

Скорочтение

СКОРОЧТЕНИЕ-ЕСТЬ БРАТ
СКОРОМЫСЛИЯ

ЗАНЯТИЕ №2

**Ведущая: Преображенская Инна Владимировна-
бизнес-консультант, мастер быстрого чтения,
сертифицированный коуч, тренер личного роста**

МЕДИТАЦИЯ



Техника «Квадратное дыхание»



Задержка

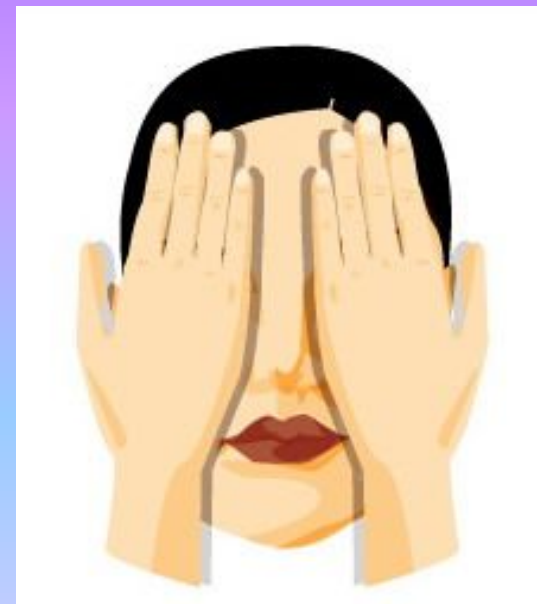
Вдох

Выдох

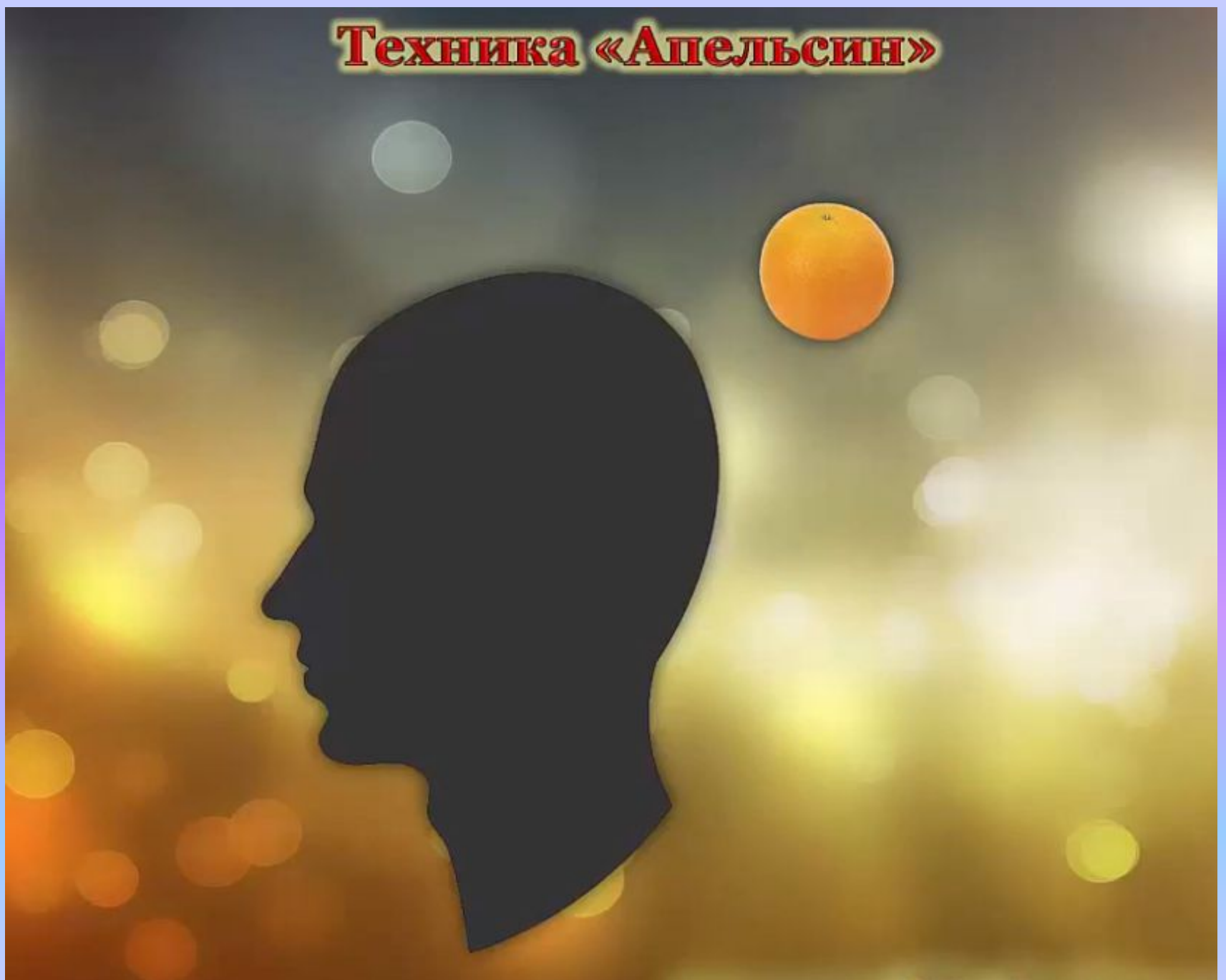


Задержка

ТЕХНИКА «ГЛАЗ - АЛМАЗ»



Техника «Апельсин»



Ожидание реакции и эффект плацебо

Еще одно убеждение, о котором полезно знать, называют ожиданием реакции (Response Expectancy).

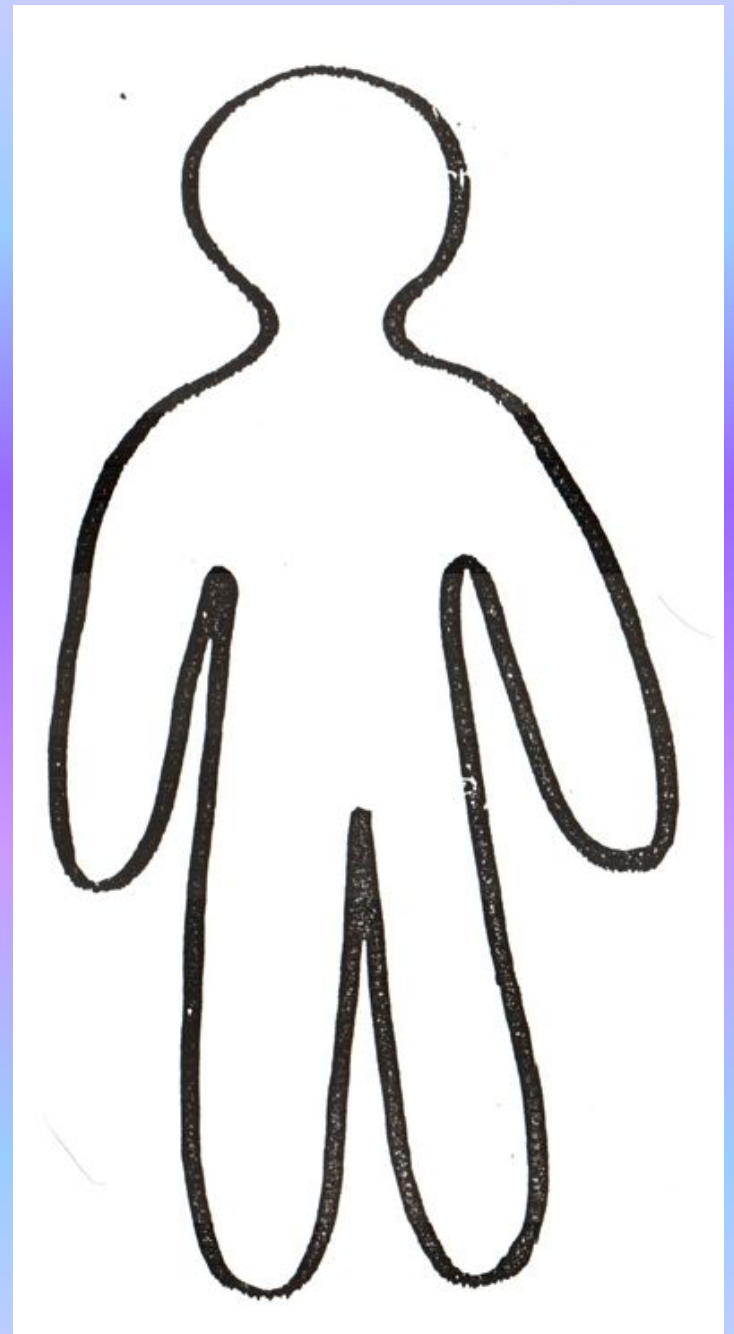
Ожидание реакции - то, что, по нашим ожиданиям, с нами произойдет, позитивное или негативное, в результате наших действий в данной ситуации. Хороший пример ожидания реакции - эффект плацебо.

Эффект плацебо возникает, когда человек позитивно реагирует на физиологически нейтральное «лекарство» - таблетку из мела, капсулу с молоком, сахарную таблетку или какой-то другой инертный компонент. Вы даете человеку плацебо и говорите, что это средство окажет определенное влияние, и, конечно же, часто так и происходит. Плацебо часто демонстрирует очень высокий показатель успешности. В среднем оно работает не хуже настоящих лекарств примерно в одной трети случаев.

Много лет назад мне пришлось изучить довольно много исследований на эту тему, потому что Бэндлер и Гриндер хотели вывести на рынок плацебо. Они планировали разливать его по бутылкам, а на этикетке было бы честно написано: «Плацебо». К бутылке должен был прилагаться небольшой буклет, где сказано, что эффективность плацебо доказана при лечении различных заболеваний в «X» числе случаев. Ниже шел список, и вы могли найти в нем свое заболевание и выяснить, каковы ваши шансы на успех по данным статистики.

Мои изыскания дали довольно интересные результаты. В случае боли исследования показывали, что плацебо может работать не хуже морфия в 51-70 % случаев. Другое исследование рассматривало плацебо с противоположной точки зрения. Его авторы хотели выяснить, как хорошо пациенты, получавшие плацебо,

1. Определить в какой части тела находится «барьер» быстрого чтения
2. Закрасить, зарисовать
3. Понять цвет, форму
4. Что хочется с ним сделать?
5. что необходимо сделать, чтобы его сделать из «барьера» в «силу»?



ТЕХНИКА «ЯЗЫК ПРИЛИП К ЖЕЛЕЗНОЙ ГОРКЕ»



Одна из техник ментальной тренировки такова. Можно удобно расположиться в кресле, на кровати или на полу так, чтобы тело чувствовало себя комфортно и расслабленно. В состоянии лёгкой дремоты или в полной ясности сознания, кому как больше нравится, достаточно представить свой успех в том или ином деле, с максимальным количеством деталей. Представляйте, как вы с радостью и удовольствием, легко читаете страницу за страницей. Ваш взгляд охватывает не 2-3 буквы, а целые строки, абзацы и даже страницы, настолько расширились ваши поля зрения! Само собой разумеется, что одна ментальная тренировка не даст столь ощутимых результатов, как ежедневные практические занятия с текстом по 10 - 15 минут в день. Представляя это возникает единая электрическая цепь со слабыми токами, бегущими по кольцевой дорожке: кора головного мозга - двигательные ядра подкорки - другие структуры мозга - спинной мозг - мышцы-исполнители.

Далее включается биообратная связь БОС: осознание мозгом импульсов от мышц, которые совершали работу в миниатюре. Чтобы было понятнее, примерно те же механизмы включаются, когда мы представляем поцелуй на удалении от объекта нашей страсти. Мозг тренируется, привыкает к мысли, что это произойдёт. Именно поэтому то, о чём мы долго думаем, чаще всего происходит, хотя и с вариациями. Существует даже термин «нейромускельное программирование». Нервная тренировка не идентична реальной, она не может её заменить полностью, но зато даёт большую устойчивость к стрессу во время выполнения того или иного действия. Выполнить ментальную тренировку один раз и позабыть о ней – всё равно, что пытаться белой краской ржавое пятно. Ржавчина выступит снова! Здесь важна регулярность. Лучше сорок раз по разу... чем ни разу сорок раз!

УПРАЖНЕНИЕ -УСКОРИТЕЛЬ

АЛФАВИТ НА СКОРОСТЬ!

Удивительно то, что с каждым разом у вас будет получаться «пролететь» от А до Я всё быстрее и быстрее.

Это упражнение способствует ускорению моторики речи и тренирует мыслительную волю, **Умаволь**.

Умаволь есть способность ума к волевому напряжению всех своих мыслительных сил. Уровень Умаволи говорит о способности человека выдавать результат выше уровня, который получается без напряжения.

Чем быстрее будет расти скорость проговаривания алфавита, тем выше ваша **Умаволь**.



А Б В Г Д Е Ё

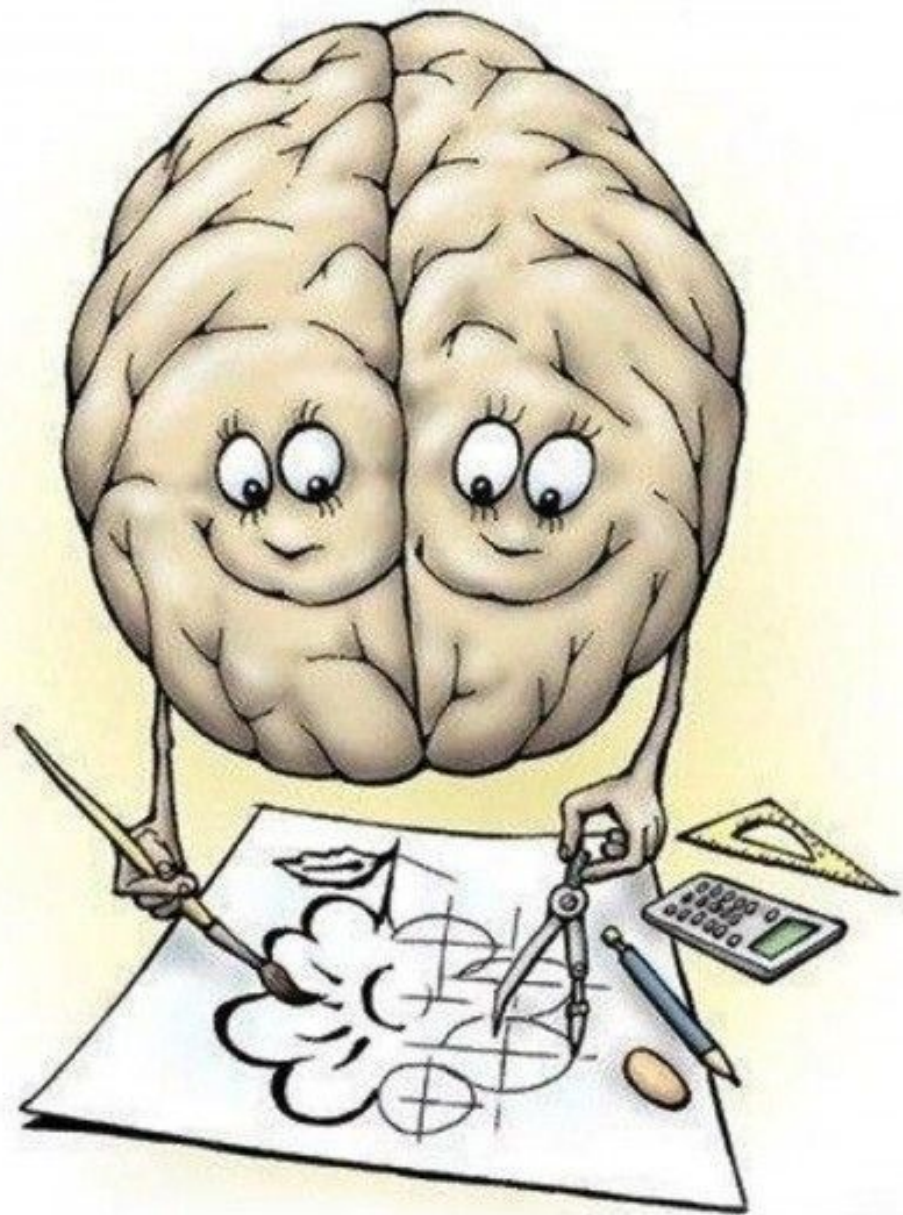
Ж З И Й К Л

М Н О П Р С Т

У Ф Х Ц Ч Ш

Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

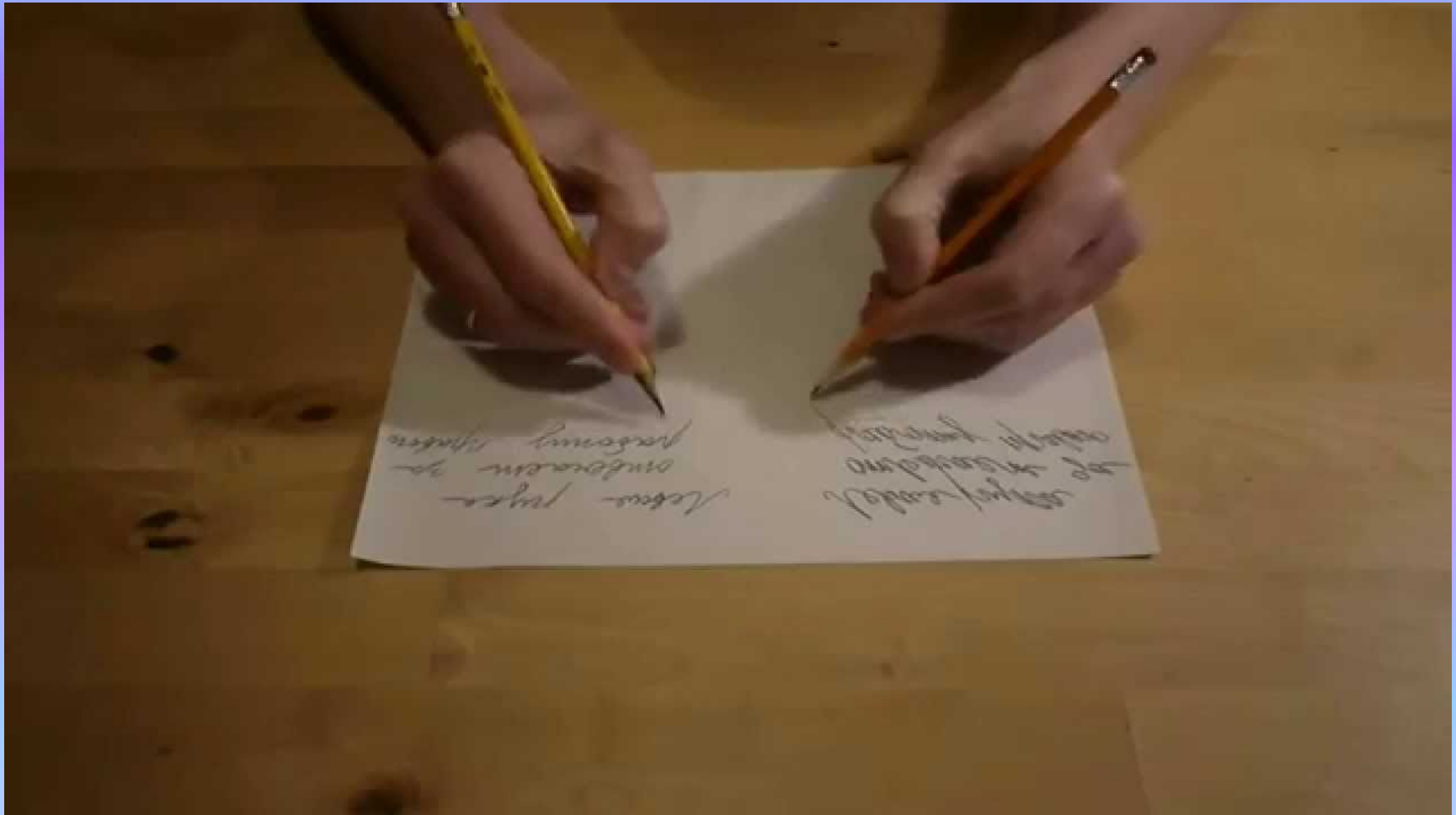




Статистика говорит, что люди с **быстрой**
речью читают быстрее других.



ПИШЕМ 2-МЯ РУКАМИ ЛЮБЫЕ СЛОВА.



АЛГОРИТМ ЧТЕНИЯ





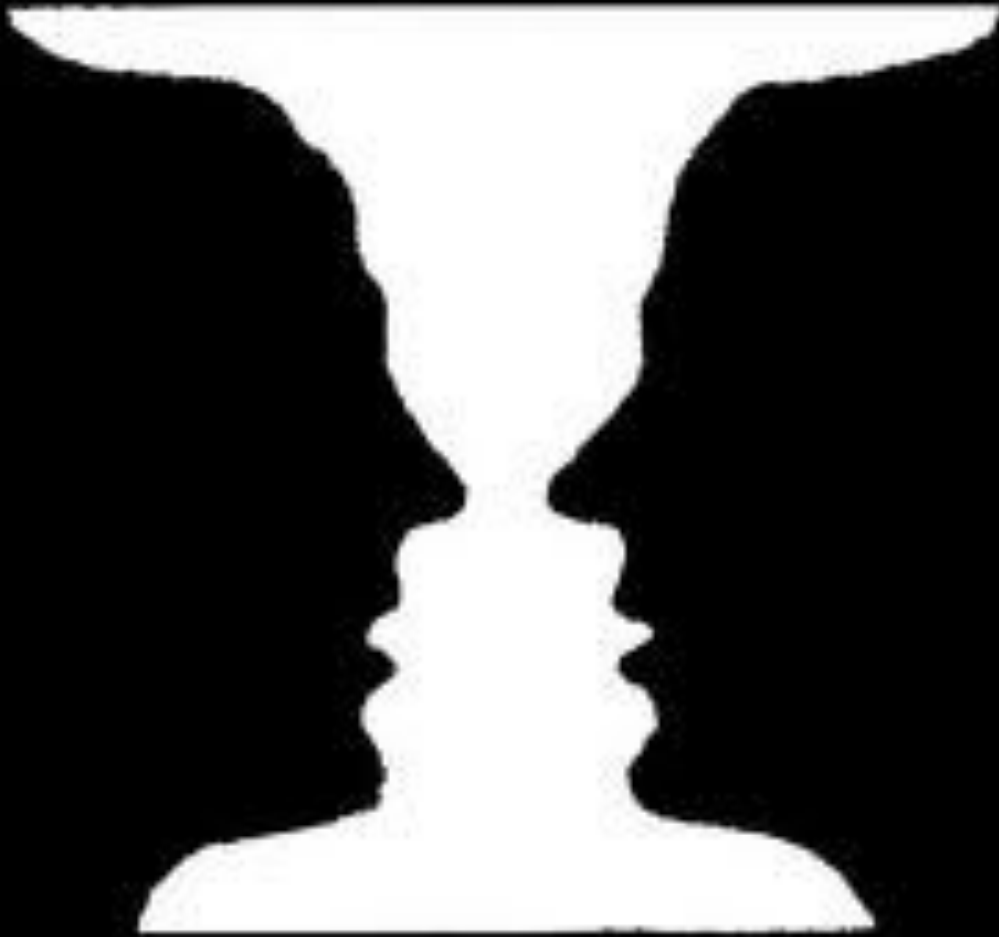
Рис. 5. Психологический тест: девушка или старушка?



Что ты видишь музыканта или лицо?

komikler.com







- При использовании интегрального алгоритма чтения формируется навык чтения, предусматривающий определенную последовательность рациональных действий в соответствии с блоками алгоритма от первого до последнего. Образец интегрального алгоритма показан ниже.

1. *Название (книги, статьи)*

2. *Автор*

3. *Источник и его данные*

4. *Проблема (о чём?)*

5. *Факты (фактографические данные)*

6. *Особенности излагаемого материала, критика*

7. *Новизна*



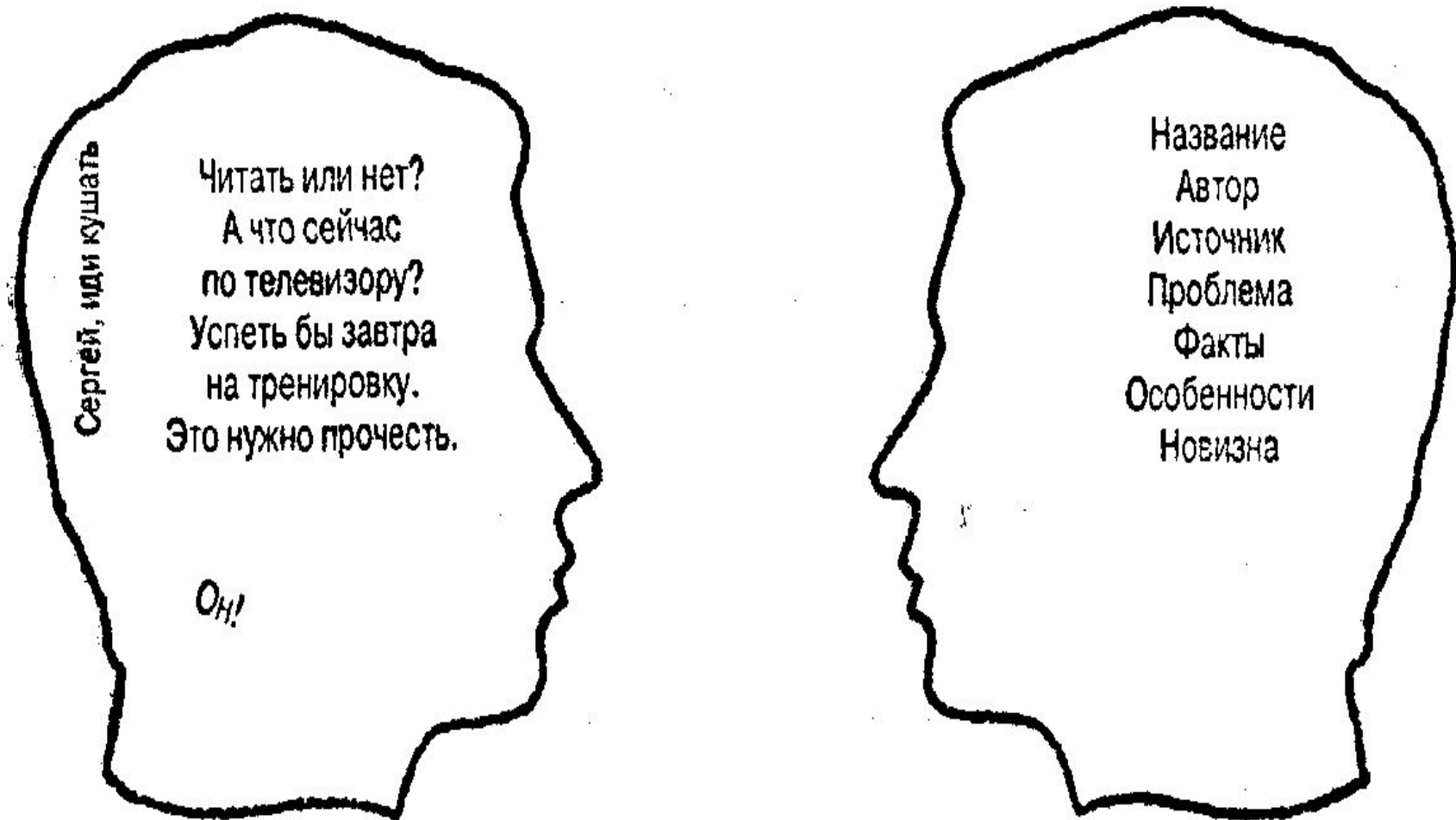


Рис. 7. Две программы чтения: слева – медленное, справа – быстрое

Все тексты обладают избыточностью, которая достигает порой 75 %. Практически только 25 % объема текста несут основной смысл для конкретного читателя.

- ⊙ Анализ этих явлений сделал специальный корреспондент «Известий» В. Сухачевский. Он пишет: **«Если лошадь пьет из ведра, как об этом можно сказать? Можно, например, так сказать: лошадь пьет из ведра. А можно и по-другому. Ну хотя бы так: «представитель распространенного в большинстве географических зон земного шара семейства парнокопытных осуществляет процесс удовлетворения органической потребности в воде методом всасывания влаги из сосуда, имеющего диаметр не меньший, чем окружность морды лошади».**
- ⊙ *Приведенный пример демонстрирует текст, избыточность которого близка к 100 %.*

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ РАСТЯЖКИ

7777

97

84

41

16

88

37

72

68

25

35

23

56

62

43

58

17

17

79

90

48

66

87

25

15

49

93

20

30

42

30

88

71

82

61

25

75

94

36

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

6	14	8	13	9
24	5	3	23	2
20	16	22	19	12
1	4	21	17	18
25	7	10	15	11

4BRAIN.RU

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

Рис. 24. Как не рекомендуется работать с таблицей Шульге
(чтение таблицы Шульге за 60 с)

15	6	16	9	14
1	8	20	24	2
18	22	10	21	12
17	11	23	5	25
7	4	13	19	3

И	Н	Е	Г	Л
Щ	А	М	В	Т
Б	Ц	О	К	Р
Ф	Д	З	П	Х
С	Ш	Ж	Ч	У

ИГРОТЕКА

7

9

8

5

4

1

3

9

4

8

8

5

7

9

1

7

3

0

4

6

2

5

9

6

5

8

7

1

4

2

8

9

0

1

6

3

5

5

2

3

4

8

○ Домашнее задание 2.

1. Формулируем цель на курс; анализируем в шаблоне «человек» где находятся барьеры быстрого чтения
2. Созерцание зелёной точки 3-7-10 минут перед сном.
2. Тренинг Альберта Эйнштейна:
3. Читаем по первому правилу быстрого, осознанного чтения - только вперёд!!! Без регрессий!!!
4. Создаём «файл» - установку - напоминалку с 1-м правилом чтения - яркий, красивый.
5. Делаем упражнение «ГЛАЗКИ» перед чтением и тренировкой таблиц.
6. Выполняем медитацию/аутогенную тренировку, которая улучшает результат в деле скорочтения на 40%!!!
7. Делаем упражнение - ускоритель АЛФАВИТ. Выкладываем свой лучший результат.
8. Скороговорим.
9. Рисуем двумя руками.
10. Работаем экспандерами.
11. Тренируемся по таблицам Шульте.