

Введение

Скорочтение — не просто способ читать быстрее. Обладание этим навыком — признак развитого интеллекта, высокой когнитивной гибкости и умения эффективно управлять информацией. Владение навыком скорочтения традиционно ассоциируется с людьми, стоящими на вершине успеха: политиками, учеными, предпринимателями, лидерами мнений. Это не случайно. Умение быстро читать — показатель высокого интеллектуального статуса, символ внутренней дисциплины, сосредоточенности и способности быстро адаптироваться к сложным условиям.

История знает множество примеров выдающихся личностей, которые обладали феноменальной скоростью чтения. Например, Уинстон Черчилль, известный своей невероятной работоспособностью, мог очень быстро поглощать и анализировать огромные объемы информации. Никола Тесла мог запоминать целые книги после одного прочтения, а Билл Гейтс читает по одной толстой научной или экономической книге в неделю — и это при его плотном графике. Эти люди не просто читали много — они умели читать умно, быстро и с максимальной пользой. Благодаря своей способности легко усваивать информацию они оперативно принимали решения, мыслили стратегически, опережали события.

В наши дни, как никогда ранее, навык скорочтения становится не просто полезным, а необходимым. И вот почему.

Мы живем в эпоху информационной перегрузки. Ежедневно на нас обрушивается лавина новостей, сообщений, писем, статей, отчетов, книг и видео. По некоторым оценкам, объем данных в мире удваивается примерно каждые три года. Информационный поток в XXI веке вырос настолько, что за неделю современный человек сталкивается с таким объемом данных, с каким человек доинформационной эпохи не встречался и за годы.

Мозг, не подготовленный к такому объему, начинает «тормозить». Мы теряем концентрацию, забываем важное, чувствуем усталость

от чтения, теряем мотивацию. Информация перестает быть ресурсом — она становится бременем.

Вот почему скорочтение нужно не просто для того, чтобы читать быстрее. Это навык, необходимый для выживания в информационном мире. Это способ сохранять ясность ума, опережать конкурентов, успевать учиться, расти профессионально и личностно. Скорочтение развивает способность фильтровать и анализировать информацию, запоминать факты и применять знания — быстро, эффективно, без потерь.

Однако важно понимать: скорочтение невозможно без глубокой перестройки работы мозга. Это не механическая тренировка глаз, а комплексная нейропсихологическая трансформация, которая включает в себя:

- повышение скорости обработки информации;
- расширение объема памяти;
- тренировку концентрации;
- развитие умения быстрее перерабатывать визуальные образы и управлять вниманием.

В основе настоящего скорочтения лежат четыре элемента.

1. *Скорость мышления* — способность мозга быстро анализировать, сравнивать, делать выводы. Без нее быстрое чтение превращается в «пробегание» по строкам без понимания.
2. *Память и внимание* — способность удерживать и обрабатывать информацию в процессе чтения. Это ключ к удержанию смысла. Вы можете прочесть страницу за 30 секунд, но если не запомните ни одной идеи — пользы от скорости чтения нет.
3. *Отказ от субвокализации* — избавление от внутреннего «проговаривания» слов, замедляющего чтение в 3–5 раз. Это один из самых важных этапов переобучения мозга.
4. *Периферическое зрение* — умение видеть не слово, а группу слов или целую фразу за один взгляд. Это позволяет «схватывать» смысл блоками, а не по буквам.

Этот тренажер, созданный по авторской методике доктора педагогических наук и магистра нейропсихологии Елены Бруевой, предназначен для целостной перестройки мозга. Каждое упражнение — это не просто задание, а нейротренировка, стимулирующая определенные зоны коры головного мозга, улучшающая связи между полушариями, повышающая когнитивный резерв.

В тренажере вы найдете:

- упражнения на активизацию лексикона и расширение словарного запаса, уникальные тексты для развития целостного чтения — способности распознавать слова по образу, а не по последовательности букв;
- задачи на развитие логического и арифметического мышления;
- задания на тренировку памяти и концентрации;
- упражнения на расширение поля зрения.

Aa



Каждый день вы будете работать с коротким текстом, применяя конкретную технику скорочтения и получать четкие инструкции о том, как улучшить скорость, понимание и запоминание.

За 21 день вы не просто научитесь читать быстрее — вы переучите свой мозг. Ваше мышление ускорится и станет более гибким. Вы почувствуете прилив умственной энергии, повысится ваша продуктивность, улучшится сосредоточенность, вы начнете легче справляться с информационным потоком.

Скорочтение — это не просто навык. Это новый уровень мышления. Это признак человека, который управляет информацией, а не поддается ей. Это путь к интеллектуальной свободе.

Начните этот путь уже сегодня. Через три недели вы не узнаете себя.



Придумайте предложения, где все слова начинаются на одну и ту же букву.
Первое — на «Б», второе — на «П», третье — на «О», четвертое — на «К»

Б Белка быстро бегала близ березы

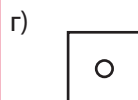
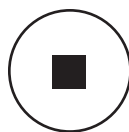
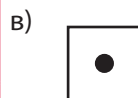
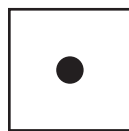
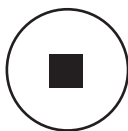
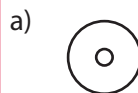
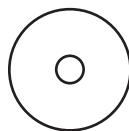
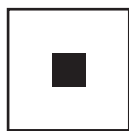
П

О

К



Определите закономерность расположения фигур
и найдите среди предложенных ту, которая должна стоять в пустой клетке





Соедините рядом стоящие числа, которые в сумме дают 10

1 3 5 8 2 9 1 8 8 3 5 4 9 1 7 3 6 3 7 9 2 5 8 1 4
 6 9 5 5 9 2 8 1 7 4 8 6 4 1 4 6 5 3 2 7 9 5 1 9 5
 7 1 8 4 6 6 3 7 6 3 4 8 2 5 9 1 7 4 8 1 3 7 9 3 6
 2 8 7 2 6 4 5 1 9 3 4 8 1 5 5 8 2 6 9 2 7 3 9 4 3
 7 3 2 8 6 5 8 1 6 3 8 5 4 7 1 9 6 2 8 3 5 5 7 3 8



Глядя в центр, найдите последовательно все числа от 1 до 16

10	12	2	8
13	9	14	15
1	3	5	11
7	6	16	4

Аа

Прочитайте текст, в котором слова написаны задом наперед

Гзом театобар ежад ов енс — и ирп мотэ тежом ьтыб еенвитка, меч
 в ииняотсос яинавовтсрдоб. Ов ямерв ызаф огортсыб анс, адгок ястянс ынс,
 гзом итчоп кат еж невитка, как адгок ыв етеатич, етеавиравогзар или етеашер
 юунжолс учадаз. Но теуриренег еиксечирткелэ ысылупми, теавытабарбо
 иицомэ, теялперку яинанимопсов и «теавыворитросереп» юицамрофни,
 юуннечулоп аз ьнед. Ястеачулоп, акуп ыв етипс — шав гзом ондресу
 театобар, ыботч ьталедс сав еенму, ееннешевонвару и мывотог к умовон юнд.



Используя ручку или карандаш, просматривайте текст, делая две фиксации на строке — в первой половине и во второй. Следуйте по линии. Время для работы со страницей — 30 секунд

Мы стояли в местечке ***. Жизнь армейского офицера известна. Утром ученье, манеж; обед у полкового командира или в жидовском трактире; вечером пунш и карты. В *** не было ни одного открытого дома, ни одной невесты; мы собирались друг у друга, где, кроме своих мундиров, не видали ничего.

Один только человек принадлежал нашему обществу, не будучи военным. Ему было около тридцати пяти лет, и мы за то почитали его стариком. Опытность давала ему перед нами многие преимущества; к тому же его обыкновенная угрюмость, крутой нрав и злой язык имели сильное влияние на молодые наши умы. Какая-то таинственность окружала его судьбу; он казался русским, а носил иностранное имя. Некогда он служил в гусарах, и даже счастливо; никто не знал причины, побудившей его выйти в отставку и поселиться в бедном местечке, где жил он вместе и бедно и расточительно: ходил вечно пешком, в изношенном черном сюртуке, а держал открытый стол для всех офицеров нашего полка. Правда, обед его состоял из двух или трех блюд, изготовленных отставным солдатом, но

шампанское лилось притом рекою. Никто не знал ни его состояния, ни его доходов, и никто не осмеливался о том его спрашивать. У него водились книги, большею частию военные, да романы. Он охотно давал их читать, никогда не требуя их назад; зато никогда не возвращал хозяину книги, им занятой. Главное упражнение его состояло в стрельбе из пистолета. Стены его комнаты были все источены пулями, все в скважинах, как соты пчелиные. Богатое собрание пистолетов было единственной роскошью бедной мазанки, где он жил. Искусство, до коего достиг он, было неимоверно, и если б он вызвался пулей сбить грушу с фуражки кого б то ни было, никто б в нашем полку не усумнился подставить ему своей головы. Разговор между нами касался часто поединков; Сильвио (так назову его) никогда в него не вмешивался. На вопрос, случалось ли ему драться, отвечал он сухо, что случалось, но в подробности не входил, и видно было, что таковые вопросы были ему неприятны. Мы полагали, что на совести его лежала какая-нибудь несчастная жертва его ужасного искусства. Впрочем, нам и в голову не приходило подозревать в нем что-нибудь похожее на робость. Есть люди, коих одна наружность удаляет таковые подозрения. Нечаянный случай всех нас изумил.

Однажды человек десять наших офицеров обедали у Сильвио. Пили по-обыкновенному, то есть очень много; после обеда стали мы уговаривать хозяина прометать нам банк. Долго он отказывался, ибо никогда почти не играл; наконец велел подать карты, высыпал на стол полсотни червонцев и сел метать. Мы окружили его, и игра завязалась. Сильвио имел обыкновение за игрою хранить совершенное молчание, никогда не спорил и не объяснялся. Если понтеру случалось обсчитаться, то он тотчас или доплачивал достальное, или записывал лишнее. Мы уж это знали и не мешали ему хозяйничать по-своему; но между нами находился офицер, недавно к нам переведенный. Он, играя тут же, в рассеянности загнул лишний угол. Сильвио взял мел и уравнивал счет по своему обыкновению. Офицер, думая, что он ошибся, пустился в объяснения. Сильвио молча продолжал метать. Офицер, потеряв терпение, взял щетку и стер то, что казалось ему напрасно записанным. Сильвио взял мел и записал снова. Офицер, разгоряченный вином, игрою и смехом товарищей, почел себя жестоко обиженным и, в бешенстве схватив со стола медный шандал, пустил его в Сильвио, который едва успел отклониться от удара. Мы смутились. Сильвио встал, побледнев от злости, и с сверкающими глазами сказал: «Милостивый государь, извольте

выйти и благодарите бога, что это случилось у меня в доме». Мы не сомневались в последствиях и полагали нового товарища уже убитым. Офицер вышел вон, сказав, что за обиду готов отвечать, как будет угодно господину банкومتу. Игра продолжалась еще несколько минут; но чувствуя, что хозяину было не до игры, мы отстали один за другим и разбрелись по квартирам, толкуя о скорой вакансии.

На другой день в манеже мы спрашивали уже, жив ли еще бедный поручик, как сам он явился между нами; мы сделали ему тот же вопрос. Он отвечал, что об Сильвио не имел он еще никакого известия. Это нас удивило. Мы пошли к Сильвио и нашли его на дворе, сажающего пулю на пулю в туза, приклеенного к воротам. Он принял нас по-обыкновенному, ни слова не говоря о вчерашнем происшествии. Прошло три дня, поручик был еще жив. Мы с удивлением спрашивали: неужели Сильвио не будет драться? Сильвио не дрался. Он довольствовался очень легким объяснением и помирился.

Это было чрезвычайно повредило ему во мнении молодежи. Недостаток смелости менее всего извиняется молодыми людьми, которые в храбрости обыкновенно видят верх человеческих достоинств и извинение все возможных пороков. Однако ж мало-помалу все было забыто, и Сильвио снова приобрел прежнее свое влияние.

А. С. Пушкин, «Выстрел»