

Оглавление

Предисловие	5
ГЛАВА I. Сфокусируйся на важном при скоростном чтении	9
Читать электронные книги	16
А есть ли у меня ресурс?	20
Снарядим в дорогу к скорочтению рюкзак и оглянемся назад. Как читали известные люди?	23
Почему вы еще не читаете 365 книг в год?	25
Целенаправленность	27
Колесо баланса чтения	29
Ваши внутренние голоса: суфлеры Трус и Храбрец	31
Скорость чтения	33
Помним об избыточности	34
ГЛАВА II. Ежедневные тренировки для эффективного освоения скорочтения	35
Уникальная методика Шульте	35
Программа «60-дневная арифметика»	37
Эффект Струпа. Тренировка восприятия	38
Устный счет	40
Бардачок с запчастями	40
ГЛАВА III. Нестандартное мышление необходимо	45
Как я научилась быстро читать	45
Искуситель оборотов чтения	48
Книга — источник знаний?	49
Базовый тест	50
Что означает ваш показатель?	56
Сфокусироваться на ключевых словах. Привычки при чтении, которые нужно усилить	58

ГЛАВА IV. От чего зависит скорость чтения на скоростных трассах?	61
Цель и задача	61
Как усилить концентрацию внимания?	63
Полезные советы для того, чтобы повысить внимание	64
Регрессия	68
Субвокализация	69
Тренируем периферическое зрение	71
Основные техники чтения глазами	73
Образный поток	74
Как научиться читать методом штурма	76
Как научиться читать по диагонали	77
Ключ к сохранению информации: интерактивная переработка	78
Восприятие текста блоками, абзацами	81
Метод «Чтение неинтересной книги»	82
Упражнение «Восстановление пробелов»	83
Развитие памяти	84
Удержание прочитанного во внимании	84
ГЛАВА V. Базовый комплекс упражнений на развитие навыков скорочтения	86
Стратегии, позволяющие овладеть скорочтением	86
Последовательность выполнения базовых упражнений	87
Где и когда читать книги?	89
Графики, таблицы и тесты для самостоятельной работы	93

Предисловие

Рынки нестабильны — инвестируй в себя.

Михаил Барицевский

Может быть, ты специалист в своей сфере или студент, убивающий время «ВКонтакте», ночами сидишь на «Ютьюбе» и теряешь время в играх, но к завтрашнему дню сдашь тот минимум, чтобы набрать нужное количество баллов? А может быть, домохозяйка или пенсионерка, затянутая в безжалостные сети «Одноклассников» и желающая стать на голову выше друзей или супруга, никак не развиваясь?

Кто ты, проницательный читатель, лениво потягивающийся в кровати? Возможно, тебе незачем брать чудодейственную книгу по скорочтению. Для чего осваивать этот навык XXI века? Может, целесообразнее выбрать путь наименьшего сопротивления?

Неважно, кто вы: профессионал, бизнесмен, ученик или просто человек, который хочет в полной мере раскрыть силу своего разума, — вас ждут прорывы в карьере и личностном росте, ведь вы избавитесь от всех внутренних ограничений, которые смели мешать вашему прогрессу.

И до сих пор не стихают споры: существует ли скоростное и фотографическое чтение или же это феномен преподавания Kinpa-чтения? Как люди читают от 132 000 слов в минуту со 100-процентным пониманием (выпускница Евразийского центра скорочтения Адина М. и Тамерлан С. разогнались до 185 400 слов в минуту), демонстрируя невероятные способности чтения? Это невозможно! Но невозможное — возможно. Парадокс — но факт. А как дела обстоят у вас?

Данное мастерство я освоила в школе интуитивно. Когда-то плохо говорила на русском, не запоминала тексты, вместо слова «рельс» в диктante писала «рейс», за что учитель мне вклеил «4». Но потом подумала: «Стоп». Чтобы развить орфографическую, фотографическую зоркость, нужно много-много читать, и не просто читать, а сканировать — пересказывать близко к тексту. Так за одно лето я прочитала весь список летней литературы в 109 произведений: Мольера, Фонвизина, Грибоедова, Пушкина. И — вуаля! Я отличница, параллельно оканчиваю 11 класс и учусь в университете на филфаке. Именно тогда созрела стратегия «вдумчивый читатель», а не скорочтение. Я ходила и размышляла, как можно читать и ничего не понимать! Разозлилась, взяла роман Чернышевского «Что делать?». Тут-то писатель и облил меня грязью, когда прочитала первую главу: «Дурак!» Парадокс чтения заключался в том, что оно уводило меня, маленькую девочку, от реальности, чтобы наполнить реальность смыслом.

В данной книге я раскрываю некоторые действующие методы и практические приемы по скорочтению и развитию памяти компании «Евразийский центр скорочтения». Начиная с 1995 года мы обучили около ста тысяч слушателей. С большой уверенностью могу сказать, что скорочтение существует. Вы убедитесь в этом, если посмотрите на результаты моих учеников. Вы и сами почувствуете, когда у вас будет хорошо получаться, и поймете, насколько важен этот навык в век цифрового цунами. Но мы хотим, чтобы вы разогнались в скорости чтения и понимания не в два — шесть раз, как в других школах скорочтения, — даже в США больше чем в 3,5 раза никто не разгоняется, мол, выше головы не прыгнешь, а в 100–200 тысяч раз, как это умеют наши ребята, а раз кто-то смог — сможете и вы! Я всем доказала, что не только владею гибкой программой чтения, но и сам этот навык умею передавать другим людям.

Наша школа — лучшая в сфере образования и скорочтения на всем постсоветском пространстве, потому как ни одна школа еще не демонстрировала такие результаты публично. Мы уверены в наших учениках, а ученики доверяют нам. Мы сами неоднократно наступали на грабли

и доказали, что нужно развивать навык скорочтения — он вам пригодится на всю оставшуюся жизнь.

В школе нас учили читать по слогам, строками, а о чтении блоками, абзацами и страницами никто не заикнулся. Профессионал, который читает литературу по специальности, всегда окажется в курсе новейших разработок в сфере, он все время будет обгонять конкурентов. А вы знаете, что в Европе контракт директора по маркетингу предусматривает необходимость прочитать 60 книг, и список литературы прилагается на год? Учитывая, что в году 52 недели, то в неделю необходимо читать примерно по одной книге.

Итак, бизнесмен приглашает потенциального сотрудника на вакантное место, как только тот исследует таблицу Шульте, дабы убедиться в продуктивной «включенности» человека. Все мы люди, и, придя на работу, кому-то необходимо расслабиться, выпить чая, прийти в себя после сварливых теток в автобусе или пробок на дорогах. И при этом обязательно хочется выпустить пар, войдя в офис. А кто-то готов приступить немедленно к достижению поставленной цели в девять утра. Как только вы проштудировали таблицу Шульте — работодателю видно, кто вы и как будете работать.

С моей точки зрения, это правильное испытание. Кого взять на работу, чтобы платить зарплату из своего кармана, — энергичного или медлительного человека? Сейчас время и энергия становятся самыми дорогими ресурсами, и чтобы оставаться конкурентоспособным, нужно успевать делать все и быстро, в том числе и воспринимать информацию, будь то на бумажном носителе или информацию на слух. Необходимо уметь выделять главное и второстепенное.

Многие люди, кто обучался у меня, так и говорят, что при медленном чтении хуже понимают фабулу произведения, чем при быстром, потому как часто отвлекаются на другие мысли, на второстепенное. Помните, в школе говорили: «Читайте внимательно и медленно», и выходит учитель из кабинета на пятнадцать минут. Конечно, мозгу становится скучно во время нудного и медленного чтения, и он начинает размышлять на другие темы. Другой случай, вспомните, какое чувство возникает, когда по дороге

домой вы задумываетесь, сконцентрировавшись на какой-то идее. Вы ничего и никого не видите вокруг себя, думая о своем, находитесь в транс. Это вы сфокусировались на все 100%, но вы понимаете, что происходит вокруг вас, и контролируете ситуацию. Это и есть скорочтение в творческом потоке.

Привычка к быстрому чтению развивает навык уверенного, сконцентрированного мышления. Без скоромыслия невозможно быстрое усвоение информации. Согласны? Весь блок обучения по нашей программе скорочтения делится на три главных составляющих: во-первых, «проживание» имеющегося опыта — при помощи стратегий ускорения прокачиваем скорость чтения, во-вторых, тщательно работаем над качеством понимания и, в-третьих, совмещаем оба навыка в мощный коктейль трансформационного коучинга по скорочтению.

А теперь поиграем. Представьте, что вы открываете потайную скрипучую дверь в старой каменной стене, толкнув ее. Она открылась, и вы оказались в замечательном саду, где чувствуется ясность и мудрость сознания. И вы знаете, какую жизнь хотите выбрать. Садитесь в машину, пристегиваете ремни безопасности, поворачиваете ключ зажигания, заводите машину ваших способностей и мчитесь к быстрому чтению, навстречу продуктивной жизни. Вы пройдете тест-драйв новых навыков по скорочтению и развитию памяти, чтобы достигнуть ожидаемой цели.

Если вы похожи на большинство других людей, то почувствуете себя увереннее, взяв в руки книгу «Скорочтение», проработав таблицы Шульте и «60-дневные арифметические стратегии», так как не раз ставили задачу научиться читать быстрее. За работу, друзья!

Дерзайте. Успехов в немедленном и качественном чтении по скоростному автобану быстрого чтения!

*Инна Каулина,
2020 год*

ГЛАВА I

Сфокусируйся на важном при скоростном чтении

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

Пауло Коэльо

Вспомним, еще недавно, чтобы добыть нужную информацию в поисках ответов на свои вопросы, будучи студентами, мы ходили в книжный магазин или библиотеку по воскресеньям. Иногда, пересмотрев все каталоги библиотек, нужная книга так и не находилась. Помните время? Сейчас достаточно ввести запросы в поисковые системы интернета, чтобы получить любую информацию. Необходимо только знать, где искать.

Вместе с тем большие информационные потоки захлестывают до такой степени, что в них можно потеряться. Активный захват аудитории ведут отвлекающие манипуляторы, баннеры, реклама, общественное сознание — они не дают сфокусироваться на важном. Сэр Исаак Ньютон общепризнанно считается величайшим ученым, его открытия в математике и физике заложили основы современной науки. Его спросили, как в одиночку он смог внести значительный вклад в мировую науку. Ньютон ответил: «Не думал ни о чем другом». Сориентироваться в нужном направлении становится жизненно важным. Найти свой путь, быть высокомотивированным и претворять в жизнь идеи — важные составляющие при достижении успеха. Время задуманное и энергия — это ценно. Выход

есть — научиться быстро читать, качественно понимать, запоминать прочитанное, извлекать в нужный момент из пассива информацию. Не так ли?

Вы знаете, что Россия подарила Америке двух миллиардеров, — это Сергей Брин, сооснователь Гугла, и финансист Игорь Олейников, и оба они попали в топ-15 богатейших людей мира: Брин занял первое место, а Олейников оказался на пятнадцатом. Сергей Михайлович Брин, выходец из семьи еврейских интеллигентов. В Америке Сергей обучался по системе Монтессори, что мы также берем за основу системы. По его словам, это дало ему хороший толчок в развитии. Будущий ученый увлекался математикой и вычислительной техникой.

Миллионерша Гоги Ашкенази, также родившаяся в СССР, владелица модных домов и нефтяных вышек, живет в Европе. Она училась в Великобритании и в элитных школах Москвы, где наверняка брала уроки по скорочтению и развитию памяти. Такие занятия проводили исключительно в частных школах Японии, Англии, Китая, России. А сейчас она лидер, преуспевающий миллионер Лондона. А что вам мешает освоить навыки скорочтения и феноменальной памяти? Такие великие полководцы, как Бонапарт, Цицерон, Сталин, читали достаточно быстро и надолго запоминали прочитанное. В этом им помогала **ясность цели**.

Все мы понимаем, что овладение техниками скорочтения позволяет существенно сократить время на изучение новой информации, продвинуться вперед в любых направлениях и быть успешным во всех отношениях. Специальные стратегии, изложенные в этой книге, позволят не только эффективно читать, но и за короткий срок увеличить скорость чтения в три-четыре раза, а если ежедневно продолжить выполнение упражнений, уделяя в день два — четыре часа, то можно читать в восемь — двадцать раз быстрее и продуктивнее запоминать информацию.

Итак, что же делать для тренировки навыков скорочтения?

Для эффективной работы по **раскрытию потенциала** вам понадобится следующее.

- **Правильный психологический настрой, мотивация, нацеленность на результат.** Для чего это важно? Что влияет на ваше

состояние? Внешние и внутренние установки. В первую очередь — это **язык, то**, как мы говорим с самими собой: я умный, грамотный, творческий или никчемный отщепенец и т. д. Напишите 10 только позитивных пунктов о себе, что вы слышали от своих друзей, родителей, кем вы себя считаете:

- **Хорошее здоровье.** Необходимо заниматься спортом, чтобы быть здоровым, ощущать бодрость духа. Девяносто процентов слушателей, изучая и практикуя техники скорочтения, ходят в фитнес-клубы, чтобы поддерживать физическое и духовное состояние, занимаются йогой, пилатесом, Body Combat и др.
- **Фокус внимания.** Важно уметь концентрироваться и проводить работу в нужном направлении. Изо дня в день фокусироваться на определенных занятиях, чтобы достичь успеха. Недавно услышала историю, как много лет назад в Древней Греции один путешественник встретил на дороге старика и спросил у него, как добраться до горы Олимп. Старик, который оказался Сократом, ответил: «Если ты действительно хочешь попасть на гору Олимп, убедись, что делаешь каждый шаг в нужном направлении». Мораль этой притчи проста: если вы хотите быть успешным и счастливым, убедитесь, что каждая ваша мысль и действие идут именно в этом направлении.

Посидеть пять минут с хорошей книгой — это как пять минут побыть в обществе приятного вам человека. И интересно, и энергией наполняет, и к дальнейшим действиям побуждает. Наши упражнения для тех, кто ясно отдает себе отчет в том, зачем читать больше, но не знает, где взять время и мотивацию. Для этого необходимо взрастить в себе великого **мотиватора**.

Важные советы.

- Ведите учет прочитанных книг. Так вы сможете отслеживать прогресс и динамику. Только после этого вы поймете, что значит для вас «больше». Например, сколько книг вы прочитали в прошлом месяце? А с начала года? Как только вы начнете записывать все прочитанные книги, у вас появится **азарт** читать больше. Старайтесь в день читать по одной книге. Представляйте, что за два месяца вы прочитаете 60 книг!
- Определите цель на год. Планка у каждого своя. Для кого-то 25 книг в год много, а для кого-то 100 — мало. Главное, задать себе цель. На год и месяц. Само по себе наличие цели увеличивает вероятность, что вы будете читать больше.
- Установите себе ежедневный лимит. Минимум 50 страниц в день. А вообще, исходить надо из вашей цели на год. Периодически повышайте планку — так вы будете из года в год читать больше книг. Это как в спорте: увеличивайте нагрузку на «читабельную» мышцу.
- Составьте вишлист для чтения (список желаний, предпочтений). Определите восемь тем, в которых вы хотите развить свои навыки и знания, и напишите по каждой минимум 20 книг. Что бы вы хотели изучить глубоко и детально? Полезно быть в курсе того, какие книги читают успешные люди. Добавьте эти книги в свой вишлист. Повесьте его перед глазами или держите всегда под рукой. В таком случае вы никогда не будете мучиться вопросом «Что бы почитать?».
- Используйте следующий психологический прием. Если бы вам оставалось жить всего полгода или один день и за это время вы смогли бы прочитать только десять книг, какие бы вы выбрали? Напишите их названия. Включите туда не те книги, которые вы должны прочитать, а те, что вам действительно интересны. Написали? Чего же вы ждете?! Читайте!
- Запланируйте в своем ежедневнике встречу с книгой. Этим вы отвоюете время на чтение у всех остальных дел. Записывая время похода

к стоматологу, вы ведь больше ничего не планируете на этот период. Так же и с книгами. Делайте это регулярно, и тогда в один прекрасный день вы почувствуете, что вам больше не нужно выкраивать время для чтения.

- Собирайте, сохраняйте и покупайте книги, даже если не планируете прочитать их сразу. Книги терпеливы. Книги будут смотреть на вас с полком и немymi голосами просить их прочитать. И вы их прочитаете.
- Когда читать не хочется, а надо, используйте такой прием: положите книгу рядом с собой и посидите с ней минут пять-десять. Просто сидите и ничего не делайте. Не заставляйте себя читать, просто наблюдайте за собой. Ваше нежелание приступить к изучению материала волшебным образом испарится, руки сами потянутся к книге, откроют ее, и вы спокойно начнете чтение.
- Читайте проактивно, а не реактивно. Наши ленты в соцсетях пестрят перепостами статей с популярных сайтов. Копирайтеры научились писать цепляющие заголовки и лиды, клик-клик — и вы уже захвачены статьей о 55 секретах чего угодно или о тридцати местах на планете, где вы обязаны побывать хотя бы раз в жизни, и еще сто пятьсот вкладок, которые вы открыли в процессе веб-серфинга. Это называется реактивное чтение. Проактивное чтение — более осознанное. Это когда у вас есть план книг, которые вы хотите прочитать, и вы ему следуете. В следующий раз, когда застукаете себя за чтением очередной «полезной» и жутко интересной статьи, спросите себя: есть ли у меня что-то важнее, что мне нужно прочитать?
- Добавьте удовольствия. Знаете, как заинтересовать ребенка чтением? Подложить ему книгу о том, что ему нравится. Футбол? Хорошо, пусть будет книга от футбольного тренера или красочный альманах о чемпионатах мира. То же самое действует и со взрослыми. Что вам нравится? Найдите книгу об этом. Например, если вам нравится выступать на публике, но вы испытываете страх, — Радислав Гандапас и его книга «Камасутра для оратора». Если любите путешествовать,

берите приключенческие книги; вот книги, которые сразу приходят на ум: «В поисках себя», «Чемоданное настроение», «Мои путешествия». Читайте для развлечения художественную литературу, юмористические рассказы, стихи, классику — зарубежную и отечественную.

- Назначьте дедлайн для чтения книги. Спросите себя, к какому моменту вы бы хотели закончить эту книгу. Тем самым вы уменьшите вероятность прокрастинации. Это как бы такое мини-обещание самому себе. А вы ведь держите свое слово?
- Берите книги в библиотеке и возвращайте прочитанными. Есть определенный срок, к которому необходимо их вернуть. Жалко возвращать недочитанную книгу, поэтому вы будете стараться прочитать ее.
- Поспорьте с кем-нибудь или дайте публичное обещание. Например: «Я прочитаю до конца года 200 книг. А если нет, то я пожертвую те же 200 книг местной библиотеке».
- Устройтесь копирайтером или руководителем проектов в книжное издательство (если, конечно, есть интерес к этому делу), и у вас появится много возможностей, чтобы читать. Как правило, рабочая библиотека доступна всем сотрудникам. Кроме того, много читать — скорее всего, будет входить в ваши обязанности.
- Просто поверьте. Вы можете читать быстрее и больше. Если захотите.
- Составьте хронометраж вашего свободного времени и поймите, какие занятия можно заменить чтением. Заберите часть времени у других дел: телевизор, интернет, форумы, социальные сети, глянцево-журналы, зависание в телефоне и т. д. Что не приносит вам ни денег, ни радости, ни удовольствия, ни желаемого результата? Замените такие занятия чтением художественной или специальной литературы.
- Когда совсем нет времени, читайте рассказы. Они отнимают не так много времени. Чехов, Бунин, Мураками, Бредбери, Твен, Бальзак, Гете, Гюго. Поверьте, мне как литератору эти книги во многом помогают в жизни.

- Закончили читать книгу? Начните новую, в тот же день. Не делайте перерывов между книгами. Сразу же, как закончили одну, осилите хотя бы пять страниц новой.
- Бонусная мотивация. Много читая, вы будете подавать прекрасный пример. Если вы начнете читать больше, то и ваше окружение станет читать больше — ваши дети, коллеги, друзья. Вам этого хотелось бы? Читайте больше!
- Не читайте только ради чтения. Придумайте себе мотивацию. Да, сами для себя. Напишите пять преимуществ, которые вы получите, если начнете читать больше. Станете более интересным собеседником, расширите словарный запас, прокачаетесь как профессионал в своей области? Представьте, сколько всего вы сможете узнать, если прочитаете 500 ценных книг в следующем десятилетии или даже в следующие два года.

К нам в центр пришел молодой мужчина лет двадцати восьми. К этому моменту у него уже было пять высших образований. Я спросила его: «Для чего вам скорочтение?» Каково же было мое удивление, когда он ответил: «Я не умею проводить совещания, ясно излагать мысли, грамотно вести переговоры. Зачастую мне не хватает слов, чтобы дискутировать, аргументированно приводить факты, из-за чего я чувствую неуверенность при выступлениях на публике».

Найдите свое мотивационное ядро и спросите его: «А готово ли ты действовать?» Что оно вам ответит?

Поблагодарите его.

Читать электронные книги

Я ни во что не ставлю чтение без всякого удовольствия.

Цицерон

Еще несколько важных советов. Запаситесь цифровой библиотекой. В интернете очень много ссылок для прочтения электронных книг. Если вы читаете книги в электронном виде, убедитесь, что у вас есть достаточный запас книг на любой случай и настроение. Держите библиотеку в порядке, чтобы вы могли быстро найти нужную книгу. Проще всего рассортировать их по жанрам и по тем областям, которые у вас обозначены в читательском вишлисте.

Оптимизируйте свой браузер для чтения. Браузеры неудобны для чтения, это факт. Но есть расширения, которые сделают чтение с экрана более комфортным. Например, Readability и Clearly убирают все «лишние» элементы на веб-странице, позволяя сосредоточить внимание на тексте.

Если книга электронная, настройте ее формат под себя. Выберите наиболее симпатичный вам шрифт, настройте размер и цвет. Разбейте текст на колонки, чтобы можно было читать по вертикали, горизонтали, штурмом. Вот некоторые советы для самомотивации. Убедила?

Мозг нужно тренировать каждый день. Если вы выполняете свои мотивационные требования каждый день, то приобретенный ресурс будет служить вам долго и в будущем отблагодарит вас.

Полезная идея «передач» при чтении, как при вождении автомобиля. Иногда необходимо читать вдумчиво и подробно. Например, когда перед вами медицинская инструкция или договор, не натренированному мозгу трудно при сканированном беглом чтении понять, о чем идет речь, а чтобы разобраться, обязательно надо ставить цель: для чего я читаю? Порой нужно получить более общую информацию: например, если вы уже хорошо

разбираетесь в теме. Иными словами, иногда нужно читать не спеша, а временами требуется и скорость.

В среднем человек, окончивший школу, читает 200–250 слов в минуту, а это уровень пятого класса. Помните, последний раз замер техники чтения был в шестом классе — 220 слов в минуту. Мы и сейчас читаем с той же скоростью, а не как шестиклассник, и при этом качество понимания с годами страдает. Чтобы читать как взрослый человек, нужно уметь оптимизировать скорость чтения в зависимости от ситуации. Некоторым куда комфортнее ехать по шестиполосной дороге на скорости 230 км/ч и лицезреть окружающую обстановку: небо, дорогу, птиц, деревья, комариков, бабочек. Так и при чтении мы используем все пять скоростей: слово, фраза, вертикаль, диагональ, фоточтение. При этом качество прочитанного не должно страдать.

Существует чтение очень медленное: побуквенное, послоговое, фразовое. И многие из нас до сих пор читают так.

Приехал к нам в Казахстан из России молодой человек 28 лет Ризабек К., он читал 25 слов в минуту! Позже, спустя месяц, скорость увеличилась до 300 слов в минуту, а качество понимания текста на 67%.

В этом случае процесс переработки материала идет крайне медленно, потому как важна имеющаяся **лексика, жизненный опыт человека**. У человека в любом возрасте развивается мозг, следовательно, если его постоянно подпитывать и развивать, он будет омолаживаться. Почему люди в старческом возрасте изучают несколько иностранных языков, а китайцы дольше живут и выглядят моложе? Ответ прост: потому что занимаются саморазвитием.

Скорость 1. Чтение по одному слову. Слушатель, освоивший чтение по слогам, загорается желанием прочитать слоги слитно, для того чтобы быстрее добраться до смысла прочитанного. И когда начинает читать словами, видит уже не слоги по отдельности, а все слово и буквы, его составляющие.