете значительно ускорить прохождение данного курса по скорочтению. В вашей местной библиотеке обязательно найдётся хотя бы несколько хороших пособий по медитации. Дальнейшую информацию вы можете отыскать в серии книг " Трансцендентная

медитация". Поищите их в библиотеке вашего населённого пункта.

Примечание: книги о медитации вы можете скачать в [библиотеке](#).

Техники тренировки дыхания – Дыхание – основное условие человеческого существования. Умение ощущать дыхание жизни – главный пропуск в жизнь. Поэтому проследите за своим дыханием во время чтения. Иногда делайте глубокий вдох, а затем полный выдох (как глубокий выдох облегчения). Удостоверьтесь, что ваши лёгкие полностью свободны – выдыхайте до тех пор, пока не почувствуете, что нужно снова вдохнуть. Это очистит ваши лёгкие и вернёт мозг на первичный уровень. Прodelывайте данное упражнение до начала чтения. Вдыхание энергии жизни также может вызвать беспокойство и сомнения. Но я думаю, вы по достоинству оцените возможности дыхания при чтении.

Читать – значит, жить

Вам не нужно понимать всё – иногда полезно абстрагироваться от понимания жизни, чтобы проникнуть в сферу Скорочтения. Когда учёные впервые обнаружили квантовые частицы, перед ними возникла дилемма по поводу монументальных пропорций: эти небольшие частицы, составляющие основу любого вещества, казались несуществующими, что тогда говорить о человеческом существовании? Более того, на вид несуществующие частицы, вместе с тем, были абсолютно реальны.

Но не будем обращать внимание на этот нонсенс. Отношения между такими частицами развиваются выше скорости света. Другими словами, спаривающиеся частицы начинают вести себя одинаково, находясь ещё на огромном расстоянии друг от друга, и будучи разделёнными различными преградами.

Это показывает, сколько времени нужно для изучения чего-либо; насколько быстро может быть понята мысль; с какой скоростью человек способен воспринимать информацию. Понимание вышеперечисленного открывает перед нами мир бескрайних возможностей.

Во время прохождения данного курса вы столкнётесь с тем, что предвзятое мнение, сложившееся о скорости вашего чтения, изменится на совершенно противоположное. Будет случаться так, что, научившись прочитывать материал настолько быстро, вам покажется, что вы практически ничего не усваиваете; и окажетесь совершенно правы: вы можете совсем не воспринимать текст. Всё же не останавливайтесь. Вы всего лишь преодолеваете собственные внутренние барьеры.

Когда на заре текущего 20-го столетия человек изобрёл самолёт, он посчитал, что оказался перед серьёзной преградой – воздушной стихией. Сохраняя веру и настойчивость, он преодолел её и полетел, всё выше и выше, быстрее и быстрее.

Позже показалось, что появился новый барьер – скорость звука. Все думали, что если самолёт будет лететь с такой скоростью или близкой ей, он с треском развалится на части. В конце концов, и этот барьер был преодолен, и люди стали летать на, казалось бы, невозможной скорости.

То же самое происходит и в жизни. Мы сталкиваемся с какой-либо проблемой, кажущейся непреодолимой. Затем, продолжая упорно работать, её разрешаем. С этого момента проблема покидает зону невыполнимого и становится частью того, что нам по силам. Этот же принцип действует в чтении. Знайте, что вы можете преодолеть созданный самими же барьер на пути к овладению техникой скорочтения.

Читать интересно. Это словно приключение. Когда комплекс чтения вслух останется позади, произойдёт нечто невероятное: прочитанное станет "фильмом в уме". Это связано с тем, что при настолько высоких скоростях чтения, книга обретёт яркие, объёмные формы, превратится в кинофильм.

Разум воссоздаст сцены, музыку, вовлекая вас в мир, где задействованы все чувства. Теперь не нужно переводить визуальную информацию посредством слуха (более медленная чувственная функция), вы расслабляетесь, задействуя весь мозг, чувства, интуицию.

Отбросьте беспокойство, связанное с переносом оборудования (то есть с процессом чтения), можете сесть поудобнее, расслабиться и наслаждаться шоу. Как правило, оно интересно и увлекательно.

Помимо концепции кинофильма, курс по скорочтению направлен на создание у вас навыков запоминания прочитанного материала. Это нечто большее, чем просто восприятие текста зрением. Как-будто вы что-то испытали и сохранили об этом воспоминания. Такая способность позволяет не просто восстанавливать в памяти прочитанное, а, скорее, вспоминать пережитое.

Чтение по интуиции дано нам от природы. Способность воспринимать вещи целостно – врождённая. Представьте стул. Перед вами возникла картинка предмета в целом, или он был разобран на части? Интуитивно вы представили стул в целом виде, как единый предмет. Поскольку я спросил, вы могли мысленно разобрать стул на части и представить его уже разобранным. Однако образ целого стула возник в сознании первым. Вам не пришлось задумываться – это произошло само собой.

Большинству людей образ предстал в визуальной форме. Лишь немногие одновременно также ощутили этот предмет. При чтении может действовать подобный принцип. Включается вся сила воображения сразу, образы, идеи, понятия и сюжеты достигнут разума прежде, чем вы прочтёте текст, даже при помощи техники скорочтения.

Ещё до завершения курса, вы, возможно, сможете "дочитать" рассказ до конца, не достигнув последней страницы. Мозг воспримет все детали интуитивно. Примерно то же самое происходит, когда вы указываете куда-либо пальцем и говорите: "Это там". Нет необходимости в том, чтобы продолжать указывать на протяжении всего пути к обозначенному предмету; мозг как бы прочерчивает линию и знает, куда нужно смотреть.

Во время курса по развитию интуиции мы извлечём максимум возможностей из способности предполагать и задаваться мыслью. Многих из нас учили, что подозревать что-либо плохо. Я даже слышал, что понятие "задаваться мыслью" происходит от слова "зад" [от англ. assume – задаваться мыслью, подозревать; идиом. "Ass" out of "U" and "ME": ass – зад (груб.)]. Во время чтения (и при действии интуиции) предположение является той созидательной силой, которая возводит мост между воображением и пониманием.

История чтения

Первые попытки чтения были часто наполнены любопытством и чувством вины. Нас принуждали читать вслух публично, критиковали и поправляли перед всеми присутствующими (унижали и уничтожали), из-за чего мы выглядели глупыми и заторможенными, а затем оценивали наше "хорошо" по чьей-то шкале. Это провоцировало ошибки, и мы получали "плохо". Итак, решено, не смущаться и не делать ошибок, учиться защищать себя.

Некоторые находили способы уклоняться от чтения (и кое-кто проявлял чудеса изобретательности). Некоторые научились натягивать на лицо маску благополучия. Возможно,

мы даже убегали; ища других занятий и интересов, где обходилось без чтения или где оно не являлось обязательным.

Если бы мы были чересчур медлительны или чем-либо отличались от других, нас бы раскритиковали и/или унизили. Это сделало бы нас объектом шуток, прозвищ и иных осуждений. У большинства людей подобные насмешки развили бы дискомфорт при чтении и нелюбовь к нему.

В большинстве школ чтение преподаётся как вербальный навык. Процесс преобразования визуальных символов (слов на странице) в вербальные называется транслитерацией. Это всё равно, что переводить с испанского языка на английский со скоростью одно слово в единицу времени. Как вам может быть известно, структура этих языков различна, поэтому при последовательной транслитерации слов может получиться достаточно смешное звучание, очевидное тем, кто владеет языком.

Простая фраза вроде *"Посмотрите на красный мяч"* по-испански, после транслитерации будет выглядеть на английском, как *"Себя посмотрите на мяч красный"*. Подобный неправильный перевод осуществляется и при трансформации визуального процесса в вербальный. Они просто говорят на разных языках.

Старый метод чтения состоит в следующем. Читающий в первую очередь должен преобразовать слова на странице в вербальные символы, а затем в визуальные и кинестетические образы. Когда видимый текст сразу преобразуется в визуальные образы, при подключении внутреннего знания, процесс заметно ускоряется. Это и есть **Скорочтение**.

Чтение вслух с целью проверки того, что нам известны читаемые слова практически уничтожило нашу интуицию и линейное вербальное чувство. Чтение стало тренировкой навыков перевода и разочарования, так как является процессом, где задействовано зрение и воображение. Превращение чтения в вербально-ментальный процесс обратило нас от сердца к мозгу.

Такая миграция от сердца (интуиция) к мозгу (интеллектуализация и сомнение) – одна из основополагающих проблем, возникшая перед всем нашим обществом. Когда мы думаем, вместо того, чтобы чувствовать, то упускаем реальный опыт и впечатления от контактов и отношений. На Западе особенно распространена практика сокрытия чувств, открытое же их проявление считается не принятым и постыдным. Мы считаем это некоторого рода слабостью.

Вопреки нашим убеждениям, эмоции открывают доступ к интуиции и являются ключом к скорочтению. Когда вы освободитесь от стыда и вины, то сможете постичь интуицию. Всё, что теперь нужно – доверять ей.

Звуковая методика чтения до сих пор является самой популярной. При всех своих достоинствах – это всего лишь процесс транслитерации, который замедляет или ослабляет интуицию. В школах утверждают, что учитель должен слышать, как читает ребёнок для того, чтобы определить, насколько правильно усвоен материал. Я уверен, что, если бы детям дали возможность прочувствовать рассказ, большинство учеников додумали бы его верно (по крайней мере, так, как они поняли).

При использовании данного курса по скорочтению дети могут научиться быстро читать в очень юном возрасте. Одобрение необходимо. Именно слова "хорошо" и "плохо" заставляют детей во время чтения верить, правы они или нет. Ребёнок воспринимает способность отождествлять и заучивать как часть своего поведения. Наше общество увековечило данную иллюзию в учебных заведениях при помощи такого фундаментального процесса, как чтение.

Нас учили, что слова нужно читать последовательно, одно за другим (основная особенность левого полушария мозга), чтобы учитель мог ясно расслышать и понять их. Склонность к такому последовательному мышлению и отрицание мышления целостного присуща большинству учебных занятий. Проучившись таким образом определённое количество времени, мы начинаем верить, что другого способа не существует.

Принцип "по одному в единицу времени" полезен при решении задач, требующих сосредоточенного внимания и упорядоченности, как при приготовлении пищи по кулинарному рецепту. Однако, когда дело касается чтения, сосредоточенное внимание и упорядоченность могут стать помехой плавной передачи идей от одного человека другому (основной принцип общения).

Ниже приведён пример истории, написанной лишь основными словами, без добавления деталей: *Кошка-мышка-мальчик-дом-поливочный иланг-лето*. Таким способом можно написать целый роман, и даже не один, так как воображение добавляет все необходимые детали вместо вас.

Нет необходимости предоставлять эти детали в каком-то определённом порядке для получения наиболее интересного рассказа. Вы даже можете взять набор собственных образов (внутреннее представление). Если бы я сказал использовать все элементы истории о кошке с мышкой в произвольном порядке, могло бы получиться гораздо больше разных вариантов развития сюжета.

Не порядок слов формирует рассказ, а помыслы автора. Интуитивное подключение к ним, путём внутреннего раскрытия позволит вашему детально мыслящему разуму выполнить то, что он умеет лучше всего – додумать историю. Это составит плату за вход на шоу.

Принцип вербального чтения внушает мысль: "а что, если я ошибаюсь" (или чувство беспокойства). Это беспокойство проникает и в другие аспекты жизни. Постоянная боязнь совершить ошибку заставляет нас неустанно проявлять бдительность. Такое состояние непрерывной настороженности приводит к возникновению ощущения незащищённости, заставляя нас продолжать искать надёжность. Это замкнутый круг беспокойства-незащищённости-безопасности-повышенной бдительности.

Нахождение в непрерывном поддержании собственной безопасности приводит к тому, что способность развиваться и расти, со временем ослабляется. Причина тому – боязнь совершить ошибку, мы отвергаем представляющиеся шансы из опасения, что они окажутся небезопасны. Далее мы всё реже ищем новые возможности роста и развития, так как они сулят определённую долю риска.

Как только удастся снять этот внутренний зажим и шагнуть на встречу осознаваемому риску, необходимо дать свободу вере. Той вере, которая формирует характер и способность творить прекрасное. Когда вы перестанете беспокоиться о том, правильно ли поступаете, можете переходить в более широкое измерение, где жизнь идёт на **высоких скоростях...**

Вербальное чтение

Скорость вербального чтения имеет предел (около 600-700 слов в минуту). Исследования показали, что именно такое количество слов люди могут воспроизводить за 60 секунд. Если человек обучен читать вербальным методом, то скорость его чтения не может превышать 600-700 слов в минуту. Так как в этом случае чтение представляет процесс транслитерации, то предел в 600-700 слов вполне реален.

Существует предубеждение, что мы можем читать настолько быстро, пока успеваем произносить слова вслух (предварительно переведя визуальные символы в вербальные). Однажды человек научится воспринимать видимые знаки (слова на странице) и трансформировать их в идеи и понятия сразу. Скоростной барьер рухнет и теперь не существует никаких пределов (подумайте, в конце концов, с какой скоростью вы способны мыслить).

Наше общество не приняло интуитивный процесс. Вплоть до недавнего времени на Западе старались наложить общественное табу на понятие интуиции. Мы разубеждали тех, кто действовал по интуиции, и осуждали людей, доверявших ей.

Мы называли их ведьмами, знахарями, мечтателями или даже дьяволами за то, что они доверяли своей интуиции и полагались на неё. На Западе перевернули всё с ног на голову. Общество искало ограничений своих чувств, возможностей и способностей. Иногда такие предубеждения принимают скрытые формы. Мы стараемся обосновать интуицию, в то время как она находится за пределами научного знания.

По мере прохождения курса, вы и ваша семья сможете постигнуть такие блага, как целостное мышление, внутреннее "Я", интуицию. Уверен, знакомство с ними окажется потрясающе.

Изучая природу интуиции сложно оценивать её объективно. Занятия в Принстоне и др. показали, что от настроения экспериментатора во многом зависит исход опыта.

Сила интуиции такова, что мы фактически контролируем её. Это происходит потому, что интуиция – понятие личное, оно легко поддаётся влиянию множества внешних факторов, учений и, часто люди стараются избегать процессов, связанных с психикой или интуицией.

Чтение – один из таких процессов, от которого мы уклоняемся или стараемся чем-либо заменить. Это всё равно, если бы Бог сказал человеку поступить определённым образом, а человек бы ответил: *"Прекрасная идея, Господь, спасибо тебе, но лучше я сделаю по-своему"*.

Итак, у нас есть интуиция, данная нам природой и умение читать – навык, приобретённый искусственно, при помощи человека. Как это похоже на нас, людей, поступать, как мы считаем необходимым, вопреки противоположному.

Я обнаружил, что можно объективно измерить скорость чтения и уровень восприятия текста. Однако субъективная интерпретация полученных в процессе чтения образов сама по себе не является предметом тестирования.

В школах проверка чтения слишком узконаправленна: оценивается лишь способность ученика усваивать полученный материал, и чтение в данном случае позволяет рассматривать текст односторонне. Другими словами, детей учат понимать прочитанный отрывок так, как это делает учитель (или экзаменационная комиссия).

Смешно полагать, что, если преподаватель понимает материал по-своему, то и у всех остальных, прочитавших его, сложится такое же мнение. Наш мир настолько неоднозначен, что невозможно найти и двух человек, имеющих единое понимание одного и того же вопроса.

Рассмотрим утверждение: *"Я люблю читать"*. Когда вы слышите подобную фразу, вы толкуете её как любовь человека к самому процессу чтения, либо как тягу к получению таким способом информации?

Теперь вы видите всю неоднозначность, которая отражает нашу реальность в целом. Всё, что угодно может находить разнообразное понимание, и, следовательно, каждый человек способен иметь неповторимое мнение.

Чтение не является исключением. Каждый абзац понимается человеком по-своему, в зависимости от его склонностей.

Измерить это невозможно. Проверяющий должен допускать персональную интерпретацию. Поэтому в школах ощущается жесточайшая нехватка ресурсов и желания создать подобный способ оценки чтения.

В рамках данного курса я позволяю администратору, то есть, вам, расслабиться и получить собственное понимание. Результаты могут удивить.

О соответствии

Стремление соответствовать чему-либо основательно убивает творческую деятельность. Если человека принуждают к соответствию, то его личность оказывается под контролем коллективной массы, становясь очередной посредственностью .

Для того чтобы вырваться из этой клетки соответствия и развивать индивидуальность вам и вашим близким необходимо снизить свои требования . Мы вынуждены "спасать" кого-либо, если тот "пошёл не по нужной дороге", стараемся существовать коллективно, удерживать друг друга в рамках старых традиций. Ведь так удобней – этот путь проверен и надёжен.

Когда один из нас начинает меняться, остальные стараются применить все возможные способы воздействия на непокорного для того, чтобы вернуть его обратно в стадо – к безопасности и комфорту. В школе сверстники воздействовали на нас, уравнивая, а школьные авторитеты силой поддерживали это равенство, которое считается в нашем обществе нормой.

Я уверен, что мы заставляем детей ходить в школу не из стремления обучить их различным наукам, а приучить к соответствию. Даже в послешкольные годы оно остаётся наиболее важным. Задумайтесь немного над этим, и вы придёте к выводу, что именно изгои общества и являются теми, кто отрицает соответствие.

Исключение составляют люди таких профессий, как клоуны, актёры, политики, остальные же обязаны соответствовать своему окружению. В область чтения это проявляется в том, что мы приучены читать медленно и осуждать тех, кто неспособен или не желает поступать как все. Подобная предпосылка лежит в основе контроля над разумом в авторитарных и диктаторских государствах.

В своей книге Эллис Миллер объясняет то, как стремление к соответствию становится причиной насильственного обращения с детьми в американских семьях. [Alice Miller For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence , 2nd ed., trans. by Hildegard and Hunter Hannum (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1984)]. Она проанализировала жизни всемирно известных убийц, таких, как Адольф Гитлер и др., которые при содействии стремящейся к соответствию общественности, принесли в мир ужас. Надеюсь, когда вы откроете в себе способности к интуитивному чтению, то также разбудите и божественные начала.

"Проблемы" школьного обучения

В школах нет достаточного набора инструментов для обучения визуальному чтению. Возможность производить звук – та точка, с которой следует начинать позволять детям развиваться, нежели приучать их соответствовать условному образцу. Так как в большинстве школ практикуется метод вербального чтения, очень немногие дети знакомы с альтернативными техниками.

Поскольку ни одна нам не известна, мы склоняемся к мнению, что их не существует вообще. Жизнь, тем временем, становится короче, оставляя нам всё меньше возможностей, и, когда кажется, что все они иссякли, человек умирает. В этом процессе много любопытного и непознанного. Урок всей жизни даётся нам в первом классе по чтению. Курс обучения по скорочтению содержит информацию о возможностях выбора и раскрытия. Суть курса – в осознании жизненных трансформаций.

Читающие при помощи интуитивного метода (люди, способные быстро додумать историю) разоблачались и клеймились прозвищами: "ведьма", "странный", или хуже, "ужасный" или "дьявольский". Мы рассматривали это выше. Любое отклонение от признанной нормы считается "неправильным".

Само понятие "признанная норма" настолько нестабильно, что опирается исключительно на того, кто вводит такой стандарт, а остальные по нему оцениваются. Эти образцы поведения закладываются обществом в нервную систему, передавая их детям, чтобы те были "правильными" (или, другими словами, такими же неврастениками, как и мы).

Люди, у которых наблюдаются явные способности к интуитивному чтению, часто показывают высокие скоростные результаты и при чтении обычном. Так как такие дети сильно отличаются от основной массы учащихся, а в школах коллективное обучение преобладает над индивидуальным, то при проявлении экстраординарных способностей, этих учеников часто наказывают или возносят в ранг "особенных".

Даже больше, приклеивая клеймо "особенного", мы ставим их в один ряд с теми, кто учится плохо. Дети быстро понимают, что лучше казаться менее умным и быть своим, чем прослыть "заучкой" и стать изгнанным. Некоторые под давлением группы были отброшены назад в своём развитии. Данный курс по скорочтению разработан таким образом, что позволяет вернуться к врождённым способностям читать при помощи интуиции.

Что Есть Чтение?

Чтение - визуальный процесс. Зрение - это символический процесс виденья элемента или символа и перевод его на идею или образ. Образы же в свою очередь формируются в полновесную мысль .

Процесс визуального получения информации и перевод её в мыслительный аспект протекает очень быстро. Некоторые ученые полагают, что данный процесс превышает скорость света. Когда вы придёте к пониманию того, что в состоянии читать в подобном динамическом ключе, вы откроете для себя отсутствие пределов скорости чтения. Выражаясь фигурально, вы сможете читать быстрее, чем листаете страницы книги.

Под интуитивным, символическим чтением, с использованием всего вашего мозга, подразумевается концептуальное понятие, имеющее право на существование, которое в виде копии закладывается в правое/левое полушария вашего целостного мозга. Я убежден, что человеческая способность к чтению существует с первобытных времен и что она заложена в нашу ДНК .

Мы владеем навыками инстинктивного чтения. Смотрите: вот новорожденный ребенок. Каково первое его действие? - Ребенок смотрит в лицо своей матери и считывает с него, производит своеобразную съемку в памяти и осознает его.

Затем он/она станет во всех подробностях "считывать" то, что его/её окружает, запечатлевая образы в качестве знания на всю жизнь. Мы располагаем знанием как правильно надо читать вне традиционных программ и схем. Мне интересно наблюдать за тем, как наших детей в школе учат читать, вырабатывая в них методы, прямо противоположные их склонности к обучению. Курс скорочтения возвращает их к естественному для них методу обучения .

"Чтение" служит для естественной передачи мыслей и концепций от одного человека к другому (коммуникативная связь разума с разумом). Интуитивный процесс позволяет нам вступить в подобную связь с автором. Поскольку каждый из нас располагает интуитивным складом ума и владеет воображением, чтение просто соединяет интуицию одного человека с интуицией другого. Поскольку автор кое-что домысливает посредством воображения (даже когда речь идет о конкретных фактах), читатель волен интерпретировать написанное автором и пожинать плоды авторского воображения.

Нельзя утверждать, что на нашей планете способность к чтению – уникальная черта одного лишь человечества. Многие существа и растения "считывают" информацию о том, что их окружает для выявления времени суток и года, обнаружения опасности и её отсутствие, вычисляя, пора ли спать или спариваться. Даже растения интерпретируют символы и знаки, окружающие их. Когда осенью в воздухе наступает похолодание, деревья сбрасывают свою листву и впадают в зимнюю спячку .

Чтение повсюду и оно естественно. Нет необходимости учить медведей, как им впасть в зимнюю спячку или как деревьям лучше подготовиться к зиме. Нет необходимости обучать вас интуиции, она у вас уже есть. Всё, что требуется – позабыть традиционные методики, которым вас обучали, для того, чтобы вы поверили в себя .

Энергетика существует на многих уровнях человеческого восприятия. Чтение передает энергию читателю, если это протекает естественным путем. Если вы впали в депрессию, или устали от жизни, заметьте, какой прилив энергии вы получаете, когда знакомитесь с новой концепцией или мыслью, интересной вам. **Скорочтение** является именно таким источником. Вы можете извлекать множество идей и концепций одновременно. Речь идет об энергетическом восприятии, в которое вовлечены такие интуитивные процессы, которые пробуждают энергию в системе человеческого организма.

Передача мысли от человека к человеку всегда являлась величайшим триумфом человека. И то, что человек делает с этими мыслями – величайшее человеческое достижение .

Сила воображения – наш мост к другим измерениям. В библиотеках и университетах множество книг, в которых заключены способы выражения этого воображения. Чтение посредством природной интуиции один из способов увеличения воображения и расширения границ нашего разума .

Человек может представить себе всё и верит, что он этого сможет добиться

Ог Мандино

Чтение несет в себе частный, личный и индивидуально интерпретируемый характер (каждый читатель прав в рамках собственного отношения к прочитанному). Возьмите двух разных людей и расскажите им что-нибудь. И вы получите 2 индивидуально оформленные и различные интерпретации вашего рассказа. То же самое происходит и в жизни; всякий человек полагает, что именно его толкование жизненных символов является верным.

Принцип восприятия, основанный на перспективах любого человека допускает, что каждый индивидуум прав в собственной трактовке явлений и символов. Наш цельный земной опыт впечатлений глубоко субъективен. То есть служит объектом личного толкования и восприятия. Благодаря замечательной способности к восприятию мы позволяем каждому индивидууму осуществлять собственную интерпретацию собственных впечатлений от чтения.

То, в чем уверен один, у другого вызовет сомнения. Также будет отличаться интерпретация ими одного и того же прочитанного материала. Это происходит потому, что у каждого свои собственные представления о прочитанном и они отличны от представлений другого .

Ожидать того, что ребенок станет также интерпретировать письменные символы со страницы, как это делает другой или его преподаватель, всё равно что приписывать нашему личному сознанию общественное. На Земле это практически невозможно. Мы все уникальны в собственных трактовках символов жизни, поскольку мы все уникальные создания .

Заклученный в границах разделения и исключительности, наш разум способен достигать до безграничных сфер коллективного сознания и устанавливать вечную связь вне пределов, ограниченного земным существованием сознания. Именно в сфере безграничного ключевую роль играют воображение и интуиция .

Чтение одного слова за какой-то промежуток времени – приземленный процесс (ограниченный скоростью речи). Чтение посредством интуиции вводит желающего в мир без границ, где возможности беспредельны и правит воображение. Я верю, что мы всегда такие, какими себя видим и верим.

Визуальный Процесс Чтения

Визуальное Восприятие

Ваш разум обладает изумительной способностью "создавать" реальность посредством восприятия. Особенным свойством человеческого восприятия называют "формирование образца (шаблона/ структуры)", в котором ваша память воссоздает продолжение образца, в тот момент, когда она осознаёт подобный образец.

Другими словами вы сами продолжаете этот образец, когда начинаете понимать, что такой образец существует. Пример может быть приведен в отношении кого-либо.

Если какой-либо индивидуум в вашей жизни зачастую станет действовать определенным образом, вы будете склонны полагать, что он будет также действовать и в будущем. Это как продолжение вам известного (осознанного) образца .

Видеть между линий



Посмотрите на картинку, вы видите образы между линиями? То, что вы видите - это паттерны в разрывах линий. Образы, которые вы "видите", реальны только потому, что они легко узнаваемы вашим мозгом. Правда в том, что это последовательность черных линий на белом фоне - черные линии иногда прерываются, мозг объединяет их и наделяет смыслом.

Это замечательный пример, иллюстрирующий сбалансированность работы полушарий мозга. Левое полушарие видит линии и разрывы в них, тогда как правое - видит образы, создаваемые ими. Это упражнение позволит усилить деятельность мозолистого тела, части мозга, ответственной за обмен информацией между полушариями мозга, результат проявляется в обострении интуиции, способности в рассуждению, логичности.

Чтение и Восприятие

Ускоренное чтение задействует врожденную способность к воссозданию того, что мы видим и фиксации мельчайших подробностей при просмотре страницы. Более того, даже если бы вы читали произведение медленно, происходила бы та же самая вещь – вы как бы вселялись в образец(шаблон) строки произведения и фиксировали бы прочие, иногда даже "выпадая" из текста книги. Замечали ли вы когда-нибудь, как "очнувшись" от чтения вы задавались вопросом: Что я только что читал? В то время, когда ваше чтение шло на уровне автопилота вы очевидно впадали в состояние дневного сновидения(или грез), или же размышляли над другим предметом. Большинство из нас вынуждено возвращаться назад на несколько абзацев или предложений, чтобы восстановить в памяти упущенное. И еще, это напоминает упражнение с точками – ваша память фиксировала произведение, оставаясь как бы за спиной дневного сновидения\грезы. Вы просто не поверили в это, поэтому вернулись назад к тексту, пока не почувствовали, что смогли вновь подключиться к структуре произведения и продолжить дальше.

Так формируется сознание, заставляющее нас заниматься продолжительным чтением по кругу – вперед, затем назад, затем снова вперед - и читать один и тот же материал до тех пор, пока мы сами не решим, что его уловили. Самое смешное заключается в том, что наша замечательная память фиксировала материал на протяжении всего этого бега по кругу. Повинны в этом только наши условные рефлексы, наши привычки, которые тормозят нас.

Вам не приходилось делать что-либо особенное, чтобы увидеть продолжение написанного на странице – просто ваша память делала это за вас. Вам не приходится работать над чтением – ваша память делает это автоматически. С практикой навык становится правилом для вас .

Ускоренное Чтение – это шанс для вас стать тем, кем вы являетесь на самом деле. Мы просто вспоминаем себя самих, возвращаясь в свое естественное состояние, состояние получения информации.

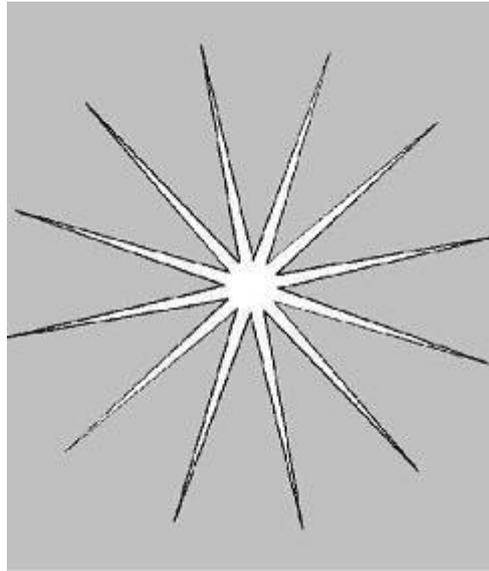
Ваш мозг/память состоит из двух полушарий, которые исполняют вместе танец ритма и гармонии. Временами эти гармония и ритм теряются или причиняют неудобства. Столь часто наши рефлексy, привычки, обычаи становятся на путь плавной и гармоничной интеграции наших двух полушарий. Восточные религии называют эти полушария инь (по женскому признаку) и янь (мужскому). Эти начала представлены со всей очевидностью в наших полушариях.

Целью Ускоренного чтения является плавная интеграция левого (мужского) и правого (женского) полушарий.

Вы когда-нибудь выдвигали, как танцуют великие танцоры Фред Остер и Джинджер Роджерс, движения которых столь грациозны и плавны? Движения одного усиливают красоту движений другого и мы аплодируем им и платим за зрелище большие деньги. Это напоминает интеграционный процесс, происходящий в нашей памяти – танец между проявлением мужской энергии и женским пониманием. Танец, в котором мы являемся хореографами и продюсерами. В свою жизнь мы вводим учителей танцев, которые обучают нас искусству танца, по нашему собственному выбору и это наш собственный танец (любой хороший танцор скажет вам, что каждое выступление уникально и неповторимо. Точно также наш мыслительный процесс – он схож и отчетливо отличен от всякого другого).

Ускоренное Чтение – своего рода хореографическая гармоничная и ритмичная попытка, направленная на соединение обоих полушарий, обеих энергий вместе. Если вы научитесь уважать свою женскую энергию и ценить сполна мужскую, вы попадете в сферу высокоскоростных возможностей и увеличения уровня информированности. Это сфера света и энергетики, одного и целого, свободная от ограничения мыслей.

Вы больше, чем думаете о себе. Жизнь в измерении воспринятого нами ограничения предоставляет возможность убедиться на опыте, что то что имеется есть меньше, чем всё. Хотя самое смешное то, что мы как раз и являемся этим всё. Мы просто воспринимаем, что это не так. Это выбор, который мы делаем, с целью испытания этих границ. В зависимости от того, на чем мы акцентируем свое внимание, мы приобретаем различный опыт. К примеру, представьте, что вы видите внизу звезду. Продолжайте на неё смотреть, пока не увидите "дыру" в другом измерении. После того измените свое восприятие, чтобы увидеть другую картину. Затем другую. Сколько картин вы сможете себе представить с одной и той же звездой ?



Сновидения

Вы когда-нибудь просыпались утром, вставали с постели, заходили в ванную, чистили там зубы, может быть даже принимали душ, а затем снова просыпаясь, обнаруживали себя снова в постели? Вам снилось, что вы проделывали все эти вещи, воспринимая себя бодрствующим. Всё же, даже когда вы были убеждены, что бодрствуете, вы по-прежнему спали и ощущение подъема, чистки своих зубов, принятия душа и т.д были только сновидением. Иногда, даже вы можете видеть сны настолько реальные, что будете убеждены, что они действительная реальность. Большинство из нас даже не может вспомнить своих снов, хотя научно доказано, что каждый способен видеть сны – они позволяют нам жить. Если бы вы могли их запоминать, вы бы очевидно заметили, что в каждом случае были уверены, что сон – это реальность.

Особая разновидность снов – так называемый **осознанный сон**, особое состояние, в котором вы начинаете осознавать и воспринимать свой сон, как плод собственной фантазии.

Когда вам становится известно, что вы спите, вы осознаете, что находитесь в совершенной безопасности (это всего лишь сон) и можете испытать все, что можете себе позволить, и даже невозможное в этом измерении, к примеру плыть или лететь над землей или мгновенное путешествие. Большая часть так осознанных снов исключительно живые и яркие, неся с собой все виды сенсорных ощущений (зрительное и слуховое восприятие, способность к обонянию, ощущению, вкусовому восприятию, а также выход за их пределы). Будучи в состоянии осознанного сна вы можете управлять своим сном и контролировать всех персонажей, потому, что понимаете, что сами явились творцом всего этого, чувствуя себя богом этого измерения. С практикой, некоторые люди, впадающие в состояние осознанного сна, даже способны пересекать измерения этого мира и также вызывать в нем изменения. Забравшись столь далеко, вы сможете увидеть даже большее.

Также и вы обладает способностью видеть осознанный сон. В самом деле, откуда вы знаете, не спите ли вы сейчас? Что именно убеждает вас в том, что ваши в настоящий момент ощущения действительно реальны? То, что всё, что окружает вас, соответствует вашему же представлению об этом?! Что, если это похоже на сон и все, кто вас окружает, всего лишь персонажи из другого вашего сна? Как можно верить в то, что вы испытываете/ощущаете? Разве в ваших снах персонажи не говорят и не действуют, словно они реальные? Разве они не стараются убедить вас в том, что они реальны? И может в настоящий момент вы действительно видите сон! А через мгновение вы просыпаетесь в своей кровати и говорите: *"Вау, какой живой и реальный сон я только что видел!"* Задумайтесь на минуту над тем, что те, кому доверено

научить вас пребыванию в данном измерении (к примеру родители) тоже могли быть персонажами из сна. Что подобно пребыванию во сне вы создаете персонажи, ситуации и фоны (дома, дворы, поля, леса и т.д.). Если это измерение - сон, тогда кто ответственен за его создание? И если вы видите сон, именно вы являетесь создателем всего этого.

Когда вы занимаетесь ускоренным чтением, представляйте, что во время чтения вы видите сон. И что в этом сне вы можете читать и понимать мгновенно, полностью. В конце концов, это только сон, который вы можете увидеть всякий раз ясно в своем сознании. Перед вами упражнения, которые помогут вам выбрать правильное направление на пути к достижению состояния "бодрствующего" сна.

Посмотрите на предметы в пределах вашего видения. Возможно это стул, кровать, машина, телефон в зоне вашего восприятия.

В течение около 10 минут произносите фразу, обращенную к каждому видимому вам предмету (напрягите и обострите собственные чувства с тем, чтобы уловить все присутствующие звуки, виды, вкусы, запахи, ощущения): *"Будь здесь. Я создал тебя. Спасибо тебе, что слушаешься меня."*

Избегайте мнения, что вы сможете что-то узнать из этого упражнения. Оно предназначено для осознания – не для воображения. Лучше проделывать это упражнение вслух.

Настраивайтесь на восприятие этого мира в виде сновидения, которое вы видите и это сможет помочь вам изменять к лучшему вашу личную силу, силу помогающую самому написать сценарий собственной жизни и сыграть его. Крайне рекомендую, если вы решили освободиться от своего "вредного" прошлого, не обращайтесь к квалифицированному специалисту по психологии и умственному развитию. Самым эффективным средством избавления от вашего прошлого губительного эмоционального груза служит участие в занятиях по технике быстрого чтения. Вы должны избавиться от прошлого, чтобы оно не становилось на пути вашей интуиции :

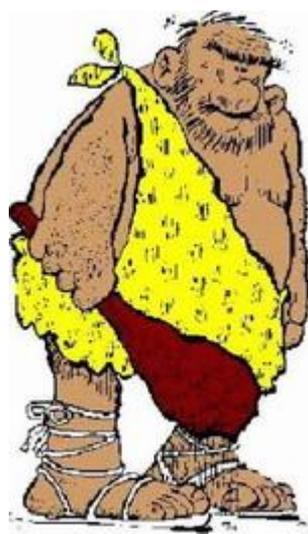
Роль Интуиции

Интуиция служит ключевым элементом в процессе скоростного чтения. Интуитивное чтение играет роль БОльшую, чем "чтение по выражению лица" или в чем-либо изложении. Это разновидность почти мгновенного чтения, поскольку идет к нам оттуда, где не существует понятий времени и пространства. Упражнения для стимулирования интуиции и мышления посредством правого полушария в данной программе усиливают ваши способности к чтению.

ПРЕПЯТСТВИЯ

Плохие привычки

- **Чтение одной фразы более одного раза** - Вы можете обнаружить, что читаете фразы в предложениях более, чем один раз. Этот рефлекс, который вы вынесли из стен школы, когда вас принуждали читать вслух и правильно выговаривать каждое слово. Когда вы допускали ошибку, вам говорили: "Стоп" и заставляли возвращаться назад, чтобы правильно произнести слово, в котором была сделана ошибка.
- **Мысль сбивается и блуждает** - При вербальном чтении мысль имеет свойство сбиваться, поскольку ваш мозг предназначен для быстрого путешествия и очень быстро обрабатывает мысли. В то время как ваше



левое полушарие занято поиском придания смысла визуально поступившему сигналу и вербально транслитерированному (переданному), прочая часть мозга проделывает этот поиск гораздо быстрее. Как вы помните из правил интуитивного чтения, ваш мозг поддерживает скорость и следит, чтобы вы не сбивались с правильного пути.

- **Проблемы, связанные с техникой чтения** - Снова о школе, которая учит нас быть бдительным, чтобы мы не совершали ошибок и испытывали за них чувство стыда. Поскольку техника ускоренного чтения основана на вашей естественной способности к проецированию/планированию/программированию вы можете расслабиться и не думать о гипервигильности в отношении техники чтения. Она должна прийти к вам естественным путем

Беспокойство, вызванное пропусками критического "нет", или других соединительных структур (союзы, сослагательное наклонение). Когда перед вами предстает всё произведение, как фильм, вы можете обратить внимание на явное пренебрежение деталями. Не то, чтобы вы их не воспринимаете. Нет, конечно же вы их воспринимаете. Дело в том, что у вас это больше не вызывает беспокойства

- **Внутренние Сомнения**- естественное свойство человека подвергать сомнению то, в чем он не уверен. В процессе вспоминания своей естественной способности к чтению вы можете столкнуться лицом к лицу с вашим собственным Самосомнением. Я не случайно употребил заглавную букву в слове "Сам", поскольку полагаю, что, когда вы выходите за пределы ваших допустимых возможностей, вы сталкиваетесь с этим самым "Сам".

Будьте готовы столкнуться нос к носу с самыми глубокими сомнениями в вас самих; сомнениями в ваших способностях не только, что касается ускоренного чтения, а также и в прочих областях. Если вы в первый раз, со времен раннего детства (когда вы мгновенно проглатывали книги) открываете для себя ускоренное чтение, вы можете заметить, как многие другие вещи, имеющие отношение к вашему детству и первой учебе вновь к вам возвращаются.

Плотно контактируйте с теми, кто способен оказать вам помощь по преодолению внутренних страхов и сомнений. Я рекомендую вам прибегать к упражнениям из УТГ(Ускоренная Техника для Глаз) или Техники Эмоционального Раскрепощения

- **Внешние раздражители или стрессовые факторы (дом, работа, семья и т.д.)**

Несомненно, окружение оказывает определённое воздействие на нас. Чтение в неблагоприятной обстановке усложнит прохождение курса. Даже скорочтение может стать сложным или невозможным в стрессовой ситуации. Для того чтобы не допустить этого, во время прохождения данной программы воспользуйтесь техниками ТБГ для снятия стресса.

Известно, что чтение становится более эффективным в наиболее комфортабельных и спокойных местах. Некоторые стараются пройти курс по скорочтению накануне сдачи серьёзных экзаменов (например, выпускные экзамены в школе или вступительные в ВУЗ). В этом случае, материал ещё свеж в памяти и готов к применению на практике. Многие студенты нашли данную технологию подготовки эффективной (особенно те, кто не приветствует подготовку за ночь до начала экзамена).

Выполнение представленных в пособии упражнений способно снять большую долю стресса, полученную накануне чтения. С их помощью можно также в значительной степени уменьшить то волнение, которое обычно предшествует школьным и "жизненным" экзаменам.

От Слабого к Сильному

Жил был мальчик 10-ти лет от роду, и решил он обучиться дзюдо, несмотря на то, что в ужасной авткатастрофе потерял левую руку. Мальчик стал брать уроки у старого японского мастера дзюдо. У ученика получалось хорошо, и он никак не мог понять, почему спустя три месяца с начала занятий, учитель продолжает обучать его одному и тому же удару.

*"Сенсей", - сказал, наконец, мальчик, - "может, мне пора выучить новое движение?"
"Это единственный удар, который ты знаешь, но он и единственный, что пригодится тебе" – ответил учитель.*

Ничего не поняв, но продолжая верить своему наставнику, мальчик вернулся к тренировкам.

Прошло несколько месяцев, когда учитель вывез своего подопечного на первые соревнования. Удивляясь самому себе, мальчик легко победил в первых двух поединках. Третья схватка оказалась более сложной, но некоторое время спустя, противник утратил терпение и силы; мальчик искусно применил единственный, знакомый ему приём и выиграл.

По-прежнему не веря своему успеху, мальчик вышел в финал. На этот раз противник был крупнее, сильнее и опытней. На протяжении определённого отрезка времени мальчик ему уступал. Боясь, что мальчик может получить травму, судья объявил тайм-аут. Он уже собирался остановить поединок, когда вмешался тренер.

"Нет", – настаивал учитель, – "пускай продолжает".

Вскоре после возобновления состязания, противник допустил грубую ошибку: он ослабил защиту. Мгновенно мальчик нанёс свой удар, чтобы прижать соперника. Мальчик выиграл бой и весь турнир. Он стал чемпионом.

По пути домой, учитель и мальчик вспоминали каждое движение прошедших поединков. Затем мальчик собрал всё мужество и спросил о том, что тревожило его сильнее всего.

"Сенсей, как же я смог победить, обладая всего одним ударом?"

"Ты выиграл по двум причинам", – ответил наставник. "Во-первых, ты практически в совершенстве овладел одним из самых сложных приёмов дзюдо. А во-вторых, единственно возможный способ защиты для оппонента – захватить твою левую руку"

Самая сильная слабость мальчика стала его основным преимуществом.

Ваши недостатки при чтении тоже могут превратиться в преимущества. Чем сильнее вы расслабитесь во время курса, тем быстрее его усвоите, и поймёте, что слабости превратились в силу.

Основные сопутствующие техники

- **Технология "Rapid Eye (быстрые глаза)" (ТБГ).** ТБГ избавляет от стресса, способного приуменьшить ваши возможности. Соблюдая методики курса, вы достигните большего эффекта, освобождаясь от стресса при помощи ТБГ.

- **Техника Эмоциональной Свободы (ТЭС).** ТЭС может облегчить достижение цели путём уравнивания и оптимизации высших энергетических потоков.
- **Использование тихой спокойной музыки стиля барокко в качестве фоновой (лучше всего подойдёт Гендель и Вивальди).** Как показывает практика, музыка барокко, в частности произведения Генделя и Вивальди, повышают способности к обучению. Более того, такая музыка повышает скорость запоминания .
- **Дыхательные упражнения (смотрите в разделе "Дыхательные упражнения").** Как я уже отметил, дыхание – основное условие жизни в целом и чтения в частности. Просто распланируйте ваши физические занятия в сочетании с дыхательными упражнениями; эти навыки окажутся полезны в учении. Когда организм подвергается нагрузке любимого упражнения, он лучше функционирует, при чтении действует такой же принцип.
- **Упражнения по фокусировке внимания (смотрите в разделе "Сопутствующие упражнения") .** В данном курсе я разработал и описал несколько уже известных техник, направленных на повышение эффективности скорочтения. Большинство этих упражнений рассчитано на повышение жизнеутверждения. Считайте их моим подарком.
- **Упражнения по развитию предчувствия (смотрите в разделе "Сопутствующие упражнения") .** Как только это чувство станет достаточно сильным, вещи, казавшиеся раньше чудесами, станут доступны. Когда вы выйдете из-под власти совести и поддадитесь предчувствиям, которые определяют поведение, то поймёте, что вы – это нечто большее, чем представляли ранее. Скорочтение – лишь самая незначительная характеристика ваших громадных возможностей .
- **Анализ мыслей и ощущений после чтения.** Существует выражение, и я верю ему, исходя из собственного опыта, что *"путь от головы до сердца – самый длинный"*. Когда вы испытаете что-либо, а затем выразите свои чувства по этому поводу, то сможете по достоинству оценить всю прелесть эмоций, и насколько плотно они связаны с интуицией. Возможно, вы слышали фразу: *"Следуйте велению сердца"*? Читая по интуиции, необходимо прислушиваться к сердцу, вместе с этим доверием наступит то, что называется любовью сердца. Это любовь к себе. Доверие к интуиции откроет для вас самые красивые и изысканные в жизни вещи. Отбросьте чувство страха перед интуицией или голосом сердца. Далее вы найдёте замечательные советы для постижения сути *"жизни по велению сердца"*. Рекомендую последовать хотя бы некоторым из них. Научившись доверять сердцу, вы сможете полагаться и на интуицию. Пока это происходит, скорость вашего чтения будет достигать астрономических пределов. Итак, Верьте! Верьте! И ещё раз. Верьте!
- **Собирайте в единое целое неясные понятия для их конкретизации.** Возьмите одно слово, свяжите его с другим, затем со следующим... Такая техника дана нам от рождения. Следование уже функционирующим процессам мозга делает скорочтение более надёжным. Объединяя таким же способом сновидения, можно развить способность видеть осознанные сны, выделяя из изображений самое значительное. Видеть осознанный сон означает ощутить во сне, что вам всё это снится. Можно прочувствовать видимое, сохраняя полное спокойствие – ведь вы знаете, что спите. Нет предела тому, что позволено постичь таким способом.

Скорочтение базируется на сходном **принципе**: полностью прочувствовать ситуацию, находясь в безопасной среде (чтения). Воспроизведение неясных идей и понятий представляет собой постижение их едва ясной сути и принципов. Если вы научитесь доверять непонятному, то раскроете чувство интуиции и обнаружите, что стали лучше воспринимать. Особенно, когда поймёте, что поступаете правильно, можете расслабиться и наслаждаться произведённым открытием.

До тех пор, пока вы не овладеете техникой скорочтения, будете чувствовать необходимость освободиться от оценок "хорошо" и правильно. Другими словами, вы можете прочесть книгу методом скорочтения и почувствовать, что совершенно её не усваиваете.

Сохраняйте спокойствие, считайте, что просто восприняли историю по-своему. Это совершенно иное, чем быть "правильным" или нет. Поймите это, доверяйте себе и в один прекрасный день вы вдруг поймёте, что всё очень легко и просто. Всё что нужно – наслаждаться!

- **Коррекция** видения – балансирует полушария головного мозга для целостного его функционирования. Приложите корректор к одному глазу на несколько минут (10-20 мин.), затем к другому на такой же промежуток времени. Такое упражнение позволит достичь большего эффекта, чем совершенствование техники чтения.

Метод коррекции сам по себе развивает скорость чтения и уровень понимания текста .

Если вы продолжаете смотреть на жизнь так же, как и раньше, то и получать от неё вы будете то же самое. Пока вы не измените принципы своего мыслительного процесса о жизни, вы будете продолжать существовать прежним образом. Корректировка видения приводит к тому, что глаза доносят до мозга новые жизненные перспективы. Даже за короткий миг корректировка видения способна основательно изменить ваши возможности и внутреннюю парадигму.

Техника коррекции видения балансирует деятельность полушарий головного мозга. Первые чувства, возникающие обычно у людей, начавших применять данную технику – это улучшение зрения, ощущение "светлой комнаты" и общее уменьшение напряжения глаз.

Когда один глаз закрыт корректором, первое полушарие начинает работать в полную силу (активизируется), а второе старается это компенсировать, выключаясь из работы. Такой баланс приводит к тому, что у человека появляется два совершенно противоположных видения мира. Одно складывается на основе того, что видно свободным глазом. Второе формируется из части информации, передаваемой непокрытым глазом путём передачи данных от одного полушария другому. Такое упражнение усиливает коммуникационные каналы между полушариями и приводит к сдвигу парадигмы (изменению способа видения).

Бабочка

Человек нашёл кокон бабочки. В один прекрасный день в нём появилось небольшое отверстие. Несколько часов подряд человек наблюдал, как бабочка прилагает всю возможную силу для того, чтобы протиснуть своё маленькое тельце сквозь эту тонкую щель. И вот, стало ясно, что насекомое перестало продвигаться дальше. Казалось, оно вылезло из кокона настолько, насколько было возможно.

И человек решил помочь бабочке. Он взял ножницы и разрезал оставшуюся часть кокона. Бабочка легко освободилась. Но тело её было опухшим, а крылья сморщены. Человек продолжал наблюдать, так как ожидал, что вот-вот крылья расправятся и смогут поддержать тело, которое со временем уменьшится. Но ничего не произошло! Бабочка провела остаток жизни ползая, тело её так и осталось опухшим, а крылья сморщенными.

Человек по своей доброте и опрометчивости не понял следующего. Преодолеть преграду кокона, самостоятельно выбравшись сквозь узенькое отверстие – было для бабочки способом, которым природа перекладывала силу из её тела в крылья. Именно так она смогла бы научиться летать и обрести свободу.

Иногда борьба является самым необходимым в жизни. Если бы мы не встречали на пути ни одного препятствия, то чувствовали себя непригодными. Мы бы не обладали той силой, которую имеем. И никогда бы не смогли летать.

По мере прохождения курса по скорочтению, сохраняйте спокойствие во время работы. Иногда вы можете приходить к мысли, что у вас никогда не получится. Просто остановитесь, вместе с выдохом отбросьте все тревоги, и тогда вы выйдете из стресса с расправленными крыльями, готовые летать.

Уровни воображения и целевые установки

Перед прохождением данного курса можете поставить перед собой несколько целей. Они окажутся очень полезными, особенно, когда в них верить. Если вы действительно решите установить цели, то рекомендую согласовать их с врождённым уровнем воображения. Уровень вашего воображения представляет собой способность представлять, фантазировать. Закрывая глаза, что вы видите своим внутренним зрением? Что и как вы способны видеть, влияет на постановку целей.

Существует континуум внутреннего воображения, который может варьироваться от полной неспособности представлять до умения быстро чередовать образы. Мы можем оказываться на нескольких уровнях, однако стараемся выбрать единственный, тот, что виртуально отличается от остальных. Давайте посмотрим, как это происходит, и, может быть, заодно вы почерпнёте знания, которые помогут в определении целей.

Вот простой блок, который я использую для определения уровня внутреннего воображения. Можете прочесть его кому-нибудь, чтобы определить уровень воображения этого человека или попросите, чтобы блок прочитали вам для выявления вашего уровня (в скобках "< >" приведены указания читающему, их не нужно читать вслух).

“Закройте глаза... Представьте стол <сделайте паузу в 3 секунды>... Представьте на этом столе вазу <сделайте паузу в 3 секунды >... И 5 красных роз в ней <пауза>... Представьте, что вы подходите к вазе и нюхаете розы <пауза>... Оставьте вазу и прислушайтесь <пауза>... Теперь отойдите назад и превратите розы в какие-нибудь другие цветы <пауза>... Далее, поменяйте их цвет <пауза>... Теперь широко откройте глаза и ... < пауза >”

Слабое воображение . Если вы с трудом представляли то, о чём я вам говорил, или вообще ничего не видели, то, возможно у вас слабое воображение. Может быть, у вас развито внутреннее воображение в любой другой сфере, кроме визуальной. Поработайте над собой: держите глаза открытыми. Возможно, вы способны представить лишь знакомые взгляду вещи.

Фиксированное воображение. Если во время теста у вас возникли сложности с заменой роз и их цвета, то, скорее всего, вы обладаете фиксированным воображением. Вы способны держать в памяти картинку долгое время, не поддаваясь внешнему воздействию. Когда вы зафиксируете изображение, то сохраните его без изменений, другая информация не сможет повлиять.

Изменчивое изображение. Если вы представляли именно то, что я вам говорил, то, возможно, у вас изменчивое воображение. Вы способны закрепить в уме картинку и свободно её изменять, в зависимости от дальнейшей информации.

Быстро изменчивое воображение. Если вы представляли всё, что было сказано, но пытались привнести что-либо своё в изображение, чувствовали дискомфорт из-за длинной паузы или не могли надолго удержать в сознании представленную картинку, то, вы, возможно, обладаете быстро изменчивым мышлением. Вы стараетесь уделить какой-либо идее лишь мгновение,

быстро меняете картинки, вместо того, чтобы выстраивать детальные композиции. У вас очень богатое воображение, но вам необходимо участие окружающих, которые, однако, обладают совершенно другим видом мышления.

Вот несколько путей формирования целей, в соответствии с уровнем воображения: Слабое, Фиксированное, Изменчивое, Быстро изменчивое

Слабое воображение

- Ставьте перед собой простые цели, которые вам по силам. Период их выполнения не должен превышать 3-х месяцев – следуйте к цели пошагово, оглядываясь на предыдущий опыт. Ставьте приоритетным в достижении цели сам путь, а не результат. Следуйте указаниям для фиксированного и изменчивого воображения. Работайте над деталями.
- Как и людям с таким воображением, вам придётся часто начинать с начала.

Фиксированное изображение

- Установите долгосрочные цели, добавив несколько промежуточных.
- Будьте уверены в поставленной задаче – думайте головой, а не сердцем.
- Ставьте приоритетным конечный результат, затем устанавливайте новые цели.
- Ставьте цели на несколько лет или на жизнь.

Изменчивое воображение

- Устанавливайте долгосрочные цели, однако, не забывайте проверять, не нуждаются ли они в корректировке .
- Следуйте целям последовательно. Ставьте приоритетным конечный результат, следуя внутреннему чутью и поступающей информации.
- Устанавливайте цели, следуя принципу: слушаться сердца, а не разума.
- Регулярно пересматривайте достигнутый результат – ежегодно, раз в шесть месяцев или ещё чаще.

Быстро изменчивое воображение

- Чаще корректируйте намерения, рассматривайте цель в качестве идеи.
- Многократно начинайте сначала. Избегайте концентрации на достижении цели.
- Начиная всё сначала, чувствуйте уверенность в собственных силах .Ставьте приоритетным в достижении цели основное желаемое направление – как вы хотите?
- Мыслите широко, а не узконаправленно .
- Отмеряйте короткие промежутки времени, чтобы проконтролировать, в правильном ли направлении двигаетесь.
- Выбирайте направление в соответствии с эмоциональным ощущением возможного результата.

Выражаю глубокую благодарность Уолли Минто и Alpha Awareness

Давным давно, я, Чанг Тсу, мечтал о том, чтобы стать бабочкой, летать туда-сюда по своим делам. Я был озабочен лишь этим увлечением и совсем не думал о своей человеческой сущности.

*Внезапно я очнулся, вновь стал самим собой. Теперь я не знаю, был ли это сон человека, мечтавшего стать бабочкой или бабочки, стремившейся стать человеком. **Чанг Тсу***

Неделя 1

День 1

Для начала занятий Вам нужно определить свою первоначальную скорость чтения и коэффициент понимания. После прохождения теста - заполните таблицу.

Начальные способности и прогнозы

Имя читающего:

Дата:

Результаты теста:

Скорость чтения: (количество слов в минуту) -

Восприятие чтения (в %) -

Определение цели.

Что я хочу получить от данного курса? -

Прогноз конечного результата.

Представьте, что Вы уже прошли весь курс и хотите оценить полученные навыки.

Результаты:

Я читаю со скоростью минимум _____ слов в минуту.

Я воспринимаю/хотя бы вспоминаю по меньшей мере _____ % прочитанного.

Моё представление о себе после завершения курса:

Я - (моё представление о себе, включая ощущения)

С кем я могу себя сравнить теперь -

Каковы мои возможности -

Неделя 1

День 2

Используйте весь потенциал вашего мозга

Очевидны преимущества при использовании Вами обоих полушарий мозга, если вы ставите перед собой какую-то конкретную цель или задачу. Когда "оба человека" в вашей голове работают вместе, могут происходить замечательные вещи. Причина, по которой этого не происходит, возможно кроется в том, что ваш мозг пребывает в состоянии внутреннего конфликта. Заставить работать обе его части в одном направлении – возможно это всё, что понадобится для того, чтобы изменить свою жизнь при решении необходимых вам задач – в данном случае ускоренное чтение.

В действительности мы обладаем одним полушарием, которое думает в линейной направлении и отвечает за организацию. Другое же ориентировано на пространственное, неконкретное мышление – креативность. Как правило при решении задач мы задействуем лишь одно полушарие.

Обычно доминирующим является полушарие, которое было задействовано в момент совершения последнего задания – не потому что оно лучше подходит для выполнения задания, но по воле жребия – просто ему случилось быть доминирующим в тот момент, когда вы стали выполнять задачу или приобретать навык.

Если вы спросите меня, я скажу что это всё достаточно случайно. Всё о чем мы ведем здесь речь касается доминирования в коре головного мозга. **Каждые 2-3 часа наш мозг трудно уловимо переключается** от доминирования левого полушария над правым и обратно снова.

Это переключение еле различимо и очевидно, что вы его не заметите. Переключение можно было бы уловить, если бы Вам в момент задействования правого полушария внезапно пришлось столкнуться с заданием для левого полушария.

Ваш мозг переключится на выполнение данного задания в соответствии с планом последнего выполненного задания – или возможно вы выполнили задание повторно, используя это полушарие мозга и теперь это у вас вошло в привычку – типа завязывать шнурки на своих ботинках или читать воскресные комиксы.

Изменение по вашему желанию доминирования при работе полушарий коры головного мозга позволит лучше контролировать и полнее использовать наиболее ценные качества при решении любой задачи, стоящей перед вами. Не полагаясь больше на ранее используемый случайный подход, во время которого доминирование полушарий доверялось в прошлом на откуп случаю, теперь мы сможем взять под контроль доминирование нашего собственного мозга чтобы лучше использовать его для повышения личного жизненного опыта.

Я научил людей, как читать свыше 30 000 слов в минуту, с коэффициентом понимания свыше 95%. Когда при выполнении задачи "чтение" действованы определенные качества правого полушария, нет пределов для скорости чтения/понимания/способности запоминать.

Прямо сейчас мы попрактикуемся в использовании простой техники, позволяющей вам применять, как скоростное чтение, так и понимание. Обычный способ использования доминирования одного из полушарий для решения задачи "чтение".

Для начала, возможно, вам придется отказаться от собственного заблуждения, что вы не способны к ускоренному чтению. Для этого, просто скажите самому себе: *"Возможно я бы смог быстро читать"*.

Затем просто позвольте этому утверждению засесть в вашу голову, немного побыть там и не вспоминать о нем. Если вы надолго задержитесь на мысли об ускоренном чтении вы можете отказаться от нее, поскольку перед лицом ваших доказательств она может измениться на прямо противоположную – как это происходило во все годы вашего обучения в школе в течении которых вы старались изо всех сил во время чтения домашних заданий.

Перед вами **пошаговое описание**. Выполнив его и в той последовательности, как изложено ниже, вы сможете улучшить как скорость, так и понимание при чтении большинства печатаемого материала.

1. Поскольку мы собираемся предпринять некоторые физические действия для начала неплохо **"разогреться"**. Итак, начнем с перемещения ваших глаз из стороны в сторону, вверх и вниз, а также больших круговых вращений. Делайте медленно и легко, не переутомляя глаз. Это всего лишь разминка, словно вы подготавливаете мышцы своих ног перед легкой пробежкой трусцой. Делаете это в течении приблизительно 2 - х минут.

2. Подготовьте печатное издание и откройте на странице, которую собираетесь быстро прочесть.

3. Если у вас есть повязка для глаз, используйте её, с тем чтобы прикрыть один глаз. Если повязки нет в наличии, просто **прикройте один глаз рукой. Держите глаз открытым под повязкой или ладонью.**
4. Читайте в своей обычной манере, при этом один глаз должен быть прикрыт. Прочтите одну страницу или чуть больше как можно быстрее.
5. По прежнему держа один глаз прикрытым, закончите чтение и постарайтесь восстановить и вспомнить из только что прочитанного – сделайте вслух сообщение самому из только что прочитанного вами, по возможности как можно точнее. Прделайте это в течении 1-2 минут. Не стройте иллюзий – вы можете ничего и не вспомнить и это нормально. Если вы ничего не вспомнили, просто подумайте, поразмышляйте, подобно тому, что вы видите сон наяву или вас посетила греза, явив все образы и каждый по отдельности перед вами.
6. Вернитесь к тому месту где вы закончили чтение. На этот раз **прикройте другой глаз.**
7. Опять читайте в своей обычной манере, при этом один глаз должен быть прикрыт. Прочтите одну страницу или чуть больше как можно быстрее.
8. По прежнему держа один глаз прикрытым, закончите чтение и постарайтесь восстановить и вспомнить только что прочитанное – сделайте громко сообщение самому из только что прочитанного вами, по возможности как можно точнее. Прделайте это в течение 1-2 минут. Не стройте иллюзий – вы можете ничего не вспомнить и это нормально. Если вы ничего не вспомнили, просто подумайте, поразмышляйте, подобно тому, что вы видите сон наяву или вас посетила греза, явив все образы и каждый по отдельности перед вами.
9. Теперь удалите повязку/ладонь с другого глаза и возобновите чтение с того места, где вы остановились в прошлый раз. Теперь читайте так быстро, насколько чувствуете, что способны. Ускорьте чтение. Если вы превысите свою способность произносить слова, которые читаете – замечательно. Прочтите столько, сколько хватит вашего желания.
10. Прервите чтение и вновь постарайтесь восстановить и вспомнить только что прочитанное.
11. Обратите внимание, насколько быстро вы читаете и насколько легко вам было понять и сохранить информацию.

Понадобится несколько минут для переключения доминирования одного полушария над другим и данное упражнение способствует быстрому переключению назад и вперед с тем, чтобы создать период отсутствия доминирования до тех пор, пока система не отбалансируется – обычно в течение нескольких минут. Период времени, необходимого для прочтения небольшого отрывка, человеку наделенному навыками быстрого чтения равносителен времени, затраченному на прочтение целой книги.

Поскольку чтение – это навык, вы должны практиковаться в ускоренном чтении с целью сохранения этого навыка.

Альтернативный Метод

Метод, который альтернативен вышеописанному и который можно использовать всякий раз в процессе чтения с целью смены доминирования путем обычной образности, мысленных образов. Это не гипнотическая (т.е вызванная гипнозом) образность, скорей это мысленные образы, направленные на физиологию.

Представьте опорную призму или центр вращения (как у детской качели) в которой центром является ваш мозг и эта точка опоры соориентированна из стороны в сторону вместо вверх и вниз (как на качели). Если вы представите колебание центра вращения влево перед вами, задняя сторона точки опоры качнется вправо, назад. Чтобы по желанию изменить доминирование полушариев, просто представьте себе качательное движение центра перед вами из стороны в сторону с соответственно противоположным эффектом назад.

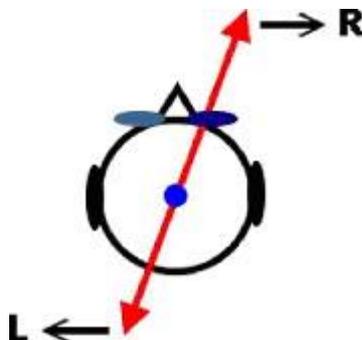


Рисунок к описанному выше, где точка посередине – точка опоры

Вам не надо двигать головой, глазами или телом. Просто вообразите себе этот самый центр, и колебания из стороны в сторону, с противоположным эффектом назад. Данное упражнение изменит ваше основное внимание вместе с фокусом с одной стороны в другую. Итак, к примеру, как только вы начнете читать, представьте сдвиг точки опоры в вашей голове в другую сторону и увидите стало ли вам читаться легче, или что материал стал восприниматься лучше, или то и другое.

Поэкспериментируйте с другими заданиями. Для большинства программ и мероприятий перемещение назад и вперед, из стороны в сторону, а затем обратно – медленно-приведут за короткое время к фокусировке дополнительных ценных качеств мозга. Это также сбалансирует ваши ресурсы, подчинит вам ваши образы в процессе последующего обучения.

И снова, попрактикуйтесь в чтении материала, используя альтернативный метод, чтобы убедиться, какой из методов наиболее эффективен для вас.

Неделя 1 День 3

Сегодня мы изучим упражнения для глаз при подготовке к ускоренному чтению. Поскольку чтение является визуальной деятельностью, глаза не должны быть напряжены. Ниже представлены несколько простейших упражнений для глаз, разработанных специально под технику ускоренного чтения.

Упражнения для глаз

При подготовке к чтению:

- Посмотрите на ваше левое колено, затем на правое, посмотрите назад и вперед, пока не ощутите сильного желания щуриться и моргнуть .
- Вращайте глазами по большой окружности, настолько большой, насколько сможете.
- Продолжите вращение глазами сначала по часовой, затем против часовой стрелки и так несколько раз .

- Остановитесь и закройте глаза, очень плотно – затем откройте – плотно закройте-затем откройте –продолжать пока не моргнете 5 раз .
- Начните напевать что-либо в музыкальном такте ("Happy Birthday").
- Отсчитайте от 1 до 10, затем обратно от 10 до 1 .
- Начните напевать что-либо в музыкальном такте ("Happy Birthday")
- Глубоко вдохните и сразу выдохните .
- Продолжите все эти упражнения(вращение-моргание-напевание-отсчет-напевание-глубокое дыхание) до 3-х раз (это должно занять около минуты) .
- Глубоко вдохните через нос – задержите дыхание пока не сосчитаете до трех (представив себе что вы смогли вобрать в себя всё напряжение в вашем теле через вдох) – затем разом выдохните через рот (рот при этом широко открыт) – глубокий вздох! При вздохе плечи должны быть расслаблены и опущены (следите чтобы плечи были опущены) .

Повышение Внутренней Чувствительности

- Закройте свои глаза;
- Повторите упражнение приведенное выше, но уже с закрытыми глазами;
- Помните о дыхании;
- Осознайте, что с тем, что вы "видите"внутри всё в полной порядке;

Уменьшение глазного напряжения

- Посмотрите на дальний объект, находящийся на расстоянии свыше 15 футов (30, 48 см);
- Посмотрите на близкий объект (на расстоянии ближе чем 10 дюймов, т.е. (2, 5 см);
- Затем назад и вперед и пространство между ними – сфокусируйте ближе, затем дальше;
- Повторить 5-10 раз;
- Посмотреть близко налево, затем далеко направо;
- Затем близко направо и далеко налево;
- Повторить 5-10 раз;
- Поместите большой палец перед собой на расстоянии вытянутой руки;
- Перемещая палец в разные стороны, следите за ним глазами, фокусируя взгляд на ноготь большого пальца (голову держите прямо);
- Продолжайте в течение 20 сек;
- Прервите, глубоко вдохните воздух через нос, выдохните через рот (подобно вздоху);

- Зажмурьте очень сильно глаза, и так – 5 раз. Затем глубоко вдохните – расслабьте ваше тело подобно тряпичной кукле.

Снова возьмитесь за печатный материал. Читайте, с использованием ранее описанной техники чтения, в объемах, которые позволяет вам ваше время.

Приемлемо от 1 до 2 часов. Очевидно, что чем более вы практикуетесь, тем лучше будет навык, приобретаемый вами.

Неделя 1

День 4

Необходимые подручные материалы: повязка на глаза. Тщательно наложенная повязка должна быть наложена таким образом, чтобы глаза под нею могли быть открыты, при этом весь или практически весь свет должен блокироваться.

Сегодня мы будем работать с повязкой для глаз. Наложение повязки на глаза – средство против снятия напряжения, сигнальная информация, балансовая терапия, которая позволяет нам адаптировать впечатления, получаемые от чтения. Повязка должна быть такого типа, чтобы позволяла держать глаза открытыми под нею. Это очень важно для достижения желаемого эффекта, поскольку **мозг должен думать, что глаз открыт**. Когда глаз закрыт, мозг отключает рецепторы и заглядывает "внутри". Эффект, предполагаемый получить от блокировки глаз заключен в отсутствии поступления сигнала в мозг, в то время, как сам мозг активно его ищет "снаружи".

Примерно 85-90% поступающих сигналов в каждое полушарие мозга приходится на визуальное восприятие. Если визуальный ввод закрыт (подобно комнате в которой абсолютно темно) мозг переходит в состояние гиперчувствительности (состояние поиска словно вы оказались в темной пещере, в лесу, ночью). Такая гиперчувствительность мозга позволяет человеку открыть его закрытый глаз (т.е получить больше света) и приводит к тому что элементы глаза становятся гиперчувствительными (вновь та самая попытка различить что-либо в темноте) и позволяет управляющему полушарию головного мозга расслабиться (в результате потери визуального стимулирования).

То что большинство людей станет испытывать при блокировке зрения выражается в увеличении остроты визуальной активности, ощущение "света" в комнате и полное уменьшение напряжения и переутомления на глаза. Во время чтения, процессы, приводящие к визуальной обостренности, контраст и информированность становятся очень важны. Читатель должен быть способен легко и четко видеть слова и концепции, разработанные автором.

Итак перед вами теория чтения "из-под повязки":

При закрытии повязкой глаза, одно из полушарий мозга становится гиперчувствительным и интенсифицируется (активно усиливается) в то время как другое, ища пути для внутренней компенсации становится гипочувствительным, т.е понижено чувствительным (уменьшает свою активность). Этот дисбаланс приводит читателя к такому состоянию, при котором перед ним возникает 2 абсолютно разных концепции(понятия) о читаемом им тексте.

Первая концепция поддерживается поступлением сигнала непосредственно из неприкрытого глаза к мозгу. Вторая – через неприкрытый глаз к управляющему полушарию, а затем к другому полушарию головного мозга. Это состояние обеспечивает усиление коммуникационного моста между полушариями головного мозга (corpus callosum) и создает парадигму изменения (изменение характера мышления) у читателя.

Чтение посредством повязки на глазу приводит к тому, что мозговые полушария (и соответствующие им энергетические поля) сообщаются друг с другом, вначале на уровне выживания – затем на уровне уважения – затем на уровне любви. Когда оба ваших мозговых полушария достигают состояния взаимной любви и уважения, ускоренное чтение вполне реально. С целью ускорения процесса обучения быстрому чтению чаще учитывайте фактор "повязочного" чтения.

Получите от этого удовольствие!!

Повязка для глаз

К чему приводит блокировка глаз

- Прикрывает визуальный ввод информации почти для половины всего вашего мозга;
- Вызывает релаксацию большей части вашего мозга;
- Часть мозга, лишенная визуальной блокировки, будет готова взять на себя руководство;
- Приводит мозг в моно-состояние раннего детского развития (режим быстрой обучаемости);
- С одной стороны, препятствует отвлеченной деятельности памяти, с другой, пространственной концептуализации;
- Позволяет головному мозгу работать в более интенсивном коммуникативном режиме

Как осуществляется блокировка зрения

1. Поместите повязку на один глаз (второй глаз должен нормально функционировать). Удобно там её расположите .
2. Носите её в течении нескольких минут, до тех пор пока не почувствуете раздражения или полного спокойствия.
3. Поместите на несколько минут повязку на другой глаз (пока снова не почувствуете, что хотите сменить её)
4. Запомните: Это очень просто.

Блокировка зрения во время чтения

1. Поместите повязку на один глаз и начните обычное (вербальное т.е дословное) чтение на протяжении нескольких минут;
2. Поместите повязку на другой глаз и начните обычное чтение на протяжении нескольких минут;
3. Обратите внимание на отличия в том, как вы думаете, чувствуете во время первого способа и во время второго;
4. Частично обратите внимание, вызывает ли у вас блокировка одного глаза фантазии и возможность заглянуть за границы слов;

5. Практикуйте чтение с повязкой на этом глазу (очевидно это тот самый глаз, который относится к неиспользованной вами ранее в процессе обучения чтения части головного мозга – ваш пространственный мозг)

Чтение верх ногами с использованием повязки

1. Наденьте повязку на тот глаз, блокировка которого при чтении вызывает образы. (см. предыдущий пункт 5)
2. Поместите печатный материал перед верх ногами.
3. Прочитайте материал как можно быстро, смотря на страницу вверх ногами (вам также придется читать в обратном направлении, т.е. справа-налево) – около 5-10 минут
4. Отметьте, насколько вы воспринимаете материал в режиме понимания;
5. Переверните страницу нормальной стороной вверх и прочитайте вновь как можно быстро;
6. Перечитайте тот же самый материал вверх ногами, но уже без повязки;
7. Перечитайте тот же самый материал в нормальном виде уже без повязки;
8. Отметьте для себя, что вы чувствовали при каждом из этих вариантов чтения;
9. Обратите внимание, где именно вы правильно восприняли материал (не обращайтесь внимание на неправильные формы восприятия материала, это были только способы или пути понимания одного и того же материала)
10. Чтение материала верх ногами с повязкой и без, научат ваш мозг тому, как в действительности "выглядят" слова – это весьма пригодится, когда вы станете "видеть" всю страницу одновременно.

Соединив все упражнения, усвоенные на этой неделе, отработайте их на практике до окончания выходных

Неделя 2

День 1

Сегодняшнее занятие начнем с обзора пройденного материала. Практические занятия по "разогреву" глаз, переключение доминирования полушарий мозга, дыхание, блокировка зрения посредством повязки в течение нескольких минут до посещения библиотеки (ношение повязки во время похода в библиотеку было бы также очень желательно, если только вы не за рулем).

Зайдите в библиотеку и найдите детский отдел, выберите несколько детских книжек, которые вам интересны. Прочитайте их с повязкой на глазу и вверх ногами. Доверьтесь интуиции - просто играйтесь и не задавайте никаких вопросов о том, что читаете. Просто забавляйтесь. Играйте! Играйте! Играйте!

Возьмите с собою домой 2-3 книжки, завтра вы научитесь, как правильно листать страницы этих книжек. **НЕ ЧИТАЙТЕ КНИГИ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНЕСЕТЕ С СОБОЮ ДОМОЙ.** Приберегите их до завтра.

Неделя 2

День 2

Сегодняшнее занятие начнем с обзора пройденного материала. Практические занятия по "разогреву" глаз, переключение доминирования полушарий мозга, дыхание, блокировка зрения посредством повязки в течение нескольких минут.

Сегодня мы научимся как листать страницы. Когда вы станете читать с той же быстротой, с какой можно листать страницы, становится важным – насколько быстро вы можете переворачивать страницы .

Переворачивание страниц

Метод 1:

1. Поместите раскрытую книгу на ладонь вашей недоминирующей руки, переплет на ладони, а пальцы сложены по верху страниц
2. Поместите один из пальцев этой руки по середине между страниц, чтобы держать их открытыми.
3. Поместите вашу доминирующую руку на верхний край переворачиваемой вами страницы – страница находится справа .
4. Быстрым движением переверните страницу пальцами доминирующей руки, при этом уберите указательный палец не доминирующей руки.
5. Придерживайте страницу открытой одним пальцем не доминирующей руки.
6. Продолжайте листать, придерживая следующие страницы.
7. Практикуйте это упражнение до тех пор, пока не станет получаться гладко и быстро.

Метод 2:

1. Поместите книгу на твердую ровную поверхность (например, стол).
2. Держите страницу открытой правой рукой, разместив пальцы между страницами внизу, на краю, на внутренней стороне переплета
3. Разместите левую руку на верхней части правой страницы – согнув её над левой страницей так, чтобы вы могли отчетливо видеть обе страницы. Переворачивайте страницы левой рукой, быстро листая страницы средним пальцем, при этом придерживая открытые страницы правой рукой
4. Придерживайте страницу пальцем левой руки, пока правая рука держит обе страницы открытыми
5. Продолжайте держать – листать – держать до тех пор, пока не создастся ритм.
6. Практикуйте упражнение до тех пор, пока не станет получаться плавно и быстро.

Практика Сегодня проводятся практические занятия по переворачиванию страниц без чтения. Если вы попытаетесь читать, вы замедлите процесс переворачивания страниц и лишите смысла упражнение по их отработке. Чтобы помочь себе держите книгу вверх ногами с тем, чтобы вас меньше тянуло читать её содержимое. Это важно – вы не должны читать, пока не отработаете упражнения по переворачиванию страниц

Практика. Заставляйте себя читать быстрее, чем можете – выйдите за рамки собственных представлений. Помните, что сначала надо делать "разогревающие" упражнения.

Неделя 2

День 3

Первая эмоциональная помощь

RET (Rapid Eye Technology) and EFT (Emotional Freedom Technique)

Существует несколько сильных средств, способных уменьшить эмоциональные расстройства в период занятий. С этой целью вы можете использовать следующие технические приемы:

Rapid Eye Technology Quick Release

1. Определите, что именно у вас вызывает стресс. Чтобы больше узнать об источниках стресса и, как с ними бороться зайдите на <http://www.rapideyetechnology.com>
2. Пока вы размышляете о том, что же вызывает у вас стресс, создайте шкалу 0-10 и оцените себя сейчас по ней, 0 – обозначает полное отсутствие стресса, а 10 – полный стресс.
3. Направьте взгляд назад и вперед в виде зигзага вверх и вниз, до тех пор, пока не сможете, или не станете часто мигать .
4. Крепко зажмурьтесь 3-4 раза.
5. Сделайте 3 глубоких вдоха. Затем полностью освободите из легких ранее набранный воздух посредством одного выдоха.
6. Снова оцените свое состояние по 10-бальной шкале, отметьте особенности в собственных ощущениях
7. Для большей эффективности повторите данное упражнение, или же перейдите к другому .

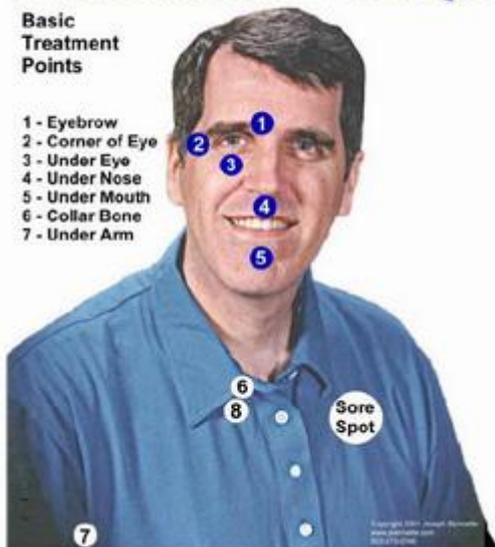
Данное упражнение занимает немного времени, направлено на снятие простого стресса и не ставит задачу заменить собой медицинскую или психологическую помощь. Если вы столкнетесь с психологическими проблемами или проблемами, требующими срочного вмешательства обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

Правила ТЭС

Emotional Freedom Technique

Basic Treatment Points

- 1 - Eyebrow
- 2 - Corner of Eye
- 3 - Under Eye
- 4 - Under Nose
- 5 - Under Mouth
- 6 - Collar Bone
- 7 - Under Arm



Техника Эмоциональной Свободы

1. Сформулируйте проблему чётко, понятно, хорошо её обдумав.

2. Определите степень нервозности или беспокойства – насколько сильно чтение вас раздражает в данный момент (оценивайте по 10-ти бальной шкале: 0 – совсем не раздражает, 10 – невыносимо)

Основные лечебные точки:

- 1 – Бровь
- 2 – Угол глаза
- 3 – Под глазом
- 4 – Под носом
- 5 – Под нижней губой
- 6 - Ключица
- 7 – Подмышка

3. Повторите установку - *"Несмотря ни на что [на эту проблему], я полностью принимаю себя таким, какой я есть"* - три раза подряд, потирая при этом Базовую Точку 3 . Например: *"Несмотря на эту боль в руке, я принимаю себя таким, какой я есть"*

4. При помощи одного или двух пальцев быстро прикоснитесь к каждой точке 7-10 раз. Начинайте с точки № 1 (бровь), а заканчивайте восьмой (ключица). При каждом прикосновении к одной из точек громко произносите ключевое слово или фразу, которая помогает вам сфокусировать внимание на проблеме:

Например: *"боль"*

5. Проверьте уровень нервозности. Если было достигнуто хоть какое-то улучшение, но небольшая доля раздражения всё ещё остаётся, переходите к пункту 6. Если не произошло никаких улучшений (уровень раздражения всё ещё высок), вернитесь к пункту 1 и подумайте, какая ещё может быть проблема, помимо уже имеющейся (Пример: *"Я сделал что-то глупое и повредил руку"*);

Установка: *"Несмотря на то, что сделал что-то глупое и повредил руку, я полностью принимаю себя таким, какой я есть"*; ключевое слово: *"повредил"* или *"глупое"*). Если уровень нервозности падает до нуля, и вы чувствуете себя спокойно, то вы готовы к выполнению следующего пункта.

6. При касании Базовой Точки измените Установку на следующую:

"Несмотря на то, что часть проблемы [боли] остаётся, я полностью принимаю себя таким, какой я есть"

Вернитесь к пункту 4, используя ключевое слово: *"остаётся"* - подразумевая *"остаётся [проблема или боль]"*.

7. Если после использования новой Установки в 6-м пункте, уровень раздражения так и не снизился до 0 или 1, потрите точку **"sore spot"** , произнося новую Установку:

"Я действительно хочу полностью избавиться от этой проблемы [боли], и принимаю себя таким, какой я есть "

Вернитесь к пункту 4, используя ключевое словосочетание: **"полностью избавиться"** - подразумевая "полностью избавиться от этой [проблемы или боли]"

Расположение точек					
1	Внутренний край брови	2	Кость с внешней стороны глаза	3	Кость под глазом
4	Под носом	5	Между нижней губой и подбородком	6	Примерно 1 дюйм ниже грудины
7	Нежная точка; находится примерно в 4х дюймах ниже подмышки (линия бюстгалтера)			8	Там же, где точка 6

Запомните: Последовательное прикосновения к точкам необязательно. Порядок, представленный здесь наиболее удобный.

Посмотрите видео презентацию ТЭС, представленную Джозефом Беннетом в сети Интернет по адресу <http://www.jbennette.com/resources/therapies.htm>

Неделя 2

День 3

Практика. Повторяйте вышеописанные упражнения по УТГ до тех пор, пока не сможете проделывать их без чтения инструкций.

Практика. Листание страниц, сегодня вновь без чтения.

Практика. Всякий раз при чтении, если вы конечно не практикуетесь в листании страниц, используйте все навыки и мысли, которые наиболее устраивают вас в этом отношении. Принуждайте себя читать быстрее, чем можете – выйдите за рамки собственных представлений. Помните, что сначала нужно делать "разогревающие" упражнения .

Неделя 2

День 4

Сегодня мы начнем разучивать первые реальные упражнения по чтению. Прежде чем приступить к чтению проделайте "разогревающие" упражнения, которые вы так много проделывали ранее.

При работе с книгой, взятой из библиотеки, следуйте инструкциям данного раздела. Вначале вслух прочитайте весь порядок действия. Убедитесь, что вы всё поняли, прежде чем начнете чтение .

Обратите отдельное внимание на упражнения для глаз и технику дыхания. Поскольку чтение – визуальный процесс, очень важно, чтобы вы подготовили к работе свои "инструменты", прежде чем воспользоваться ими. Для успешной реализации программы Ускоренного чтения необходимы хорошая плановая подготовительная подготовка ваших глаз к работе, а также создание защитных антистрессовых уровней. Необходимо осуществить УТГ с целью защиты от стрессовых мыслей и представлений касательно чтения .

Очень важно, чтобы вы в точности следовали инструкциям данного раздела. Можете модифицировать их только после того, как выполните все инструкции вплоть до последней буквы в течение не менее 4 недель. Это очень важно, поскольку левое полушарие мозга, контролирующее и ориентированное на серийную периодичность, будет желать вернуть вас к старому, "одно слово за единицу времени" способу чтения, усвоенному еще со школы. Таковы наши намерения – выйти за пределы этих ограничений.

Добивайтесь быстрого осуществления этой программы, не стремясь "подкорректировать" или модифицировать её до тех пор, пока не исполните её неукоснительно в течение нескольких недель. Поверьте в себя, даже если покажется, что у вас нет никакого прогресса. Особенно будьте упорны, если начнете испытывать чувство дигрессии, (т.е. отклонения от верного пути). Чувство дигрессии – верный знак того, что процесс пошел и пошел и очень хорошо и основной скачок уже близок. Чтение – это навык требующий усвоения. Подобно новой привычке, процесс обучения чтению займет некоторое время, пока новые привычки не вытеснят прежние. УТГ значительно ускорит этот процесс.

Возможно, потребуются недели чтобы завершить практические упражнения, представленные сегодня. Пожалуйста наберитесь терпения и выполняйте упражнения пока не произойдет качественный скачок в обучении скоростному чтению. В скорости за этим последует понимание.

Крайне необходимо, чтобы вы сейчас не останавливались !

Верьте! Верьте! Верьте!

Как быстро читать Новеллы и статьи из журналов

Подготовка

(Разогревающие упражнения)

1. Пребывая в положении сидя, посмотрите на свое левое колено, затем на правое. Посмотрите назад и вперед, пока не возникнет ощущения того, что глаза захотят часто моргать .
2. Вращайте глазами по большой окружности, настолько большой, насколько сможете охватить взором.
3. Продолжите вращение глазами сначала по часовой, затем против часовой стрелки и так несколько раз .
4. Остановитесь и закройте глаза, очень плотно – затем откройте – плотно закройте-затем откройте – продолжать до 5 закрытий глаз.

5. Начните напевать что-либо в музыкальном такте.
6. Отсчитайте от 1 до 10, затем обратно от 10 до 1.
7. Начните напевать что-либо в музыкальном такте.
8. Глубоко вдохните и сразу выдохните.
9. Продолжите все эти упражнения (вращение-зажмуривание-отсчет-напевание-дыхание) до 5-ти раз (это должно занять около минуты).
10. Сделайте глубокий вдох через нос – задержите дыхание, пока не сосчитаете до трех (представив себе, что вы смогли вобрать в себя всё напряжение в вашем теле через вдох) – затем разом выдохните через рот (рот при этом широко открыт) – глубокий вздох! При вздохе плечи должны быть расслаблены и опущены (следите за тем чтобы, плечи были опущены).
11. Повторить дыхательные упражнения до 3х раз.
12. Возьмитесь за печатный материал .
13. Наклоните, откройте, создайте условия для быстрого и легкого листания страниц (новые книги будет необходимо открывать в нескольких местах и отгибать края назад с тем, чтобы ослабить переплет).
14. Переверните книгу вверх ногами и листайте её, подобно тому, как воздушный поток от вентилятора листает их.

Можете заменить вышеприведенные упражнения на процедуру Оказания Первой Эмоциональной Помощи.

Начало чтения

1. Раскройте книгу и найдите ее содержание книги, если таковой имеется. Быстро ознакомьтесь, с ним для того, чтобы уловить общую идею книги.
2. Ознакомьтесь с предисловием, чтобы расширить понимание концепции книги.
3. Просмотрите первые 2-3 страницы книги, чтобы уловить начальную идею.
4. Просмотрите последние 2-3 страницы, чтобы почувствовать, где и чем кончается книга.
5. Откройте книгу посередине и просмотрите 2-3 страницы, чтобы понять общее направление развития сюжета книги.
6. Интуитивно, как можно больше почувствуйте сюжет и создайте по возможности в своей памяти предварительно картину событий

Чтение

1. Вернитесь к началу и восполните в деталях то, о чем вы уже получили предварительное представление, читая визуально быстрее, чем вы можете, согласно вашим собственным представлениям.

2. Читайте всегда быстрее, чем ваш голос способен произносить слова - улавливайте концепцию и мысли, стремитесь к появлению картины в мозге, читайте и думайте быстрее, чем произносит ваш голос.

3. Читайте всегда быстро, по мере продолжения верьте в то, что вы улавливаете мысли автора и общее понимание текста. Никогда не возвращайтесь назад и не перечитывайте, даже когда почувствовали, что не уловили концепцию. Только вперед!

После чтения

1. Повторите "разогревающие" упражнения .

2. Расслабьте свое тело и воспроизведите в памяти "картину", которую создали по мере прочтения материала.

3. Задайте себе несколько вопросов открытого характера:

" Что мне понравилось в этом материале?"

" Насколько повысился мой уровень после чтения этого материала?"

" Что я вынес из этого материала?"

" Чем это материал напоминает мою жизнь? - Чем отличается?"

" Хочется ли мне читать дальше материалы этого автора? - Почему ?"

Подсказки и Указания

1. Мягко сфокусируйте* взгляд на страницу. Сделайте глазами своего рода снимок всей страницы разом (подробнее о мягкой фокусировке см. ниже).

2. Поверьте в то, что в своей памяти вы видите картину печатного материала.

3. Расслабьтесь и наслаждайтесь процессом – вы действительно знаете материал.

4. Задайте себе естественный ритм, которому могли бы следовать до самого конца (ВСЕГДА только вперед, даже когда не уверены, что вы уловили материал).

5. Посередине сделайте проверку, чтобы убедиться, необходима ли модификация ваших первоначальных мыслей и идей. НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ. Всегда двигайтесь вперед, до самого конца.

6. Мыслите гибко, не бойтесь менять свои концепции и образы по мере прочтения материала. Избегайте заикливания на одной идее и отказа от дополнительных данных .

7. Лучше прочитать все целиком, нежели одну часть сейчас, а другую потом. При скоростном чтении на это у вас уйдет немного времени. Поэтому лучше прочитать весь материал, или же перенести чтение на другое время.

8. В начале выберите материал (газеты) с целью улучшения своих навыков. Когда будете уверены в своем умении, переходите к более сложному материалу.

9. Помните, что скоростное чтение – это навык и, что он требует практики.
10. Чаще используйте блокировку глаз для улучшения способности вашего мозга к скоростному чтению.
11. Если в процессе скоростного чтения вы столкнетесь с какими-то проблемами (беспокойство, тревога) повторите "разогревающие" упражнения/Процедуру Оказания первой Эмоциональной Помощи для разрешения этих проблем.
12. Грезы (в виде картинок и сопутствующих переживаний в момент бодрствования) желательны в процессе скоростного чтения. Данный пункт весьма ценен родителям, обучающих этому процессу детей: когда читатель входит в состояние полной синхронизации с автором материала и происходит видение, во время которого читатель познает материал, что чрезвычайно ценно для читателя. Насладитесь этим !

Практика. Следуйте советам, поскольку они могут быть полезны. Может статься, вы сочтете полезным еще раз посетить библиотеку, чтобы взять дополнительные книги . **Продолжайте практиковаться, пока не наступит значительный прогресс в скорости чтения .**

Практика. Всякий раз при чтении, если вы конечно не практикуетесь в листании страниц, используйте все навыки и мысли, которые наиболее устраивают вас в этом отношении. Принуждайте себя читать быстрее, чем можете – выйдите за рамки собственных представлений. Помните, что сначала надо делать "разогревающие" упражнения . **Продолжайте практиковаться, пока не наступит значительный прогресс в скоростном чтении.**

* *Мягкая фокусировка* - это технический прием при котором вы не фокусируете свой взгляд на любом, отдельно взятом слове. Вернее сказать, вы фокусируете на всю страницу сразу. При твердой фокусировке на каком-либо слове имеет место тенденция блокировки прочих слов. При мягкой фокусировке вы склонны включать больше слов в свою периферийную зону охвата.

Для задействования мягкой фокусировки, посмотрите в определенном направлении, не фокусируя взгляд на отдельно взятое слово, или группу слов. Мягкая фокусировка и пересечение направления взгляда ваших глаз – не одно и то же. Некоторые читатели вырабатывают эту технику, глядя на белое пространство между предложениями, в то время как их внимание направлено наружу, за пределы текста. В этом суть мягкой фокусировки и существенная часть скоростного чтения. Как только вы овладеете искусством мягкой фокусировки, вы почувствуете значительные улучшения своего ускоренного чтения .

Попробуйте сделать так - установите на 30-40 сек. свой взгляд на центр абзаца и изо всех сил постарайтесь "увидеть" всего слова целого абзаца. **Не фокусируйте** взгляд на какое-то отдельное слово. Затем предположите содержание абзаца. Вернитесь назад и прочтите параграф старым традиционным способом, чтобы убедиться насколько близко вы подошли к пониманию содержания абзаца.

Практика. Отработка мягкого фокусирования посредством взгляда на центр страницы – приложите все усилия, чтобы не сводить глазас центра страницы, в то время как вы просматриваете её в своей памяти. Затратьте на это около 30 сек. Взгляд протяженностью более 30-40 сек закрывает вам поле зрения, нежели чем его расширяет. Поэтому не превышайте 30 сек .

Неделя 3

День 1

Сегодня 2 х часовое занятие.

Начнем сегодняшнее занятие с краткого обзора. "Разогревающие" упражнения для глаз, переключение доминирования полушарий мозга, дыхательные упражнения и блокировка глаз в течение нескольких минут .

Посетите снова сегодня общественную библиотеку, детский отдел. Посвятите 30 мин скоростному чтению, прочтите за это время столько книг, сколько сможете. Читайте только новеллы, которые интересны вам. Полагайтесь на ваше внутреннее чувство относительно каждой книги. Настоятельно рекомендуется читать ТОЛЬКО в соответствии с инструкциями параграфа "Как Читать". Преодолевайте желание вернуться назад к старому способу чтения. Даже если книга покажется вам очень интересной и вам захочется углубиться в неё, преодолейте желание читать медленно. Вы должны пронестись по книге. Теперь вы читаете в той манере, в какой отныне будете всегда читать. Вы должны продолжать читать в подобном динамическом ключе и дальше. У вас вырабатывается новая привычка, новый способ мышления, создается новый Вы. Поскольку старый навык чтения жил в вас так долго, возможно он в процессе изменений станет тянуть вас назад. Если ощутите подобное чувство, сделайте упражнение для ваших глаз, упражнение на вдох-выдох, а затем продолжайте чтение по новому методу .

По мере чтения доверьтесь собственным идеям, отгадывайте сюжет произведения. **НЕ ТЕСТИРУЙТЕ СКОРОСТЬ ЧТЕНИЯ И ПОНИМАНИЕ.** Если всё-таки такое желание возникнет, вы можете примерно оценить скорость чтения. Не потворствуйте своему левому полушарию мозга, ответственному за оценку объективной реальности. Для того, чтобы воспринять всё произведение целиком вы должны ослабить контроль левого полушария. Держите в уме, что правое полушарие функционирует быстрее (ухватывает все идеи сразу), в то время, как левое стремится к анализу (на что уходит много времени). Левое полушарие хочет доказательств и подтверждений, правое – целостности и полноты. Когда левое полушарие снижает свой контроль (посредством отсутствия тестирования, блокировки глаз и дыхательных упражнений) правое вступает в свои права. Обращаясь к правому полушарию, вы обходите стороной аналитическое, линейное, медленное (поскольку требует на все подтверждений) левое полушарие и получаете целостную картину повествования. В данном случае "отгадывание" сюжета повествования оправдано и всячески поощряется. Предвосхищая сюжет, вы поступаете правильно!

Практика. Прочтите в ускоренном режиме столько книг, сколько пожелаете и сочтете возможным – напрягите свои возможности. Не забывайте перед прочтением каждой книги проделывать "разогревающие" упражнения.

Неделя 3

День 2

Сегодня мы намеренно разберем те многочисленные трудности и разочарования с которыми к настоящему моменту вам пришлось столкнуться. Для начала проделайте следующие упражнения :

Новая ступень информированности

Когда правое и левые полушария вступают в коммуникационные отношения с сознательным и бессознательным, вырабатывается новая ступень информированности, сбалансированная (гармоничная) оценка. Данное упражнение преследует цель помочь каждому развить новую ступень ступень информированности (новый уровень сознания).

Порядок действий:

1. Сядьте прямо (желательно на пол)
2. Закройте глаза
3. Начните раскачивать верхнюю часть туловища назад и вперед (вперед и назад), в течение 30 сек. на расстояние несколько дюймов (1 дюйм = 2,5 см)
4. Начните раскачивать верхнюю часть туловища из стороны в сторону, в течение 30 сек. на расстояние несколько дюймов.
5. Начните вращательные движения верхней частью туловища по часовой стрелке (так если бы вы смотрели на часы) на протяжении 30 сек
6. Продолжая удерживать тело прямо, представьте, что совершаете в воздухе кульбиты, как будто бы вы в нем плаваете, в течение 30 сек
7. Встаньте и сделайте три оборота вправо, руки вытянуты.

Вращение

Данное упражнение, как и предшествующее, должно привести к установке коммуникационного сообщения между левым и правым полушариями.

Порядок действий:

1. Стойте на месте, ноги вместе
2. Вытяните руки прямо и в стороны
3. Повернитесь вокруг определенное кол-во раз

Теперь самое время вернуться в библиотеку, в детский отдел. Найдите несколько книг, интересных на ваш взгляд. В этот раз, откройте книги и прочтите вверх ногами их в соответствии с инструкциями книги "Как читать" и "Листание страниц". Прочтите книг столько, сколько успеете за 30 мин. Некоторые читайте с прикрытым глазом, другие без.

Испытайте во время чтения чувство полной потери контроля. В случае каких-либо расстройств повторите упражнения для глаз и упражнения на глубокое дыхание (глубокий выдох).

Продолжайте отрабатывать навыки чтения, пока не истечет время (30 мин). Позволяйте самому себе думать, что любые ваши предположения относительно развития сюжета произведения верны. Боритесь с желанием вернуться назад к прежнему материалу с тем, чтобы проверить свои догадки путем медленного обычного чтения.

Для того, чтобы приобрести опыт чтения с использованием всего вашего мозга вы должны безоговорочно верить в себя. Что касается нынешнего занятия, избегайте всяких попыток проверки своей интуиции. Просто допустите, что сюжет произведения верен и продолжайте верить в свою интуитивную точку зрения .

Верьте ! Верьте ! Верьте

Вы таков, каким мысленно себя представляете
Если вы думаете, что вас побьют – вас побьют .
Если вы думаете, что не посмеете – вы не осмелитесь .
Если вы хотите победить, но думаете, что не сможете ,
Почти наверняка вы не сможете .

Жизнь для сильного мужчины или женщины – это маленькая битва ,
Которую не всегда избежать
Но рано или поздно те, кто побеждают
Это те, кто думают, что они смогут победить .

- Anonutous

Практика. Практика чтения вверх ногами, с заблокированными и незаблокированными глазами. По мере занятий, неудач будет все меньше.

Неделя 3

День 3

Начнем сегодняшнее занятие с краткого обзора. "Разогревающие" упражнения для глаз, переключение доминирования полушарий мозга, дыхательные упражнения и блокировка глаз в течение нескольких минут.

Работа по преодолению чувства разочарования во время визуального чтения. Будьте внимательны и осторожны по отношению к себе. Помните, что для вашей психики это совершенно новый процесс. Выкажите ей немного сочувствия - продолжите дальше упражнения для глаз и дыхания. Просто получите от этого немного удовольствия. Продолжайте в этот день практические занятия, до тех пор пока не справитесь с возникшими трудностями.

Чтение дорожных знаков

Порой чтение может приносить большое веселье в виде чтения дорожных знаков во время езды. Вот упражнение на быструю идентификацию для детей и любого человека, желающего улучшить свои врожденные интуитивные навыки. Дорожные знаки могут напоминать детям и подросткам, которые обучаются скоростной идентификации слов и ассоциированию их со значением, игру "Быстрые карты". Навык быстрого видения предметов на периферии информированности, подобно интуиции, усилит восприятие предметов и объектов на периферии вашего сознания. Данное упражнение предназначается для пассажиров автомобиля или автобуса.

Порядок действий:

- Во время езды в автомобиле (в качестве пассажира) посмотрите вдаль в пространство впереди автомобиля.
- Обращайте внимание на дорожные знаки краем вашего зрения.
- Читайте знаки по мере продвижения автомобиля, смотря при этом перед собой.
- Обратите внимание насколько вам легко читать дорожные знаки при фокусировке взгляда вперед.

- Запомните и внушите себе: чтобы вы не читали, вы читаете это правильно (избегайте искушения корректировать чтение – просто обращайтесь внимание и примечайте)

Хвала идушему вперед !

Прервите дальнейшее изучение программы – займитесь практической отработкой того, что освоили в данном разделе до тех пор, пока каждый участник не преодолеет своих трудностей и не начнет получать удовольствие от процесса .

Практика - используйте все свои навыки, приобретенные к данному моменту. Прочтите столько, сколько сможете с максимально возможной скоростью. Сыграйте в эту игру просто с целью получить удовольствие.

Неделя 3

День 4

Начните сегодняшнее занятие с краткого обзора. Практические "разогревающие" упражнения, переключение доминирования полушарий мозга, упражнение на дыхание и блокировку глаз в течение нескольких минут.

Выберите книгу подлинней в библиотечном отделе подростковой художественной литературы.

Используйте инструкции "Как Читать", читайте всю книгу с такой скоростью с какой листаете страницы (пользуйтесь инструкциями "Перелистывание страниц").

Воспроизведите картину каждой страницы, а по окончании книги весь сюжет произведения. После, на основании прочитанного, сделайте записи. Эти записи предоставят левому полушарию реальную информацию из того, что было воспринято в процессе чтения. Доверьтесь собственной интуиции касательно сюжета произведения. Поскольку чтение является процессом восприятия и как всякий процесс восприятия он отличен от другого, ваш синопсис прочитанной книги представляет собой такую же ценность, как и восприятие кем-либо другим этой книги.

Первое с чего мы начнем это - дневники ваших сновидений, которые помогут вам развить память и понимание. Иногда ускоренное чтение может восприниматься как видение – что-то слегка неуловимое и необъяснимое.

Дневник сновидений

Существует много общего между ускоренным чтением и сновидениями. При чтении, даже когда вы вводите визуально воспринимаемые слова в мозг, они представляют собой образы, создаваемые значениями этих слов и позволяющие их считывать и напоминающие сновидения. И действительно, для ускоренного чтения предпочтительно полупризрачное состояние изменчивого сознания. Говоря в общем, когда кто-либо прочитывает тысячи слов в минуту, образы являются к нему быстро и неуловимо. Во многом подобно сновидениям, образы могут вызываться посредством того же самого механизма, который задействован в восстановлении памяти о виденном.

Перед вами процедура восстановления в памяти сновидений, образов и концепций, возникающих при скоростном чтении. Упражнения, направленные на восстановление в памяти увиденного помогут вам вызвать в памяти, и тем самым улучшить понимание прочитанного материала .

Порядок действий:

1. После пробуждения задайте себе вопрос "Что я сейчас увидел во сне?".
2. Используя приемы, изложенные ниже запишите по памяти свое сновидение.
3. Сделайте привязку смутных воспоминаний к более конкретным воспоминаниям (по системе "это напоминает мне...")
4. Доверьтесь своим смутным воспоминаниям об увиденном во сне до тех пор, пока не возникнут другие, более конкретные.
5. Привяжите более смутные воспоминания к новым конкретным, пока в памяти не восстановится картина увиденного целиком.
6. Продолжите изучение следующих сновидений

Ведение записей

В данном случае будем пользоваться NLP техникой интеллект-карт ([mind maps](#)) для формирования ассоциаций, необходимых для чтения и понимания. Согласно этому методу, обучаемый записывает все, что конкретно запомнил на основании прочитанного и привязывает это к более смутным мыслям, (невьявленным до конца идеям). Это прodelывается "свободной" рукой, в свободноассоциативной манере.

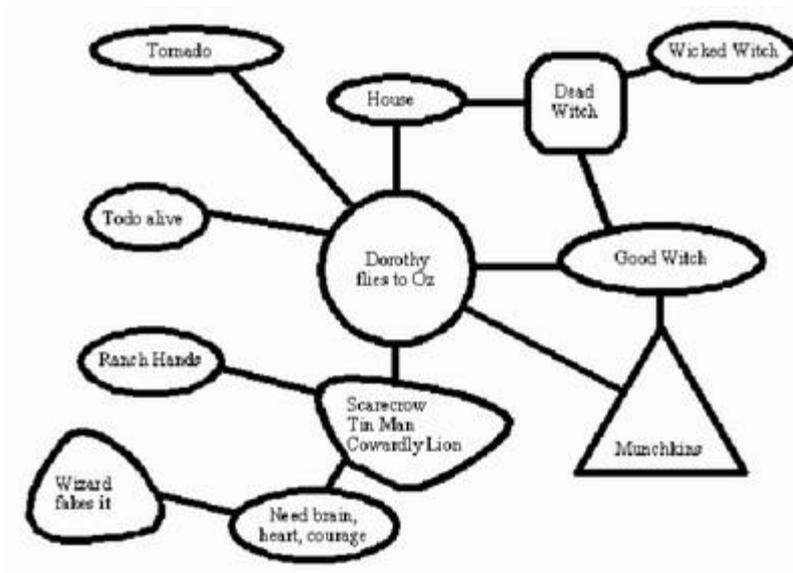
"Мудрец из страны Оз"

Помните, что записи следует вести в количестве достаточном для воссоздания повествования. Нет необходимости в каких-то мелких деталях/подробностях, поскольку они могут быть извлечены на основании вашей схемы. Записи могут выполняться в более простом или комплексном ключе, если сочтете это для себя полезным. Помните, что вначале следует записывать конкретные, отчетливые воспоминания, затем, более смутные.

Воспоминание видений в памяти, таким образом улучшит их воспоминание а также понимание текста.

Для получения большей информации об индуктивном методе сновидения при неполностью выключенном сознании (что резко усиливает понимание прочитанного) следует обратиться к работам Стефана Лаберже, доктора философии при Стэнфордском университете, работа Лаберже "Исследование мира сновидений", где вашему вниманию предложены многочисленные упражнения и методы по индуцированию сновидения.

Ниже находится схема карты памяти, которую я выстроил по "Мудрецу из страны Оз". Обратите внимание, как ассоциируется каждая идея по отношению к другой, связанной с нею. Обратите также внимание на то, как я использовал линии, окружности и дополнительные формы, каким образом я их использовал. Проявите творческий подход при построении схемы. Убедитесь, что вы заключили каждую идею в своего рода границы. Затем соедините их линией. Вы можете проявлять творчество даже в построении линий. Проявите интерес!



Практика. На этот раз читайте каждую книгу/статью с последующим составлением записей, так как было описано сегодня. Вы также можете попрактиковаться в ведении записей при помощи ТВ картин и передач. Составление записей в таком ключе улучшит ваши природные способности. Занимайтесь все выходные.

Неделя 4

День 1

Сегодняшнее занятие начнем с краткого обзора. Блокировка каждого глаза посредством повязки в течение нескольких минут перед посещением библиотеки (ношение повязки во время движения к библиотеки было бы также очень желательно, если только вы не за рулем).

Снова посетите детский отдел библиотеки. Выберите легкие произведения. Ускоренное чтение в течение 30 мин. С повязкой. Без повязки. Вверх ногами. Со скоростью перелистывания страниц. Снова «угадывание» сюжета произведения. **Ведение записей по каждой прочитанной книге.** Помните, что записи должны быть выполнены в простой форме. Испытайте удовольствие от чтения. Приятного чтения!

«Разум настолько силен, что способен создавать впечатление для поддержки понимания. Тогда мы начинаем думать, что впечатление подтверждает понимание, не зная того, что понимание творит впечатление».

Кришнамурти

Практика. Чтение с использованием всех навыков и идей, наиболее приемлемых для вас в этом разделе. Заставляйте себя читать быстрее чем вы думаете способны – выйдите за пределы собственных убеждений. Не забывайте делать вначале «разогревающие» упражнения.

Неделя 4

День 2

Начнем сегодняшнее занятие с краткого обзора. Блокировка каждого глаза посредством повязки в течение нескольких минут перед посещением библиотеки (ношение повязки во время движения к библиотеки было бы также очень желательно, если только вы не за рулем).

Вернитесь в библиотеку и повторите те же самые упражнения, которые вы делали вчера. Сегодня начинаем занятия над «проговариванием» повествования. Другими словами, станем учиться вербально проговаривать произведение в то время, как просматриваем слова визуально. Вы должны предвосхищать сюжет произведения и проговаривать его вслух во время быстрого прочтения книги. Если даже содержание будет звучать несвязно и даже дико, и выглядеть вычленным и неясным, не волнуйтесь - всё в полном порядке .

Помните, что восприятие читателя всегда обосновано и верно. Данное упражнение направлено на отделение вербального выходного сигнала от визуального входящего. Человек может говорить и читать одновременно. После отработки данной техники в течение некоторого времени на практике, обучаемый сможет действительно вступать в разговор с кем-либо и одновременно читать

Получите удовольствие от чтения книг .

Практика. Чтение с использованием всех навыков и идей, наиболее приемлемых для вас в этом разделе. Заставляйте себя читать быстрее чем вы думаете способны – выйдите за пределы собственных представлений. Не забывайте делать вначале «разогревающие» упражнения.

Неделя 4

День 3

Начнем сегодняшнее занятие с краткого обзора. Блокировка каждого глаза посредством повязки в течение нескольких минут перед посещением библиотеки (ношение повязки во время движения к библиотеки было бы также очень желательно, если только вы не за рулем).

Снова посетите библиотеку. Выберите книги в отделе художественной литературы. Повторите упражнения предшествующего дня. Не забывайте делать записи.

Некоторые вопросы, которые следует задавать себе в процессе чтения (на вопросы отвечать вслух):

"Какова фабула (сюжет) произведения?"

"Что происходит с героями?"

"Что захватывает (привлекает) в этом произведении?"

"Что забавного в этом произведении?"

"Что я узнал из этого произведения ?"

Продолжайте работать по этой программе вплоть до этого раздела, пока не почувствуете, что успешно справляетесь с трудностями и испытываете удовольствие от чтения.

Возьмите из библиотеки с собою несколько легких книг, они вам понадобятся завтра. Убедитесь, что эти книги, которые будут интересны вам

Практика. Чтение с использованием всех навыков и идей, наиболее приемлемых для вас в этом разделе. Заставляйте себя читать быстрее чем вы думаете способны - выйдите за пределы собственных представлений. Не забывайте делать вначале «разогревающие» упражнения.

Неделя 4

День 4

Тестирование

Сегодня нас ожидает результативный день! Вы получите удовольствие и будете в восторге от своих собственных умений. Начните сегодняшний день с упражнений на образность и упражнений для глаз .

Сделайте несколько медленных глубоких вдохов.

Повторите процедуру тестирования, которую вы проделывали в день 1, неделя 1 с книгами, принесенными накануне домой.

Чтение Технического Материала (включая тексты книг)

1. Изучите алфавитный указатель и таблицу содержания
2. Определитесь чего вы хотите (просмотр, поиск информации, ее изучение и т.д .)
3. Если вы **изучаете, ищете или исследуете** материал:
 - Определите задачу в оглавлении или алфавитном указателе
 - Быстро перейдите к соответствующей странице
 - Просмотрите материал, отыскивая идею или концепцию
 - Обращайте внимание на заголовки статей/разделов (выделенных обычно жирным или заглавным шрифтом)
 - В большинстве случаев первое предложение любого абзаца является основным моментом абзаца
 - Ведите соответствующие записи
4. **Если вы просматриваете и пролистываете книгу**
 - Просмотрите сначала оглавление, затем формат книги
 - Откройте заинтересовавшую вас главу/раздел
 - Читайте первое предложение каждого абзаца, чтобы уловить идею
5. **Если вы хотите получить информацию**
 - Просмотрите сначала оглавление, затем формат книги
 - Просмотрите сначала основные заголовки для выявления частей текста, уже известных вам
 - В незнакомых для вас местах просмотрите первое предложение абзаца, чтобы уловить мысль
 - Ведите соответствующие записи
6. **Чтение технической литературы/журналов**
 - Найдите интересующую вас статью
 - Просматривайте первое предложение каждого абзаца
 - Почувствуйте статью, получите о ней представление – сделайте некоторые записи после первоначального просмотра
 - Начните ускоренное чтение статьи, обращая внимание на незнакомый для вас текст.

Обучение чтению детей (возраст от 1 до 8 лет)

Читайте детям как можно чаще.

1. Читайте громко своему малышу во время беременности. Делайте это вечером перед сном, когда вы уже расслабились и чувствуете себя комфортно. Детям нравится повторять за матерью, когда та хорошо себя чувствует. Читать можно всё, что угодно – что вам больше всего нравится. Главное условие – наслаждение. Любое чтение, вызывающее эмоциональный ответ, действует и на ребёнка, и это хорошо! Все чувства, испытываемые во время чтения (они не должны сопровождаться болевыми ощущениями, такими как чихание, удары о предметы и др. – вероятность травмировать ребёнка очень велика) помогают развивать эмоции у малыша.
2. Чаще читайте методом скорочтения, чтобы активизировать интуицию у ещё не рождённого плода. Связь между матерью и ребёнком очень интимна. Стоит использовать возможность того, что малыш в утробе усвоит то, чему научится в это время мать.

Обучение чтению очень маленьких детей.

1. Сходите в библиотеку или другое заведение, где есть книги для малышей. Познакомьте детей с тем, как выглядят книги, дайте почувствовать их. Самые маленькие, возможно, пожелают "съесть" книжку. Но, большинство книг для маленьких детей имеют обложку из пластика или другого защитного материала. Малыши обычно в первую очередь опираются на обоняние, вкус и осязание. Позволив испытать любимые ощущения, вы дадите толчок к развитию любви к книгам.
2. Выбирайте книги с огромным количеством картинок (книги для младшего возраста). Указывайте на изображения для того, чтобы ребёнок внимательно их рассматривал и мог сформировать визуальные ассоциации. Старайтесь, чтобы картинка нравилась вам самой. То, что нравится вам, понравится и ребёнку. Это один из способов построить их "библиотеку" любимых вещей.
3. Помогите ребёнку рассматривать комнату и страницы книги. Указывайте на интересные предметы, те, которые импонируют вам. Добавляйте больше других ощущений, таких как прикосновение и запах. Подносите ребёнка к указываемому предмету, чтобы он мог потрогать его или понюхать. Может получиться очень весёлая и интересная игра – показать и потрогать. Добавьте сюда ещё и идентификацию – название предмета – и ребёнок начнёт понимать, о каких вещах идёт речь в книге. Позже вы будете делать то же самое, при обучении говорить, заставляя малыша соотносить увиденные образы со словами. Проводите за таким занятием от тридцати минут до часа (в зависимости от внимательности ребёнка). Акцентирование внимания и интереса способствует отношению детей к чтению как к процессу интересному, приносящему удовольствие.

Приучение детей к библиотекам.

1. Выбирайте книги с множеством картинок. Они очень нравятся маленьким детям и развивают фантазию. Интуитивное чтение основано на воображении. Водите малышей в библиотеку чаще, чтобы дать им возможность понюхать, потрогать и почувствовать её атмосферу. Пусть это будут приятные ощущения для того, чтобы дети именно их ассоциировали с чтением.

2. Пусть ребёнок "читает", рассказывая повествование по картинкам. Ищите книги в тех разделах библиотеки, где находятся самые яркие и красочные. Подталкивайте ребёнка к чтению по картинкам. Поощряйте их рассказ внимательным слушанием и безраздельным вниманием .

3. Ни в коем случае не читайте историю – пусть ребёнок считает своё восприятие правильным. Мы все любим быть правыми, и часть программы по Скорочтению – научиться доверять интуиции. Позволяя детям думать, что их вариант истории верный, мы способствуем развитию у них доверия интуиции.

4. Щедро похвалите их за хорошую работу. Не забывайте делать это и во время чтения. Следите, чтобы ребёнок понимал, что вы его хвалите. Некоторые дети воспринимают слова "Очень хорошо!" как "пора заканчивать". Для большинства детей ваше внимание является достаточной похвалой. Убедитесь, что говорите от души – дети всегда чувствуют неискренность.

5. Возьмите 2-3 книги домой для завтрашнего занятия. Для детей это очень важно. Книги, выбранные ими, получают статус особенных. Забирая книги домой, сделайте им специальную оценку, сказав: *"Давай посмотрим ту чудесную книжку из библиотеки"*. Даже самые маленькие, рассказывая истории по картинкам, по достоинству оценят те самые книжки, взятые из "прекрасного книжного царства".

6. Ищите специальные программы для детей. Многие из них очень полезны для приучения детей к собственным впечатлениям от библиотеки.

Большинство детских программ, предлагаемых библиотекой, направлены на облегчение приобретения навыков чтения. Многие из них позже пригодятся для прохождения курса по Скорочтению.

7. Сочиняйте истории, основанные на картинках из книг ребёнка. Самостоятельно сочинённые рассказы подойдут лучше, чем чтение уже готовых. Для самых маленьких подойдут очень короткие истории, которые можно легко переделать. Основная идея – вложить в них разные предметы восприятия. Это, вдобавок, развивает и вашу собственную интуицию.

Упражнения дома с 2-3 книгами (с множеством картинок и малым количеством слов)

1. Позвольте ребёнку "читать" по картинкам. Отводите для чтения специальное время, как в библиотеке (например, сказки перед сном). Как было сказано выше, пусть ребёнок сам рассказывает по картинкам, а не слушает сказку, читаемую вами из книги. Если ребёнок очень маленький, от родителей может потребоваться немного терпения.

2. Щедро похвалите малыша за хорошую работу. Убедитесь, что вы делаете это искренне, от самого сердца. Пусть чтение приносит пользу, старайтесь, чтобы он делал правильные выводы из своего восприятия. Если ребёнок немного старше (начального школьного возраста), и ему нужно уметь читать и понимать текст на одном уровне с учителем, позвольте дому быть тем местом, где ваше дитя может оставаться правым в своём восприятии. Даже если это далеко от истины, поощряйте ребёнка похвалой.

3. Возвращайтесь к началу книги и показывайте, какими словами обозначаются картинки (только, если внимание ребёнка достаточно сосредоточено). Делайте это постепенно, если ребёнок дошкольного возраста. Под "постепенно" я подразумеваю то, что нужно показывать одно или два слова за занятие, акцентируя внимания на предметы и глаголы. Например, на странице истории про медвежонка и дерево, слова "медвежонок" и "дерево" могут быть проиллюстрированы, и вы покажете их ребёнку. Также, любое действие, происходящее с

предметами, может быть выделено (то есть, медвежонок может бежать или прыгать, объясните эти слова).

4. Работайте с каждой книгой столько, сколько позволяет внимание ребёнка (пусть ему будет приятно и весело) – забудьте о ваших требованиях к нему. Уделите время тому, чтобы ребёнок дал волю воображению и ассоциациям с книгой. Позвольте ему развивать и дополнять свои истории. Пусть малыш сочиняет рассказ длиннее и длиннее.

5. Повторяйте такие упражнения в течение дня и перед сном. Подберите время, когда ребёнку наиболее удобно и комфортно заниматься чтением. Редкая смена времени и мест занятий приводит к снижению восприятия чтения в других местах и время. Если, к примеру, в детстве ребёнок читает только перед сном, то позже при чтении он станет дремать и хуже усваивать материал. Поэтому выбирайте разное время дня для занятий.

Процесс обучения чтению детей может занять годы. Как только вы поймёте, что ребёнок готов, приступайте к прохождению курса скорочтения по методике для взрослых.

Перевод книги:
Никонов Владимир, Андрей Патрушев

www.koob.ru

www.yugzone.ru

www.mindmachine.ru