

CZYTAJ DWA RAZY SZYBCIEJ!

Marcin Matuszewski

Błyskawiczny kurs ekspresowego czytania



Dotygnij
wyznaczone cele
szybciej i łatwiej
•
Znajdź czas na to,
co naprawdę lubisz
robić



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Urszula Buczkowska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Rytm do ćwiczeń szybkiego czytania można znaleźć pod adresem: <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/czydwa.zip>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?czydwa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3356-2

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Ile słów na minutę czytasz w tym momencie?	7
Budowa pamięci	7
Ćwiczenia poprawiające szybkość czytania	15
Czytaj ze wskaźnikiem!	15
Poszerz swoje pole widzenia	16
Poszerzanie pola widzenia — ciąg dalszy	39
Masz ochotę na hardkor? Ćwiczeń ciąg dalszy	76
Czytaj w rytmie	107
Tylko dla najlepszych!	107
Final countdown!	137
„Gra, w którą warto się bawić”	137

Ćwiczenia poprawiające szybkość czytania

Czytaj ze wskaźnikiem!

Od tej chwili czytaj każdy tekst, używając wskaźnika (np. długopisu lub ołówka). Jak to zrobić? Weź do ręki długopis lub ołówek i zacznij czytać tę książkę, podkreślając to, co czytasz. Dokładnie tak. Na fotografii 1. pokazuję, jak prawidłowo trzymać wskaźnik — jest to bardzo ważne.



Fotografia 1. Prawidłowe ułożenie wskaźnika

Weź teraz swoją ulubioną książkę i czytaj ją przez pięć minut ze wskaźnikiem.

Zrób to teraz.

Dziękuję. Bardzo ważne jest, abyś trzymał wskaźnik dokładnie tak, jak na zdjęciu, i prowadził go pod tekstem — dzięki temu Twoje oczy podążają za wskaźnikiem. Trochę później dodasz do tego ćwiczenia rytm, który pokaże Ci, z jaką prędkością należy czytać. Gdy nauczysz czytać się w rytmie i będziesz używał wskaźnika, zaczniesz mieć „fizyczną” kontrolę nad swoją prędkością czytania. Stanie się tak dlatego, że od teraz będziesz czytał to, **pod czym przejeżdża wskaźnik!** To dzięki temu tempo Twojego czytania wzrośnie dwukrotnie. Zanim jednak to osiągniesz, wykonaj proszę dodatkowe ćwiczenia — poszerzą one pole Twojego widzenia.

Poszerz swoje pole widzenia

Patrz na „gwiazdki” (*) w środku tabelki i utrzymując na nich wzrok, licz od najmniejszej do największej cyfry lub liczby (lub czytaj w odpowiedniej kolejności litery alfabetu), widząc kątem oka (jest to tzw. widzenie peryferyjne) liczby lub litery z kwadratów dookoła znaczka *. Pamiętaj abyś cały czas utrzymywał swój wzrok na znaczku *!

1	4	8
3	*	6
7	5	2

3	5	7
4	*	1
8	2	6

7	2	5
1	*	4
3	6	8

4	6	2
7	*	8
3	5	1

1	8	6
4	*	3
5	7	2

b	h	d
E	*	f
c	g	a

e	c	b
h	*	f
d	g	a

ab	op	gh
ij	*	kl
ef	mn	cd

11	88	44
77	*	55
33	66	22

11	17	14
16	*	15
13	18	12

31	34	38
36	*	35
33	37	32

abc	wyz	jkl
lmn	*	opr
ghi	stu	def

1	7	3
4	*	5
6	8	2

A	D	F
G	*	B
C	E	H

E	I	H
C	*	D
F	G	J

R	U	Y
T	*	W
P	S	Z

D	F	K
H	*	I
J	G	E

L	S	O
N	*	R
T	P	M

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Czytanie jest dla umysłu tym, czym gimnastyka dla ciała

Richard Steele

Czytanie ze zrozumieniem to podstawa przyswajania wiedzy, wyluskiwania wartościowych informacji, a także samorozwoju i ułatwiania sobie życia. W czasach, kiedy zalewa Cię powódź tekstów, dokumentów, artykułów, umów, notek, raportów, można dostać istnego oczopląsu. Nie możesz pozwolić sobie na to, by czegoś nie doczytać lub spędzić na lekturze długie godziny. A w dodatku musisz jeszcze znaleźć czas na zastosowanie zdobytej wiedzy i dla ukochanej rodziny.

Jedynym wyjściem, aby zapoznać się ze wszystkimi pożądanymi tekstami, jest czytanie... szybciej! Dwa razy szybciej. Wyobraź sobie, w ilu sytuacjach przyda Ci się ta umiejętność – w szkole, pracy, życiu codziennym. Zaoszczędzisz dwa razy więcej czasu lub zdobędziesz podwójną ilość informacji i zawsze będziesz o dwa kroki do przodu. Ta książeczka to bardzo praktyczny kurs szybkiego czytania, pełen ciekawych ćwiczeń. Dzięki niej nauczysz się koncentrować na tekście oraz umiejętnie dobierać tempo – w zależności od celu lektury.

W mgnieniu oka:

- zapomnisz o dekoncentracji,
- zaczniesz szybciej przyswajając wiadomości,
- pozbędziesz się stresu związanego z koniecznością przeczytania dużej ilości tekstu,
- zaczniesz rozsądniej dobierać lektury,
- podniesiesz kwalifikacje i raz na zawsze zlikwidujesz swoje problemy z nauką.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 7090

 Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Patron merytoryczny:



Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-3356-2



9 788324 633562