

**Paweł Sygnowski**

# „Jak zwiększyć szybkość czytania?”

Sprawdź szybkość Twojego czytania...

**Darmowa publikacja** dostarczona przez

[Ebookinfo.pl](http://Ebookinfo.pl)

Copyright by [ZloteMysli.pl](#)

Data 22 listopada.2003

**Wydanie Darmowe, promocyjne** dostarczone przez [Ebookinfo.pl](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy.**

Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## **SPIS TREŚCI**

|  |           |
|--|-----------|
| <b><u>WSTĘP</u></b>  | <b>4</b>  |
| <b><u>TEST SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA TEKSTU</u></b>               | <b>5</b>  |
| <b><u>„POCHWAŁA DRZEMKI”</u></b>   | <b>6</b>  |
| <b><u>SPRAWDZENIE ZNAJOMOŚCI TEKSTU</u></b>                                      | <b>7</b>  |
| <b><u>SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA</u></b>                | <b>7</b>  |
| <b><u>WYNIK TESTU = GDZIE JESTEŚ DZISIAJ?</u></b>                                | <b>8</b>  |
| <b><u>JA TO ZROBIŁEM!</u></b>  | <b>8</b>  |
| <b><u>JAK TO ZROBIŁEM?</u></b>   | <b>9</b>  |
| <b><u>PRAKTYCZNE ĆWICZENIA</u></b>   | <b>10</b> |
| <b><u>TABLICE SCHULZA.</u></b>   | <b>10</b> |
| <b><u>POSZERZENIE POŁA WIDZENIA.</u></b>   | <b>11</b> |
| <b><u>GIMNASTYKA OKA.</u></b>  | <b>14</b> |
| <b><u>ÓSEMKA.</u></b>  | <b>15</b> |
| <b><u>TEST SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA TEKSTU – CZĘŚĆ DRUGA</u></b> | <b>16</b> |
| <b><u>„POPRAW SWOJE EQ”</u></b>  | <b>17</b> |
| <b><u>SPRAWDZENIE ZNAJOMOŚCI TEKSTU</u></b>                                      | <b>18</b> |
| <b><u>SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA</u></b>                | <b>18</b> |
| <b><u>CUD</u></b>  | <b>19</b> |

## WSTĘP

Na polskim rynku wydawniczym, co roku pojawia się ponad 30 tysięcy nowych książek. W pobliskim kiosku codziennie pojawia się kilka gazet, rozmiarami mogącymi śmiało konkurować ze zwykłą książką. Każdego tygodnia lista tytułów w tym samym kiosku powiększa się o kilkanaście, gdzieniegdzie nawet o kilkadziesiąt nowych pozycji. W każdym miesiącu do tej puli dokładają swój udział miesięczniki. Dołóżmy do tego jeszcze różnego typu kwartalniki i tzw. „publikacje specjalne”, a dojdziemy do nader słusznego wniosku, że kiosk przestał być kioskiem, a stał się biblioteką.

### **Ale to jeszcze nie koniec.**

Obojętnie, czym się zajmujesz zawodowo, czy w czasie wolnym, potrzebujesz ciągle i ciągle nowych informacji. Po co? Aby być na bieżąco, aby wiedzieć, co się dzieje na przysłowiowym świecie, aby być lepszym, aby więcej zarabiać, aby wiedzieć więcej itd. Itp. Nie będę się rozwodził, bo TY z pewnością już wiesz, co to jest zalew informacji. W każdym razie zjawisko to dotyka każdego z nas, bez względu na to, czy to się komuś podoba, czy nie. Po prostu jest i będzie. A właśnie, co będzie dalej? Prawo Moore'a mówi, iż ilość dostępnych informacji ulega podwojeniu, co 18 miesięcy. Co to znaczy? Mniej więcej tyle, że za dwa lata pobliski kiosk będzie dwa razy większy, bo będzie w nim dwa razy więcej gazet. Mniej więcej tyle, że będzie dwa razy więcej wiadomości, które będziesz musiał znać, żeby być „na szczycie”. Długo by jeszcze można by wymieniać, ale już wiesz, do czego zmierzam?

### **Ten cały proces może by i nie był taki straszny, gdyby nie dwa „ale”:**

- 1) większość z przekazywanych nam informacji jest bezużyteczna, a czytając to tracimy tylko nasz jakże cenny czas
- 2) brak czasu na lekturę tego, co naprawdę jest nam potrzebne

Widzisz ten paradoks? Czytamy coś, co nam nie jest potrzebne i nie mamy potem czasu, żeby przeczytać to, co naprawdę potrzebujemy. Koło Macieja. Czytamy nie to, co trzeba. Dlaczego? Po prostu nie umiemy dokonywać selekcji materiału, nie potrafimy szybko czytać i nie potrafimy zapamiętywać tego, co czytamy.

Dobrze w takim razie, jakie jest rozwiązanie tego problemu? Brzmi ono tak: szybkie czytanie i techniki zapamiętywania. Dlaczego to, a nie co innego? Bo tylko umiejętność szybkiego czytania gwarantuje ci, że będziesz czytał szybko (brzmi to logiczne, nieprawdaż?). Bo tylko znajomość technik zapamiętywania pozwoli ci zapamiętać dokładnie to, co chcesz i dokładnie na tyle, ile chcesz (skoro nie znamy tych technik, to nie możemy zapamiętać tego, co czytamy – również brzmi logicznie, nieprawdaż?). Wystarczy?

Jeśli nie wystarczy, to zapraszam Cię na mały eksperyment. Pod spodem znajduje cię kilka ćwiczeń, które mają za zadanie pokazać Ci, że odpowiedź na moje ostatnie pytanie brzmi: TAK.

Powtórzmy jeszcze jeden ważny fakt, bo w końcu to, co często powtarzane w końcu staje się dla nas faktem, a jest bardzo ważne, żeby właśnie to, stało się faktem, gdyż jest to fakt, ale ignorowany przez większość.

W ciągu roku wychodzi na polskim rynku wydawniczym ponad 30 tysięcy nowych tytułów. W ciągu każdego dnia w twoim kiosku pojawia się kilkanaście gazet z codziennymi, najnowszymi wiadomościami. Dodaj do tego wszystkie tygodniki, dwutygodniki, miesięczniki, a otrzymasz potężną dawkę informacji, które w większym lub mniejszym stopniu są Ci potrzebne do różnych rzeczy. Czy jesteś w stanie to wszystko opanować i przetrwać na własny użytek? Zaraz się przekonamy.

## **TEST SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA TEKSTU**

Przeczytaj tekst znajdujący się na następnej stronie. Najlepiej wydrukuj całą stronę – będzie Ci się lepiej czytało. Czytaj w swoim normalnym tempie. Nie zapomnij o zmierzeniu czasu. Upewnij się, że nikt nie będzie Ci przeszkadzał – skup się.

## WYDRUKUJ I PRZECZYTAJ – ZMIERZ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA

### „Pochwała drzemki”

464 słowa

Południowcy nie umieją żyć bez sjęsty. My także odczuwamy zmęczenie w środku dnia, lecz zamiast uciąć sobie drzemkę, zwykle sięgamy po kawę.

Aby przetrwać dzień w pełni sił, wystarczyłoby prawdopodobnie codziennie wcześniej chodzić spać i dobrze przesywać noc. Niestety, przeważnie kładziemy się do łóżka późno, a wstać musimy wcześniej rano. Nasz organizm nie uznaje takiego tempa życia i zgodnie ze swym wewnętrznym zegarem biologicznym domaga się odpoczynku już po kilku godzinach funkcjonowania na pełnych obrotach. Między godziną 13 a 15 ogarnia nas więc znużenie – marzymy, by choć na chwilę zamknąć oczy i zdrzemnąć się. Niestety rzadko udaje się nam wygospodarować na to chwilę czasu.

Naturalna potrzeba snu daje o sobie znać dwukrotnie w ciągu dobrego – wieczorem i po południu, mniej więcej po dwunastu godzinach od środka snu nocnego. Wtedy obniża się temperatura ciała, maleje ogólna sprawność organizmu. To dlatego między godziną 14 a 16 najczęściej jest wypadków drogowych. Również w tym czasie popełniamy najczęściej błędów w pracy, jesteśmy bardziej nerwowi.

W ciągu dnia nie potrzebujemy dużo snu. Już krótka piętnastominutowa drzemka wyrównuje nocne niedobory, powoduje, że do wieczora czujemy się wypoczęci i pełni sił. Drzemki w ciągu dnia potrzebują osoby, które z różnych względów nie przesywiają całej nocy, np. rodzice opiekujący się noworodkiem, czy ludzie pracujący na nocną zmianę. Warto przespać się po południu także wtedy, gdy planuje się wieczorne wyjście lub nocną podróż. Mimo krótszego snu w nocy, będziemy sprawniej funkcjonować następnego dnia.

Drzemka nie powinna trwać dłużej niż 30 minut – później wpadamy w głęboki sen, a wyrwani z niego, możemy przez pewien czas być jeszcze bardziej rozbici i znużeni.

Większość z nas nie może jednak pozwolić sobie na luksus poobiedniej drzemki. Do spania w dzień przyznają się głównie emeryci. Ludzie pracy ratują się raczej kolejną kawą lub napojem energetyzującym. Jednak brak odpoczynku wcześniej czy później daje o sobie znać. Po powrocie do domu czujemy się wypompowani, zasypiamy w tramwaju czy autobusie. Tymczasem zbyt późna drzemka przynosi więcej szkody niż pożytku – powoduje, że kładziemy się spać za późno. W efekcie rano znowu czujemy się niedospani, a w połowie następnego dnia po prostu padamy z nóg. Dlatego, jeśli nie możemy się po południu przespać, trzeba znaleźć czas na kilkuminutowy relaks. Wystarczy np. wygodnie wyciągnąć się w fotelu, oprzeć głowę, zamknąć oczy i oderwać myśli od pracy. Zalety takiego krótkiego odpoczynku już dawno dostrzegli pracodawcy w Europie Zachodniej i Ameryce – po oficjalnej przerwie obiadowej pracownicy wracają do zajęć w dużo lepszej formie.

Choć korzystne działania drzemki zostało dowiedzione, czasem jednak lepiej nie spać w ciągu dnia. Powinny tego unikać osoby cierpiące na bezsenność, zarówno te, które mają problemy z zasypianiem, jak i te, które często budzą się w nocy lub nad ranem i nie potrafią już zasnąć. Nawet krótki sen w dzień tylko pogłębi te kłopoty.

Nadmierna senność w ciągu dnia może też być pierwszym sygnałem choroby. W ten sposób objawia się cukrzyca, anemia, niektóre choroby nerek, wątroby i tarczycy. Ucieczka w sen jest również typowa w stanach depresyjnych. Napady senności w ciągu dnia odczuwają też osoby cierpiące na zespół bezdechu sennego oraz niskociśnieniowcy. Jeśli uczucie senności w ciągu dnia przedłuża się lub jeśli pojawiło się bez racjonalnego powodu, lepiej poradzić się lekarza.

Zanotuj swój czas czytania.

Czas czytania:..... sekund

### **SPRAWDZENIE ZNAJOMOŚCI TEKSTU**

Nie zaglądając do tekstu odpowiedz na pytania, a najlepiej poproś drugą osobę, żeby sprawdziła zgodność twoich odpowiedzi z oryginalnym tekstem.

1. Kiedy ogarnia nas znużenie i jakie są tego objawy?
2. Co wyrównuje 15 – minutowa drzemka w ciągu dnia?
3. Czym ratujemy się przed znużeniem?
4. Czym można zastąpić krótką drzemkę w ciągu dnia?
5. Sygnałem jakiej choroby może być nadmierna senność?

Sprawdź swoje odpowiedzi z oryginalnym tekstem. Wpisz liczbę poprawnych odpowiedzi do poniższej rubryki.

Liczba poprawnych odpowiedzi:.....

### SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA

Oblicz swoją prędkość czytania wg poniższego wzoru:

$$\text{SNM} = \text{liczba słów}/\text{czas} \times 60$$

snm – słów na minutę

liczba słów – liczba słów czytanego tekstu

czas – czas czytania danego tekstu

Stopień zrozumienia tekstu oblicz wg wzoru:

$$Z = \text{liczba prawidłowych odpowiedzi}/\text{liczba pytań testowych} \times 100$$

Z – stopień zrozumienia

## WYNIK TESTU = GDZIE JESTEŚ DZISIAJ?

Jeśli jesteś przeciętnym polskim czytelnikiem, to twoja szybkość czytania kształtuje się na poziomie 150-200 słów na minutę, a stopień zrozumienia na poziomie 30-50%. Tak, tak. Polacy są najwolniejszymi czytelnikami w Europie (zaraz przed Niemcami). Jest to z pewnością jedna z przyczyn, katastrofy polskiego czytelnictwa. Czy ze swoją prędkością czytania, jesteś w stanie ogarnąć i przetrwać w jakiś sensowny sposób te wszystkie zalewające Cię informacje? Co według Ciebie jest bardziej opłacalne: czytanie 100 stronicowej książki w godzinę, czy w trzy godziny? Czy jeśli będziesz czytał tą 100 stronicową książkę, to poprawi się w znaczący sposób twoja pozycja wobec zjawiska „szumu informacyjnego” od tej, którą zajmujesz obecnie? Czy z czysto ekonomicznego punktu widzenia rozsądne jest poświęcenie określonej liczby czasu i pieniędzy, na to żeby zaoszczędzić jeszcze więcej czasu i zarobić jeszcze więcej pieniędzy? Te i tym podobne pytania są w erze informacji już nie tylko potrzebne, ale konieczne.

## UŚWIADOMIŁEŚ SOBIE WŁAŚNIE, ŻE...

Skoro doczytałeś do tego miejsca, to z pewnością zdajesz sobie już sprawę, jak ważna jest umiejętność szybkiego czytania i wiesz także, że TY na razie tej umiejętności nie posiadasz. Z tego prosty wynika prosty wniosek, że chcesz to zmienić i to jak najszybciej. Chcesz i musisz.

## WIERZYSZ?

Odpowiedz sobie na pytanie: czy ja naprawdę mogę zacząć czytać szybko i sprawnie? Czy stanowią dobry materiał na szybkiego czytelnika? Znam doskonale te rozterki. Skąd? Sam przechodziłem przez ten proces. Znalezienie pozytywnej odpowiedzi kosztowało mnie naprawdę dużo i to pod każdym względem. Jednak, kiedy już miałem w garści tą odpowiedź, wszystko poszło gładko. Wiesz już, jaka to odpowiedź, prawda?

## JA TO ZROBIŁEM!

Jestem samoukiem. Moja obecna prędkość czytania wynosi kilka tysięcy słów na minutę. Codziennie czytam kilka książek i parę czasopism. Pozwala mi to być na bieżąco z najnowszymi informacjami i trendami. Dzięki temu nie daję się ogłupić zalewowi przypadkowych informacji. Umiejętność szybkiego czytania daje mi możliwość wyboru.



Mogę sobie wybrać, czy chcę dzisiaj zapoznać się z tym, czy nie, bo wiem, że mogę to zrobić w każdej chwili. Wystarczy, że mi się zechce.

### **JAK TO ZROBIŁEM?**

Jak to osiągnąłem? Bardzo prosto. Wytyczyłem sobie cel, jakim było uzyskanie prędkości 2000 słów na minutę i zacząłem trenować. Mam na myśli taki sam trening, jak w sporcie. Dlaczego? Gdyż szybkie czytanie, to umiejętność. A każda umiejętność ma to do siebie, że nie wykonywana zanika. Z drugiej strony, to właśnie z nią najlepiej sprawdza się stare powiedzenie, że trening czyni mistrza.

### **SPORTOWY TRENING**

No dobra, ale skoro trening, to muszą być i ćwiczenia. Tak, to prawda. Jakie ćwiczenia robiłem? A choćby takie (zajrzyj na następną stronę):

## PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

(Po zrobieniu wszystkich ćwiczeń niezwłocznie przystąp do kolejnego testu).

### ZRÓB PONIŻSZE ĆWICZENIA

1.

#### Tablice Schulza.

Cel: **Polepszenie pola widzenia – trenuje odpowiednie mięśnie oka.**

Jak: Patrząc w centrum (pole oznaczone czerwoną czcionką), staraj się zobaczyć resztę kwadratów nie odrywając wzroku od centrum.

Czas: 1 minuta na każdy kwadrat.

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 6  | 43 | 5  | 25 | 5  |
| 45 | 11 | 89 | 1  | 23 |
| 32 | 23 | 03 | 7  | 5  |
| 46 | 23 | 45 | 20 | 15 |
| 34 | 78 | 33 | 3  | 9  |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 4  | 18 | 16 | 22 | 5  |
| 7  | 10 | 21 | 12 | 8  |
| 11 | 25 | 1  | 24 | 14 |
| 15 | 23 | 17 | 19 | 3  |
| 2  | 13 | 20 | 6  | 88 |

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

## **2. Ćwiczenie znajduje się na następnych dwóch stronach.**

Cel:

**Poszerzenie pola widzenia.**

Jak: Patrzymy na kropkę w środku kolumny i staramy się zobaczyć litery po bokach  
Ćwiczenie wykonujemy począwszy od kolumny na górze, stopniowo schodząc w dół.

Najlepiej wydrukuj następne dwie strony przed przystąpieniem do ćwiczenia.

B • G      P • H      D • A      Z • U  
Q • O      F • V      S • K      L • S  
I • B      B • C      N • X      Ż • A  
O • V      W • R      U • P      S • K  
T • L      F • G      R • U      B • H  
B • Y      R • F      V • M      N • F  
K • H      F • T      C • G      D • O  
C • G      G • R      S • Y      K • B  
B • W      G • Q      B • G      H • R  
P • R      C • X      E • Y      G • S  
D • G      T • C      A • X      J • S  
Q • C      R • G      K • V      X • G  
Q • O      F • V      S • K      L • S  
I • B      B • C      N • X      Ż • A  
B • Y      R • F      V • M      N • F

|   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|
| T |   | L |  | F |   | G |
| X |   | I |  | E |   | F |
|   | • |   |  |   | • |   |
| C |   | C |  | P |   | B |
| I |   | K |  | F |   | J |
| B |   | Y |  | R |   | F |
| D |   | R |  | Z |   | V |
|   | • |   |  |   | • |   |
| U |   | F |  | G |   | M |
| D |   | R |  | E |   | G |
| K |   | H |  | F |   | T |
| S |   | J |  | X |   | C |
|   | • |   |  |   | • |   |
| Z |   | Z |  | J |   | N |
| D |   | V |  | T |   | I |
| C |   | G |  | G |   | R |
| J |   | U |  | L |   | H |
|   | • |   |  |   | • |   |
| K |   | N |  | M |   | S |
| D |   | Y |  | T |   | W |
| B |   | W |  | G |   | Q |
| V |   | U |  | Z |   | V |
|   | • |   |  |   | • |   |
| C |   | N |  | X |   | C |
| S |   | I |  | E |   | F |
| P |   | R |  | C |   | X |
| E |   | S |  | U |   | R |
|   | • |   |  |   | • |   |
| T |   | E |  | I |   | A |
| W |   | I |  | B |   | L |



4.

## **Ósemka.**

**Cel: Koordynacja półkul mózgowych.**

Jak: Narysuj na kartce papieru wielką ósemkę w poziomie, zaczynając w punkcie środkowym i rysując figurę w lewą stronę. Nie możesz w czasie ćwiczenia ruszać głową.

Czas: 1 minuta.

## TEST SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA TEKSTU – część druga

**UWAGA:** W tym ćwiczeniu używaj w czasie czytania – wskaźnika, może to być palec, a najlepiej długopis. W czasie czytania przesuwaj długopis ruchem jednostajnym wzdłuż linii tekstu. Musisz czytać nad długopisem, czyli dokładnie tam, gdzie wskazuje końcówka długopisu. Należy także przesuwać długopis nieco szybciej, niż wynosi Twoje normalne tempo czytania. Nie musisz także przesuwać wskaźnikiem od początku danej linii tekstu do końca.

Tekst znajduje się na następnej stronie.



## WYDRUKUJ I PRZECZYTAJ – ZMIERZ SWOJĄ SZYBKOŚĆ CZYTANIA

### „Popraw swoje EQ”

465 słów

Jeśli czytałaś „Stronę dla córki” w numerze czerwcowym, wiesz już pewnie, że osoby o niższym ilorazie inteligencji mogą czasem odnosić więcej sukcesów w życiu prywatnym i zawodowym niż ludzie o wysokim IQ. A to dlatego, że – jak wykazały badania – powodzenia tylko w 20 procentach zależy od zdolności intelektualnych, a aż w 80 procentach jest zasługą umiejętności rozsądnego dostosowywania się do swojego otoczenia.

Znasz pewnie z opowiadań rodziców losy ludzi, którzy byli określani jako bardzo zdolni i którym wróżono wspaniałą karierę. Dla części z nich te przepowiednie okazały się prawdziwe, niektórzy jednak – mimo świetnych prognoz – nie osiągnęli sukcesów, które miały stać się ich udziałem. Byli też tacy, na których nikt nie stawiał, a oni – na przekór wszystkim – zaszli bardzo wysoko.

Dziś wiemy, dlaczego tak się dzieje. Same zdolności i wiedza to jeszcze za mało, by osiągnąć wysoką pozycję zawodową i towarzyszką. Bardziej liczą się takie umiejętności, których nie sposób sprawdzić w żadnym teście – zdolność do współczucia i współodczuwania, szczerze porozumiewania się z otoczeniem, jasne wypowiedzenia swojego zdania, umiejętność pracy w zespole.

Te właśnie umiejętności – określane mianem inteligencji emocjonalnej – przesądzają w gruncie rzeczy o tym, jakie będą nasze życiowe szanse. A skoro tak... na pewno warto stale rozwijać swój emocjonalny potencjał.

Spróbuj spojrzeć na siebie z pewnej perspektywy, oczami kogoś bliskiego, kto cię lubi lub kocha, a potem przyjrzyj się sobie oczami kogoś, kto niezbyt cię lubi. Taka osoba wyolbrzymia na ogół nasze wady i słabości. Zapisz w specjalnym zeszycie własne cechy pozytywne i te mniej korzystne. Nie staraj się niczemu zaprzeczać ani usprawiedliwiać się. Po prostu zastanów się nad tym, co sprawia, że bywasz niekiedy nieprzyjemna, może nawet przesadnie drażliwa, że miewasz huśtawki nastrojów.

Przypomnij sobie, jak sama musiałaś kiedyś spotkać się z osobą, która budziła twoją niechęć, bo na przykład wyrażała swoje opinie z poczuciem wyższości i nieomyślności. Albo – chępiąc się szczerością i prawdomównością – była niedelikatna i bezpardonowa w wytykaniu cudzych wad czy słabości. A może była tak niezrównoważona emocjonalnie, że wszyscy w jej otoczeniu żyli w ciągłym napięciu?

Przypomnij sobie, co wtedy czułaś. Co czujesz, będąc sama przyczyną niemiłych sytuacji i konfliktów? Czy pomaga ci to w życiu, czy przeszkadza? Co sobie w ten sposób psujesz?

Przywołaj te zachowania, które przysparzają ci najwięcej kłopotów albo niszczą kontakty z rówieśnikami. Patrz na nie tak, jakby dotyczyły kogoś innego. Zastanów się: co je uruchamia, jakie sytuacje wzmagają napięcie, jak wtedy reaguje twoje ciało, w którym momencie tracisz nad sobą kontrolę, z jakich etapów składa się ten proces?

Masz oczywiście prawo zarówno do uczuć pozytywnych, jak i negatywnych. Ale czy te drugie są zawsze uzasadnione? I czy potrafisz je tak wyrazić, żeby nie ranić ich adresata?

To wcale nie jest łatwe, wiem, ale możliwe do osiągnięcia, jeśli tylko naprawdę się tego chce. Dlatego odtwórz takie sytuacje w wyobraźni i obserwuj, co się tobie i z tobą dzieje. A teraz, bardzo powoli, zmień w swoim obrazie to, co ci się nie podoba w twoim zachowaniu. Zrób to jeszcze raz i jeszcze, utrwalając nową reakcję. Notuj sukcesy, trudności i zmiany, jakie w wyniku tej pracy następują w tobie i w twoich kontaktach z innymi. Napisz do mnie, jak ci to idzie. Trzymam kciuki.

Zanotuj swój czas czytania.

Czas czytania:..... sekund

### SPRAWDZENIE ZNAJOMOŚCI TEKSTU

Nie zaglądnij do tekstu odpowiedz na pytania, a najlepiej poproś drugą osobę, żeby sprawdziła zgodność twoich odpowiedzi z oryginalnym tekstem.

1. Czy osoby o niższym IQ mogą czasem odnosić więcej sukcesów w życiu prywatnym i zawodowym niż ludzie o wysokim IQ?
2. Dlaczego tak jest?
3. Co określane jest mianem inteligencji emocjonalnej?
4. Jak rozwijać swój potencjał emocjonalny?
5. Do czego prowadzi przemyślenie swoich cech dodatnich i ujemnych?
6. Czy można zmienić w swoim obrazie to, co ci się nie podoba?

Sprawdź swoje odpowiedzi z oryginalnym tekstem. Wpisz liczbę poprawnych odpowiedzi do poniższej rubryki.

Liczba poprawnych odpowiedzi:.....

### SPRAWDZIAN SZYBKOŚCI CZYTANIA I STOPNIA ZROZUMIENIA

Oblicz swoją prędkość czytania wg poniższego wzoru:

$$\text{SNM} = \text{liczba słów}/\text{czas} \times 60$$

snm – słów na minutę

liczba słów – liczba słów czytanego tekstu

czas – czas czytania danego tekstu

Stopień zrozumienia tekstu oblicz wg wzoru:

$$Z = \text{liczba prawidłowych odpowiedzi}/\text{liczba zadań testowych} \times 100$$

Z – stopień zrozumienia

## CUD

Spójrz jeszcze raz na wynik ostatniego testu i porównaj go z wynikiem uzyskanym z pierwszym teście. Co TY na to? Czy to może pomyłka? Nie, to rzeczywistość. Właśnie poprzez wykonywanie takich ćwiczeń trenujesz swoje oko i umysł, a dzięki temu stajesz się prawdziwym szybkim czytelnikiem. Czy potrzebujesz jeszcze jakiegoś dowodu na skuteczność tych ćwiczeń? Co powiesz na publikację wypełnioną po brzegi tego typu ćwiczeniami? Co powiesz na publikację, która Ci gwarantuje wypracowanie w sobie umiejętności szybkiego czytania na poziomie, co najmniej 2000 słów na minutę?

Jeśli chcesz wiedzieć więcej i nauczyć się czytać około 2000 słów na minutę, **kliknij w link:** <http://szybkie-czytanie.zlotemysli.pl/>

---

## ZOBACZ CO DLA CIEBIE MAMY DODATKOWO:

