

к а к * у
Д
В
О
И
Т
ь *
с в о ю *
ь * с в о ю *
Т
О
Н
В
И
Т
К
е ф ф э
к а к *
у
Д
В
О
И
Т
ь *
с в о ю *



Содержание

<i>Предисловие от Павла Палагина</i>	7
--	---

ЧАСТЬ I

ПРОБЛЕМЫ ЧТЕНИЯ

<i>Глава 1</i>	
Как мы читаем	15
<i>Глава 2</i>	
Аудит вашей скорости чтения	23

ЧАСТЬ II

ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ КАЧЕСТВЕННОГО ЧТЕНИЯ

<i>Глава 3</i>	
Основы методики «Путеводная звезда скорочтения»	43
<i>Глава 4</i>	
Запоминание информации	53
<i>Глава 5</i>	
Просмотр текста перед чтением	68
<i>Глава 6</i>	
Цель	94
<i>Глава 7</i>	
Внимание	110

ЧАСТЬ III

УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ

Глава 8

Психологические ловушки и ускорители в развитии скорочтения 127

Глава 9

Чтение на скорости II: фразовые фиксации 150

Глава 10

Чтение на скорости III: по диагонали 171

Глава 11

Чтение на скоростях IV (вертикальное) и V (фотоочтение) 195

ЧАСТЬ IV

ПРИМЕНЕНИЕ СКОРОЧТЕНИЯ В ЖИЗНИ

Глава 12

Личная эффективность при чтении 221

Глава 13

Быстрый рост и достижение ваших целей 241

Благодарности 269

Об авторе 270

Предисловие от Павла Палагина

Современный мир бросает всем нам новые вызовы, на которые мы с вами должны отвечать, либо отвечать за последствия. Эта книга поможет вам достойно ответить и преуспеть!

Ответьте «да» или «нет» на несколько вопросов. Чувствуете ли вы, что вам приходится обрабатывать все больший и больший объем информации в виде текстов, аудио и видео?

Ощущаете ли вы, что вам стало сложнее сосредотачивать ваше внимание? Что вы стали чаще отвлекаться? Вам стало сложнее начинать новые дела или доводить до конца старые?

Ваша память стала менее цепкой? Вы стали быстрее, чем несколько лет назад, забывать то, что вам важно? А может быть, вам стало сложнее сохранять то, что нужно, в долговременной памяти?

Стали ли вы чувствовать большую усталость глаз при чтении с телефонов, планшетов, компьютеров и книг?

Ощущаете ли вы, что не успеваете прочитывать все, что реально хотели бы прочитать? У вас копятя дома книги в бумажном или электронном формате, но прочитываются они в гораздо меньшем количестве?

Если у вас есть хотя бы несколько «да» при ответах на вопросы, то эта книга — для вас. Если много «да», то вам было бы полезно ее прочитать в 2014 году, когда она только вышла! Если вы тогда этого не сделали, то самый лучший для этого момент — сейчас. Если вы сейчас не прочитаете ее, то можете вспомнить про нее лет через 5–10, а тогда будет уже поздно. Сейчас поясню, что я имею в виду.

Что вы подумаете про человека, который бежит по улице города в красивой спортивной одежде? Скорее всего, что он молодец и занимается спортом для своего здоровья! В этот миг вам в голову может прийти мысль, что и вам тоже пора снова начать заниматься! Некоторые скажут «ЗОЖник» и пойдут по своим делам.

А что вы подумаете про человека, который посреди рабочего дня встает со своего места, начинает вертеть книгу в самые разные стороны, практикуя разные техники скорочтения? Достанет материалы по тренировке памяти и внимания? Сядет в медитацию на 5–10 минут? Большинство людей сейчас подумают, что он... мягко говоря, странный. А вы?

Оказывается, 30–40 лет назад заниматься спортом и своим телом в открытую было так же странно для людей, как сейчас тренировать свой мозг. Но это вошло в моду, так как давало очень сильный эффект в продуктивности, долголетию, ощущении своей силы.

Тренировки мозга сейчас только входят в моду, и я наблюдаю за собой и практикующими с 2006 года, когда я сам начал их использовать, что они дают за меньшее время подобный или еще больший эффект! Особенно для тех людей, кто работает головой. Я помогал начать их использовать совершенно разным людям, это ТОП и средний менеджмент компаний, предприниматели, руководители, эксперты и профессионалы в своем деле, профессора и учителя, даже школьники и студенты. Снижается стресс, усталость, поднимается производительность, интеллектуальная выносливость, улучшается внимание, память, в голове становится больше ясности и активируются гормоны радости и счастья (по Лоретте Бройнинг), что дает еще больше радости от интеллектуальной деятельности!

Через 10–20 лет тренировками мозга будут регулярно заниматься не только самые продвинутые люди на планете, но и все большее количество людей, которым будет важно держать свой мозг в ресурсном состоянии и применять его сразу же. Сейчас их использует меньшинство. Но в этом и суть движения, которое я создаю. Я помогаю сейчас правильно осваивать эти тренировки, чтобы через десятилетия у вас было преимущество в том, насколько хорошо работает ваша голова и как вы можете ее использовать. Из огромного разнообразия техник повышения эффективности работы мозга и мышления самая быстрая и эффективная — это увеличение скорости чтения. Как следствие — это увеличение скорости мышления.

Это похоже на то, как ваш телефон загружал данные со скоростью EDGE (или GPRS, если вы еще помните, что это такое), а стал их загружать со скоростью 3G, LTE и еще быстрее! Это поднятие качественной скорости загрузки данных без потерь. Я скажу даже больше. Когда вы ощутите все преимущества загрузки и обработки данных на более высокой скорости, вам будет уже странно использовать возможности вашего мозга на минимальном уровне.

А теперь представьте, что 80% людей вокруг вас используют скорость загрузки данных EDGE, а вы обрабатываете информацию с минимальной скоростью 3G или 5G. Это же делает и ваша команда в бизнесе, в отличие от ваших конкурентов. Это же используют ваши дети во время обучения в школе или вузе, когда все загружают данные с низкой скоростью. У кого из них будет преимущество при прочих равных условиях? Конечно же, у вас.

Чтобы освоить навыки эффективного чтения, я написал эту книгу и хочу рассказать, что вас ждет в каждой из 4 частей. Если вы уже владеете навыками быстрого чтения или хорошего запоминания, то можете сначала прочитать мою книгу полностью, чтобы понять всю картину, а затем отработать на практике выбранные главы или все, что здесь написано.

Если же вы еще не знакомы с техниками эффективного чтения, то старайтесь применить на практике максимальное количество техник сразу же, чтобы ощутить эффект уже во время чтения книги. Я вам обещаю, что при таком чтении вы уже к концу книги начнете быстрее понимать ключевые мысли из прочитанных текстов и лучше сохранять их в долговременную память.

Какой путь вас ждет? Вы начнете с первой части, где я показываю в первой главе, как мы с вами учимся читать, какие есть плюсы и минусы по сравнению со стандартным режимом чтения. Затем во второй главе я помогу вам провести аудит эффективности вашего чтения по 7 пунктам, и вы получите рекомендации о том, как именно вам стоит прочитать эту книгу. Первая часть самая теоретическая и нужна для вашей подготовки.

Во второй части вы зложите крепкий фундамент для эффективного чтения, не затрагивая скорости чтения и мышления. В третьей главе вы узнаете 5 ключевых основ системы «путеводная звезда скорочтения» и получите первые практические советы общего характера, которые вам сильно помогут в дальнейшем.

В четвертой главе вы узнаете основы улучшенного запоминания информации. Я поставил эту тему самой первой из всех практических тем! Вы начнете лучше усваивать прочитанное и применять больше полученных мыслей в жизни. Натренируете вашу память на моей книге и сможете эти же навыки использовать при чтении любой книги.

В пятой главе вы познакомитесь с техниками быстрого просмотра текста перед чтением и нахождением ключевой сути до подробного чтения. Это

экономит вам часы при чтении, чтобы отфильтровывать ненужные тексты, а нужные усваивать на порядок глубже и лучше.

В шестой главе вы узнаете о постановке правильных целей на чтение. Именно их осознанная постановка управляет всем остальным процессом обработки данных. Через цели вы можете улучшить ваше внимание, управлять скоростью чтения и мышления, активировать запоминание в долговременную память, легче читать сложные тексты и меньше уставать. Осознанность в чтении и дает вам возможность поднимать вашу эффективность!

Седьмая глава поможет вам меньше отвлекаться при чтении и лучше концентрировать ваше внимание. Техники оттуда можно применять на работе, на учебе и в жизни. Если при чтении у вас плохое внимание, то это ухудшает качество понимания и запоминания материала. Несколько простых приемов из этой главы сразу же дадут вам результат и помогут улучшить ваше внимание! Эти главы помогут вам заложить качественный фундамент для эффективного чтения на любой скорости.

Дальше начнется третья часть книги про 5 основных скоростей чтения и мышления (без учета базовых техник чтения по буквам и по слогам). Я в свое время узнал про подход Брюса Ли, который сделал его легендой, и стал применять его на своих занятиях. Он говорил, что стоит бояться не тех бойцов, кто изучил 10 000 ударов, а тех, кто один удар отточил 10 000 раз. Поэтому на пути освоения более быстрых скоростей чтения я вам покажу основные удары, отработка которых даст вам сразу же эффект и позволит читать и понимать тексты быстрее! За это мою книгу чаще всего и критикуют, что в ней всего лишь 1/4 посвящена техникам быстрого чтения, а все остальное — эффективности в обработке информации и ее применению для улучшения жизни.

Сразу скажу, что есть очень много книг, которые описывают 10 000 приемов быстрого чтения. При чтении их даже у меня порой разбегались глаза от непонимания того, что же из этого мне стоит практиковать и до какой степени. Обычно ощущения новизны полученных знаний много, а применения этих знаний нет. Я ставлю задачей дать вам конкретную пошаговую систему наращивания скорости чтения из нескольких десятков приемов. С 2009 года я проверил ее на десятках тысяч людей на очных и онлайн-занятиях, со школьниками и президентами компаний, индивидуально и на тысяче человек, и я вам гарантирую, что она работает. Вам нужно просто взять и сделать то, что я вам дам, тогда вы получите результат.

Третья часть книги начинается с восьмой главы про психологические ловушки и ускорители в развитии любого навыка на примере скорочтения. Там же я описываю основы всех 5 скоростей чтения: по словам, по фразам, по диагоналям, по вертикали и фоточтению. Затем разбираю их в отдельных главах.

Глава девятая посвящена чтению на II скорости по фразам и ключевым техникам, которые позволяют на нее выйти.

Из десятой главы вы узнаете про III скорость чтения по диагоналям, методы ее освоения и применения. Там же будет содержаться информация про технику расширения периферического зрения. Без этого сложно добиться высокого уровня восприятия на более высоких скоростях чтения, начиная с диагоналей. Также широкое периферическое зрение помогает вам замечать больше важных деталей в мире, а не только в текстах.

В одиннадцатой главе вы познакомитесь с вертикальным чтением и фоточтением. Какие техники позволяют освоить вертикальное чтение. Как можно оптимизировать проговаривание текста, чтобы вы могли быстрее читать. В чем может быть для вас польза от фоточтения. Также в конце главы вы найдете полную таблицу по нормативам освоения скорочтения по шагам, которые нужно пройти.

Пройдя фундамент эффективного чтения и техники увеличения скорости, мы перейдем к четвертой части, которая не менее важна, чем сами техники. Применение техник эффективного чтения в жизни.

В главе двенадцатой вы сможете поднять вашу личную эффективность при чтении. Выработать привычку читать. Сохранить ваше зрение при чтении. Лучше конспектировать прочитанное. Совмещать чтение нескольких книг одновременно. Работу с аудиокнигами.

Из тринадцатой главы вы сможете взять техники эффективной работы с информацией для увеличения вашего дохода и результатов в жизни. Мой подход к быстрому росту экспертности. Как сэкономить вашей компании от 3 до 15 миллионов рублей в год. Создать золотой актив вашего постоянного развития через книги.

Подводя итог содержанию, эти 4 части помогут вам понять основные навыки, которые вам стоит проработать. Затем вы создадите прочный фундамент восприятия и усвоения информации. Затем сможете поднять вашу скорость мышления и чтения без потерь качества восприятия. В конце пропишете вашу стратегию роста и развития с помощью чтения. Вот такое путешествие вас ждет.

Что еще вам важно знать про эту книгу. Я писал ее практикоориентированной и мотивационной к действиям. В каждом параграфе вы найдете не только практическую технику, но и сопровождающую ее историю из жизни, которая иллюстрирует подход к эффективному чтению, который можно использовать и в жизни. Если сжато описывать только техники, то книгу можно было бы сделать в разы короче.

Проводя занятия с 2009 года, я видел, что простого описания техник недостаточно без понимания того, как их правильно использовать при чтении и в жизни. Люди их проходили и не применяли. Как говорил Ницше: «Человек может выдержать любое «как», если понимает, «зачем» ему это». Поэтому я добавляю к каждой технике объяснения того, «зачем» мы это используем и как это правильно применять. Если вам это понятно, то можете переходить к следующему параграфу. Также не все истории и техники будут вам раскрываться с первого прочтения. Рекомендую эту книгу перечитать несколько раз, особенно если вы в первое прочтение найдете для себя в ней много полезного.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

Павел Палагин

ЧАСТЬ I

ПРОБЛЕМЫ
ЧТЕНИЯ

ГЛАВА 1

КАК МЫ ЧИТАЕМ

Давайте попробуем вернуться в школьные годы и вспомнить, как росла скорость чтения с самого начала обучения этому процессу. Естественно, у каждого из нас могли быть свои особенности развития, тем не менее попытаемся разобрать приобретение навыков базового чтения на примере обычного ребенка (назовем его Дима). Как он учился читать?

Дима начинал с букваря. Мама и папа учили мальчика узнавать буквы. Рядом с буквой А нарисован арбуз; буква Б иллюстрирована белочкой; около изображения хлеба расположилась буква Х. Научившись распознавать буквы, Дима вышел на нулевую скорость чтения (0). Он мог считывать по одному символу из каждого слова, но понимания текста на такой скорости пока еще не было.

Слово «скорочтение» состоит из 11 букв и пяти слогов и имеет единственный смысл. На нулевой скорости Дима прочтет это слово за 11 фиксаций (остановок) глаз, проговаривая вслух каждую букву: С К О Р О Ч Т Е Н И Е. Так с помощью узнавания алфавита изучаемого языка закладывается фундамент чтения.

Освоив чтение по одной букве, Дима переходит на более высокую скорость — по слогам. Будем называть ее половинной скоростью (0,5). На этой стадии у ребенка возникает базовое понимание сути прочитанного текста. Также на этой скорости увеличивается объем информации, считанной за одну остановку глаза: от одной буквы до блока из нескольких букв. Так, слово «скорочтение» Дима