

Jak zwiększyć szybkość swojego czytania co najmniej o 300%?

Michał Toczyski :: Aktywa.biz

Copyright Michał Toczyski 2008

Dzień 1.

Po co szybciej czytać?

Książka stanowi dla nas rozrywkę. Źródło wiedzy i informacji. Dzięki niej odkrywamy to, do czego doszli nasi poprzednicy. Możemy korzystać z ich dziedzictwa powodując, że nasze życie i działanie stają się efektywniejsze.

Jednak każdego dnia jesteśmy bombardowani zbędnymi informacjami. Kto odszedł do dymisji? Co w sprawie nowej afery? W kolejnym państwie kłótnia pomiędzy społeczeństwem a rządem. Zmiana granic. Zamknięcie kopalni. Strajki. Sprzeciwy wobec tarczy rakietowej.

Takie, niestety, bzdety zajmują naszą pamięć, kształtują naszą psychikę. Co więcej codziennie tracimy mnóstwo czasu na poznanie nowych plotek, nowinek, awantur i afer, treści kolejnego odcinka “Mody na sukces” czy podobnego serialu. Przyglądamy się życiu wszystkich innych – poza własnym.

Strata czasu i zajęcie pamięci. Kolejne gazety, strony internetowe, magazyny i fora o wszystkim i o niczym. Blogi smutnych nastolatków, które się skarżą, że kolega nie odpowiedział im “cześć” czy rozprawiających o przewadze różowych szminek nad czerwonymi. Nowe wiadomości, których dowiadujemy się z czytania, a które i dosłownie i w przenośni nie mieszczą nam się w głowie.

Dochodzę do pewnego wniosku. Szkoda marnować nasz czas nie tylko na powolne czytanie, ale także na poświęcanie go sprawom nie mającym żadnego znaczenia. Chcemy zwiększyć prędkość przyswajania nowych informacji, czytania po to, by lepiej je zapamiętywać, rozumieć i oszczędzać czas! Jednak tych zarobionych minut nie warto poświęcać na coś bez znaczenia (jak przedłożyłem :), gdyż wtedy to się mija z celem.

Po pierwsze: CEL

Wsiadasz do autobusu nie po to, by zobaczyć, jaki luksus znajdziesz w środku, tylko by dotrzeć do celu podróży – uczelni, pracy, spotkania. Kiedy czytasz posiadasz cel: dowiedzieć się czegoś, zaanalizować tekst, poznać czyjeś przemyślenia na interesujący Cię temat.

Ustal Sobie w ciągu najbliższych 30 sekund cel Swojego szybkiego czytania. Ile słów na minutę?

1000? 2000? 15000? Przy jakim zrozumieniu? 10% ☺? 50%? Czy może 90%? Dlaczego pragniesz zdobyć tę umiejętność? Co ona Ci da? Czas... start!

Kiedy czytasz jakikolwiek tekst ustalaj Sobie cel: dlaczego go czytasz? Co się stanie, co zrobisz przyjemnego, fajnego, gdy go przeczytasz?

Działanie wzroku

Kiedys przeprowadzono pewne doświadczenie opisane w książce Tony'ego Buzana *Podręcznik szybkiego czytania*. Naukowcy pokazywali po kolei slajdy przedstawiające samoloty wojskowe – wroga i te przyjacielskie. Na początku w odstępach 20 sekund, później czas skrócono aż do 0,05 sekundy. Pokazywane maszyny były wielkości prawie że kropki. I zostały prawidłowo odróżnione!

Wzrok nie potrzebuje wiele czasu, by przeczytać wyraz. Błąd stanowi nasze ciche powtarzanie ich w myśli. Z tego powodu zmniejszamy prędkość do 200, góra 400 słów na minutę. A przecież przez każdego 1000 słów jest osiągalne!

Kto nie powinien szybko czytać?

Jeśli bierzesz książkę tylko dlatego, że Ci się nudzi i nie wiesz co zrobić, to niech tak zostanie. Nie musisz prędko czytać. Co będziesz robił z wolnym czasem?

Poza tym panuje dość rozpowszechniony pogląd, że teksty wierszowane należy czytać powoli i wyraźnie. Ja Ci jednak mówię, że to nie prawda. Lirykę, a także powieści możesz doskonale rozumieć za pomocą szybkiego czytania. Zauważysz rymy, długości wersów, sens ukryty. To już bardziej zaawansowana umiejętność.

Zadanie 1.

Szybkość rozpoznawania znaków. Weź Sobie nieprześwitującą karteczkę. Zakryj nią poniższe liczby i odkryj na minimalny ułamek sekundy. Zapisuj obok to, co zapamiętałeś. W kolejnych dniach będziesz wykonywał to ćwiczenie coraz szybciej i poprawniej. Postaram się, by było trudniejsze :).

195 ____	749 ____	802 ____	836 ____
960 ____	170 ____	940 ____	825 ____
017 ____	582 ____	328 ____	713 ____
963 ____	072 ____	271 ____	139 ____
038 ____	095 ____	610 ____	836 ____
A)		Wynik: ____ / 20	Poprawność: ____ %
29 50 ____	01 72 ____	29 83 ____	84 26 ____

89 43 ____	60 93 ____	40 67 ____	09 52 ____
19 54 ____	98 30 ____	01 71 ____	16 23 ____
81 91 ____	09 86 ____	00 83 ____	01 84 ____
01 84 ____	38 89 ____	32 18 ____	71 26 ____
B)	Wynik: ____ / 20		Poprawność: ____ %
846 921 ____	190 824 ____	576 821 ____	107 568 ____
126 721 ____	243 890 ____	021 522 ____	090 896 ____
273 690 ____	621 097 ____	906 696 ____	142 738 ____
123 734 ____	946 098 ____	010 883 ____	711 556 ____
845 938 ____	172 560 ____	111 194 ____	238 741 ____
C)	Wynik: ____ / 20		Poprawność: ____ %

TEST #1

Jak znaleźć pomysł na biznes?

Często słyszę, jak ludzie narzekają, że nie mają **pomysłu na biznes**. „Zacząłbym przedsięwzięcie, gdybym miał pomysł”. To nie takie trudne. Możesz wygenerować mnóstwo dobrych wizji. To nie stanowi problemu. Dysponujesz kilkoma drogami znalezienia idei przedsięwzięcia.

Kupienie idei

Jeśli masz wystarczające pieniądze możesz zainwestować w jakiś **biznes**, nabyć *franchising*. Na ogół to dość kosztowna metoda, jednak może się opłacić.

Skopiowanie idei

I tu pojawia się problem. Większość „biznesmenów” nie zrozumiało tego punktu. Często nazywamy ich wyczyny „owczym pędem”. Pamiętasz załamanie się rynku e-biznesowego kilka lat temu? Mnóstwo osób marząc o dochodowymi biznesie skopiowała na żywca różne prosperujące przedsięwzięcia. Ile portali ogólnotematycznych powstało? Ile portali finansowych? Ile wyszukiwarek? Ile serwisów aukcyjnych?

Teraz widać jak biznesnauci jeden za drugim tworząc "pseudoksięgarnie" internetowe wzorowane na [Złotych Myślach](#). I każdy sprzedaje ten sam produkt (albo usiłuje sprzedawać :) . Nikt się nie wyróżnia. Stosują te same teksty reklamowe, banery. Nic nie dają od siebie i wymagają ponadprzeciętnych rezultatów. W inwestowaniu spotykamy tych samych ludzi. Widzą, że ich znajomy kupił akcje jakiejś tam spółki i na nich zarobił. Co robią? Kupują je! A jaki rezultat? Domyślasz się...

Tak więc jak kopiować? I tak, by było legalnie? Możesz działający pomysł u kogoś zastosować w Swoim *biznesie*. Możesz znaleźć inną **grupę docelową** i pod jej kątem zmienić *pomysł*. Czasami możesz ideę z branży samochodowej zastosować w Swojej firmie doradczej. Możesz sprecyzować pomysł, np. zamiast ogólnopolskiej wyszukiwarki internetowej zrobić wyszukiwarkę z określonej branży (spis i charakterystyka polskich łowisk dla wędkarzy).

Po prostu działający *pomysł* zmień, dostosuj do własnych potrzeb. Może za granicą widziałeś coś nowego, czego w Polsce nie ma (produkt, usługa)? Zastosuj to do Polskiej rzeczywistości.

Znajdź ideę!

Weź teraz kartkę i zapisz, czym się interesujesz. Wypisz Swoje hobby, to, co Cię pasjonuje. Pamiętaj, że jeśli zastanawiasz się, czy coś jest Twoją pasją, to nie stanowi ono Twojej pasji. Teraz napisz, jakie spotkałeś problemy osób, które pasjonują się tym samym. Które (problemy) są na prawdę poważne? Jak mógłbyś je wyeliminować? Zastanów się nad tym, a jak znajdziesz odpowiedź, może się okazać, że to będzie właśnie specjalnością Twojej firmy.

Pomysł: „kto ma takie problemy? Ile osób? Jakie są cechy tych ludzi?”. Czyli określ Swoją grupę docelową. Do tych pytań dodaj: co by się przydało w mojej branży? Kiedy dowiesz się nieco więcej na temat Twoich zainteresowań, to coraz lepsze będą Twoje pomysły.

Teraz sposób dla e-biznesmenów. Załóż bloga. Pisz na nim przez pół roku na interesujące Cię tematy. Dyskutuj z ludźmi za pomocą komentarzy, zdobywaj wiedzę na temat Twojego hobby. Kształć się i pisz. Osiągniesz w ten sposób kilka celów:

- ludzie zaczną uważać Cię za eksperta w Swojej branży
- zdobędziesz naprawdę wiele pomysłów na *e-biznesach*
- posiadasz znaczną wiedzę na dany temat.

Pamiętaj! Jeśli będziesz specjalistą w Swojej dziedzinie, to codziennie będziesz generował nowe, dobre pomysły. Możesz mieć z pomysłami jeden z dwóch problemów: ich brak lub ich nadmiar. Co wolisz?

P.S. Najlepiej, by Twój *biznes* był związany z Twoimi zainteresowaniami. Inaczej pochłonie on dodatkowe pieniądze, znudzi Ci się i pozostanie małym przedsięwzięciem – o ile się nie zaciekawisz Swoją dziedziną. I jeszcze jedno. Wszystkie pomysły notuj.

Jak znaleźć pomysł na biznes? Michał Toczyski 2007,
<http://aktywa.biz/biznes/wlasna-firma/jak-znalezc-pomysl-na-biznes.html>

Czas: _____ sekund Liczba słów: 514 Prędkość: _____ słów / minuta

Zrozumienie...

1. Franchising to...
 - a. sposób na kupienie idei
 - b. metoda skopiowania idei
 - c. rodzaj pomysłu na biznes

- d. inne określenie grupy docelowej
2. Autor prosi, byś pamiętał o...
- a. założeniu bloga
 - b. nabyciu franchisingu
 - c. edukacji w Swojej dziedzinie
 - d. pomysłach na biznes
3. Strategia eksperta polega na...
- a. pisaniu na wizytówkach teksty typu: „specjalista ds.”
 - b. posiadaniu zbyt wielu pomysłów
 - c. posiadaniu znacznej wiedzy na dany temat
 - d. dzieleniu się tą wiedzą
4. Jak długo autor radzi prowadzić bloga?
- a. pół miesiąca
 - b. pół roku
 - c. 3 miesiące
 - d. 3 tygodnie
5. Do czego wg autora służą komentarze na blogu?
- a. Do uzupełnienia informacji znajdujących się w notce
 - b. Do kontaktu z internautami i dyskusji
 - c. Autor uważa to za mało znaczący bajer
 - d. Do zdobywania wiedzy od czytających bloga
6. Co autor radzi zapisać na kartce?
- a. To, w czym jest się dobrym
 - b. Spisać problemy klientów (internautów)
7. Co nie jest Twoją pasją?
- a. To, nad czym się długo zastanawiasz
 - b. To, czego nie jesteś pewien, czy jest Twoim hobby
8. Dlaczego rynek internetowy załamał się kilka lat temu?
- a. Było za wiele ogólnotematycznych stron
 - b. Powstało za dużo księgarni
 - c. Było zbyt wiele portali tematycznych
 - d. Powstało wiele takich samych witryn
9. Jak się nazywało się internetowe wydawnictwo, na którym wzorują się „pseudoksięgarnie”?
-
10. Co autor uważa za innowacyjny, kreatywny pomysł?
- a. wyszukiwarkę łowisk dla wędkarzy
 - b. księgarnię internetową
 - c. wyszukiwarkę stron internetowych
 - d. portal finansowy

Ilość punktów: ____ / 10

Zrozumienie: ____ %

Odpowiedz na powyższe pytania bez zerkania do tekstu, a na koniec porównaj Swoje wyniki z tablicą odpowiedzi umieszczoną na końcu e-booka.

Zadanie na dziś

Weź kilka gazet i dosłownie je przejrzyj. Weź książkę i przerzuć 100 lub więcej stron w możliwie krótszym czasie łapiąc jedynie sens. Nie musisz zapamiętywać danych liczbowych.

Dzień 2.

Paluszek... czyli błąd znacznej większości społeczeństwa!

“Nie pokazuj palcem!” - to stwierdzenie tyczy się nie tylko osób, ale także tekstu. Od młodych lat ledwie jak zaczniemy się uczyć czytać, po opanowaniu podstawowych umiejętności sterczy nad nami przedszkolanka czy rodzic i powtarza to wyrażenie. Po części pewnie chodzi o to, żeby nie zostawiać ewentualnych plam po spoconych rękach. Chociaż, nie wnioskujemy.

I to właśnie jest błąd. Kiedy ostatnio widziałeś kogoś z książką w ręku prowadzącego długopis czy palec po tekście? Ciężko mi go sobie przypomnieć. To są unikatki, osoby, które wiedzą, jak powinno się czytać. Pomoc wskaźnika okazuje się niezwykle przydatna w zwiększaniu prędkości czytania i zrozumienia.

Z technicznych względów grubości palca używamy do tego celu cienkich długopisów, ołówków automatycznych ze schowanym wkładem bądź innych wskaźników. Końcówka nie może zasłaniać tekstu i najlepiej, by było ją widać (kontrast).

Podczas wertowania książek i czasopism stosuj tę wiedzę, którą do tej pory poznałeś. Początkowo nie zrozumiesz zbyt wiele – a przynajmniej nie będziesz zdawał sobie z tego sprawy. Przesuwaj wskaźnik wzdłuż linii – poziomo. Później rób to tak, jakbyś rysował S, Z. Później stukaj w kartkę – w punktach 1/3 i 2/3 linijki. Przeczytaj w ten sposób 100 stron wybranej przez Ciebie książki. I przystąp do testu!

TEST #2

Pomysły to nie wszystko...

Wiele blogów powstało na temat przysłowiowego pierwszego miliona. Ich autorzy często mają genialne pomysły, ale... to nie wystarczy.

Sam, jeśli mam pomysł, to od razu go zapisuję. I zebrałem kilka teczek + zeszyty wypełnione po brzegi pomysłami mniej czy bardziej rozbudowanymi. W sumie wychodzi jakieś kilkanaście centymetrów grubości notatek 😊.

Realizuję tylko mały ułamek idei. Dlaczego? Nie mam na to czasu. Doba ma 24 godziny i koniec. A i tak nie mogę zajmować się cały dzień biznesem - z wiadomych powodów.

Nie chodzi o ilość, ale o jakość. Jeden pomysł doskonale wdrożony zarobi dla Ciebie milion. Wiele pomysłów słabo wdrożonych może nie dać Ci nawet średniej krajowej. Istnieje jeden właściwie pewny sposób, na którym opieram swoją przyszłość. Sposób na prowadzenie wysokiej jakości przedsięwzięć i znajdowanie na to wszystko czasu...

Od razu zastrzegam, że to może być dla Ciebie najtrudniejsze (bądź najłatwiejsze) w prowadzeniu firmy. Chodzi o to, że sam nic nie zrobisz. Ewentualnie wypracujesz średnią - i co dalej? Biznes opiera się na synergii, współpracy grupki osób. Osób, które podążają w jednym kierunku - ku wspólnemu ogólnie rozumianemu dobru.

Zatrudnianie i zlecanie ludziom czegoś, co teoretycznie mógłbyś zrobić samemu. Dla samo zatrudnionych, to będzie najważniejszy krok w ich przedsięwzięciu. Da Ci on dochód pasywny i wolność finansową... o ile z niego skorzystasz.

Godzinę temu czytałem bloga [Wandy Loskot](#). Pisała, że rozmawiała z człowiekiem Google. Powiedział jej, że nie motywuje pracowników. Zatrudnia już zmotywowanych ☺. Trzeba wypracować metodę zdobywania pracowników czy wspólników.

Czasami okazuje się, że jakiś projekt idzie na dno tylko dlatego, że Tobie bardzo na nim zależało. Ale tylko Tobie... Nie chciałbym tego doświadczenia powtarzać...

W biznesie najważniejsi są ludzie, którzy go tworzą. To oni decydują o sukcesie bądź porażce. Zauważyłem (choć ciężko byłoby tego nie zauważyć :), że jeśli ktoś się obija, komuś z zespołu nie zależy, to lepiej od razu się z tą osobą rozstać. Brnięcie dalej tylko pograży Twój biznes, Twoje nerwy i pozostałych członków zespołu. Po co?

Podsumowanie: Pomysły są ważne. Jednak o sukcesie decydują osoby, które tworzą zespół.

Czas: _____ sekund Liczba słów: 337 Prędkość: _____ słów / minuta

Zrozumienie...

1. Czego brakuje osobom pragnącym osiągnąć pierwszy milion? Co sprawia, że wielu z nich się to nie udaje? Potrzebują...
 - a. Pieniędzy
 - b. Czasu
 - c. Pomysłu
 - d. Zlecenie pracy komuś
2. Co stanowi największą przeszkodę dla samozatrudnionych przy budowaniu biznesu?
 - a. Brak funduszy
 - b. Brak profesjonalizmu
 - c. Brak zespołu
 - d. Biurokracja
3. Ile własnych pomysłów realizuje autor?
 - a. Ok. 20 na rok
 - b. Mały ułamek ze wszystkich zapisków
 - c. Ok. 10 miesięcznie
 - d. Ok. 20 miesięcznie
4. Co robi firma Google, by stworzyć zmotywowany zespół? _____
5. Kto lub co jest najważniejsze w biznesie?
 - a. Pomysł
 - b. Dochody
 - c. Ludzie, którzy go tworzą
 - d. Obrót roczny
6. W jakim kierunku podążają członkowie zgranego zespołu? _____
7. Co zrobić z osobą, która nic nie wnosi do pracy zespołowej?
 - a. Zwolnić ją
 - b. Zmotywować ją
 - c. Przymknąć oko na jej zachowanie
 - d. Zlecać jej mniej zadań i obniżyć pensję
8. Najważniejszy krok dla samozatrudnionego to zacząć _____

Ilość punktów: ____ / 8

Zrozumienie: ____ %

Porównaj Swoje odpowiedzi z tablicą na końcu publikacji.

Zadanie 1.

Weź do ręki książkę i przeczytaj jej fragment 100 – 150 stron w czasie do 10 minut (optymalnie 5). Później wróć i zabierz się za to z nastawionym minutnikiem na 60 sekund mniej. Powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż uda Ci się przejrzeć ten sam tekst w jedną minutę. Sprawdź, który sposób posługiwania się wskaźnikiem Ci najbardziej odpowiada. Nie musisz przesuwac go wzdłuż całej linii.

Zadanie 2.

Weź kartkę i napisz świeżo po skończeniu zadania 1. streszczenie czytanego fragmentu na 1 stronę A4.

Zadanie na dziś

Wszelkie książki i czasopisma czytaj szybciej, niż Ci się wydaje, że powinienes. Używaj wskaźnika i wybierz Sobie taki, którym najłatwiej Ci się posługiwać.

Dzień 3.

Poszerzamy Swoje horyzonty

Popatrz się prosto przed Siebie. Ile przedmiotów jesteś w stanie zobaczyć „kącikiem oczu”? Teraz wyprostuj ręce na wysokość ramion. Cofaj je zataczając jakby półkole. Kiedy przestajesz widzieć Swoje palce? Często dopiero wtedy, gdy nasze ramiona układają się w kąt 180°.

Nazywamy to widzeniem peryferyjnym. Widzisz nie tylko to, co znajduje się centralnie przed Tobą, ale także to, co jest po boku. Co to ma wspólnego z szybkim czytaniem?

Nie musisz czytać linijki po linijce. Odsuń książkę trochę od Siebie. Ogarnij wzrokiem jej całą szerokość. Teraz nie skupiasz się na związku kilku wyrazów mieszczących się obok siebie. Skupiasz się na kilku liniijkach!

Poza tym, kiedy prowadzisz wskaźnik, niech Twoje oczy same za nim podążają. Nie wkładaj wysiłku, by nimi poruszać – zrobią to same!

Zadanie 1.

Weź książkę, którą lubisz. Rozpocznij od początku rozdziału. Sprawdź, o czym traktuje rozdział 100 stron do przodu. W ciągu minuty przejrzyj te 100 stron – nagłówki, pogrubienia. Weź stoper. Ustal cel przeczytania lektura tego fragmentu. Przeczytaj ten fragment we w miarę krótkim czasie. Zapisz go Sobie. Odejmij od niego minutę i ustaw minutnik na odpowiedni czas. Podobnie jak wczoraj przeczytaj z pomocą wskaźnika ten tekst przed usłyszeniem sygnału. Pamiętaj, by przesunąć książkę bardziej do przodu, obejmować wzrokiem kilka liniijek.

Zadanie 2.

Przygotuj plan (w punktach) na jedną stronę zeszytową przeczytanego fragmentu. Postaraj się korzystać jedynie z zapamiętanych informacji.

Zadanie na dziś

Podczas czytania wszystkich materiałów korzystaj ze zdobytej dzisiaj wiedzy. Czytaj kilka linii na raz jedynie „oglądając” wyrazy. Te słowa już masz w Swoim umyśle, więc nie ma potrzeby literowania. Kiedy spotkasz nowe słowo podkreśl je, a później wpisz do zeszytu. Sprawdź w

słowniku jego znaczenie.

Dzień 4.

Czyli... jak zwiększyć swoją koncentrację, a zarazem zrozumienie?

Urządź Sobie popijawę!

Ciało człowieka składa się ponad w 80% z wody. Nie raz to słyszałeś. Jednak często o tym nie pamiętamy. Woda w roztworze z solami mineralnymi staje się elektrolitem i od jej ilości zależy przewodnictwo pomiędzy neuronami. To znaczy, że regularne picie najlepiej wody mineralnej pomoże zwiększyć Twoją koncentrację. Zmniejszy uczucie nieprzyjemnego zmęczenia. A ponadto łatwiej zapamiętasz treść!

Jednak... nie można mineralki zastąpić colą. Ewentualnie jakieś ziółko bez cukru – mięta, pokrzywa, mieszanki, słaba herbata. Jednak najlepsza jest woda (bez zdrobnień proszę...)!

Spacerek, sport i zdrowie

„Wyjdź i dotleń się!”. Wielu z nas jeszcze dźwięczą w uszach te słowa powtarzane w dzieciństwie. Jakaś racja w tym jest. Warto połączyć takie wyjście z domu z bieganiem, jazdą na rowerze czy gimnastyką.

Kiedy długo siedzisz przy biurku, rozprostuj się. Później pochyl głowę poniżej wysokości serca. Przez 20 sekund spokojnie nią poruszaj. Skręt w lewo, w prawo. Mniej więcej, co 2 sekundy. To pozytywnie wpływa na krążenie krwi i dotarcie świeżej porcji limfy do mózgu.

Punkty na myślenie. Połóż dwa palce pod kość obojczyka i obu stronach mostka. Pomasuj te dwa punkty według wskazówek zegara. To także bardzo dobrze wpływa na dotlenienie mózgu.

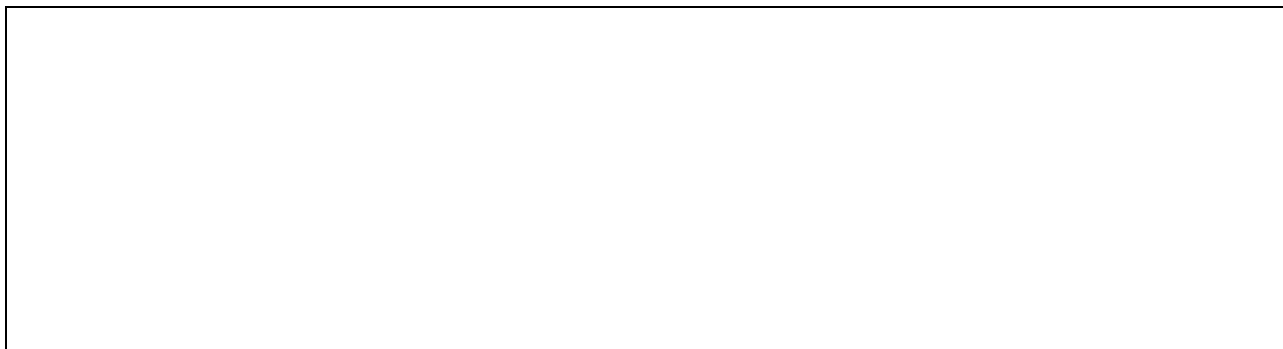
Bieg w miejscu. Prawą ręką dotykasz lewego kolana i lewą dłonią – prawego. I tak kilka minut biegamy. Następuje synchronizacja prawej półkuli z lewą. Lewa odpowiada za logikę, a prawa za kreatywność, emocje. To ćwiczenie trwa kilka chwil, a pomaga nam zwiększyć zrozumienie.

Inny patent na synchronizację punktów stanowi **wykonywanie różnych czynności obiema rękoma**. Grasz w badminton, koszykówkę? Trzymasz rakietę w lewej ręce, po jakimś czasie w prawej. Kozłujesz piłkę lewą, później prawą... Proste?

Podobnie uczysz się **pisać lewą ręką**. Codziennie wyskrob nią Sobie **alfabet**, powiedzmy 3 razy, i zespół cyfr. Zaczynj od teraz!

Zadanie 1.

Po wykonaniu powyższych ćwiczeń wykonaj 5 podpisów trzymając długopis w lewej dłoni. Później wybierz Sobie jakiś przedmiot znajdujący się w Twoim pokoju i narysuj go tą samą ręką!



Zadanie 2.

Rozejrzyj się po pokoju. Wybierz kilka rzeczy, którymi możesz Sobie spokojnie porzucać. Najlepiej, byś znalazł kilka podobnych piłeczek. I... rozpocznij żonglerkę! Trenerzy błyskawicznego czytania szczególnie chętnie polecają to ćwiczenie. (Jak znajdziesz chwilę czasu – video opisujące sztukę żonglerki: <http://www.spryciarze.pl/jak-nauczyc-sie-zonglowac-cz-1>)

Zadanie 3.

Leniwe ósemki. Obiema rękoma, nawet w tym samym czasie rysuj położone ósemki, coś jak znaki nieskończoności.



Zadanie na dziś

W wolnym czasie weź Sobie karteczkę, i porysuj „leniwe ósemki”, napisz alfabet lewą ręką, kilka cyfr, poćwicz podpis. (Oczywiście przy „ósemkach” wielokrotnie przebiegasz linią kształt cyfry). Wprowadź zaprezentowane ćwiczenia do Swojej gimnastyki. Dotleń mózg!

Dzień 4.

Błyskawiczne prowadzenie wzroku po tekście – przemykanie i przeszukiwanie

Powiedz mi, **jak czytasz gazetę**? Jeśli zawiera większą ilość stron, to przecież nie bierzesz jej do ręki i słowo po słowie, artykuł po artykule wbijasz Sobie w głowę. Na ogół wybieramy to, co nas interesuje, a pozostałe – out.

Czemu tak samo nie **przeglądać** książek? Nie musisz ich czytać po kolei, najpierw wstęp, rozdział I, II, III, później zakończenie. (Okazuje się, że warto przeczytać zakończenie przed rozpoczęciem lektury).

Weź do rąk publikację, którą lubisz, ale jakoś nie zebrało Ci się na jej przeczytanie. Ustaw

metronom, ok. 1 tyknięcie na sekundę. Do dłoni wskaźnik... Przejrzyj kilka rozdziałów. To Ci nie zajmie wiele czasu (1 strona na sekundę). Później wróć się do początku i przeczytaj jeszcze raz, teraz tempem wybranym przez Siebie. Na koniec porównaj je z prędkością pokazanym na ostatnim sprawdzianie. Na ogół zarówno ona, jak i zrozumienie tekstu powinno się poprawić.

Wniosek? Stosuj przemykanie w książkę zanim ją przeczytasz. Nawet popatrz na zakończenie w powieści, czego według większości społeczeństwa nie powinieneś robić.

Przeszukiwanie

Polega ono na znajdowaniu tych wszystkich informacji, których poszukujesz. W odróżnieniu od **przemykania** nie polega ono na zrozumieniu całego tekstu, ale błyskawicznym wybieraniu z niego tego, czego potrzebujesz. Powróć do przykładu gazety. Możesz stosować przemykanie, czyli wzrokiem ogarniać wszystko i „mniej więcej” rozumieć. Ale możesz także poszukiwać słów kluczowych, które Cię interesują: „polityka”, „gospodarka”, „szybkie czytanie” czy „kursy angielskiego”. Poza tymi wyrażeniami szukasz po prostu tego, co Cię zainteresuje.

Zadanie 1.

Weź jakiś magazyn, czasopismo. Wybierz jedno, popularne słowo. Włącz stoper i jak najszybciej podkreśl na dwóch stronach wszystkie miejsca, gdzie występuje ten wyraz. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Zadanie 2.

Znajdź wszystkie powtarzające się poniżej liczby i otocz je kółkiem.

569	344	701	596	986	358	569	101	006	853
202	009	809	003	107	565	344	680	701	008
680	567	811	101	008	207	806	576	377	009
789	906	556	402	806	354	404	809	565	202
009	003	243	806	882	701	789	556	567	344
906	596	798	101	102	202	569	809	576	243

Czas: ____ sekund

Zadanie 3.

W każdym wierszu znajdź liczbę podaną w pierwszej kolumnie. Zaznacz ją. Włącz stoper.

403	304	401	407	741	439	403	408
758	587	857	885	785	758	857	738
132	321	123	132	312	133	182	137
997	979	799	997	937	779	667	776
913	613	913	139	136	193	931	918

816	819	316	319	876	879	816	861
732	737	733	781	732	782	736	787

Czas: ____ sekund

Zadanie 4.

Znajdź w poniższym tekście i zaznacz wszystkie słowa: „polityka prywatności”, „aktywa.biz”, „e-mail”, „artykuł”, „forum”, „reklama”, „reklamodawca”, „klient”. Wyrażenia mogą wystąpić w różnych odmianach i zarówno w liczbie pojedynczej, jak i mnogiej. Skorzystaj ze stopera.

Polityka prywatności

Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w polityce prywatności. Każdego klienta serwisu aktywa.biz i użytkownika serwisów oraz czasopism należących do tej strony obowiązuje aktualna polityka prywatności znajdująca się na stronie <http://aktywa.biz/polityka.htm> i <http://aktywa.biz/polityka-prywatnosci.html> (to ta sama strona).

Jakiegolwiek wprowadzane zmiany nie wpływają na podstawową zasadę: **Nie sprzedajemy i nie udostępniamy osobom trzecim danych personalnych czy adresowych klientów, czy użytkowników swoich serwisów i czasopism.**

Jeśli nie zgadzasz się z polityką prywatności, proszę nie odwiedzać serwisów, nie prenumerować czasopism znajdujących się na <http://aktywa.biz> oraz nie nabywać produktów i usług oferowanych przez tę witrynę.

Dane Osobowe

W czasie korzystania z serwisów w aktywa.biz możesz zostać poproszony o podanie niektórych swoich danych osobowych poprzez wypełnienie formularza lub w inny sposób. Dane, o które będziesz proszony, to w większości przypadków imię, nazwisko i adres e-mail. W przypadku formularzy zamówień będziesz proszony o podanie pełnych danych osobowych.

Wymagamy tylko tych danych, które są niezbędne do działania serwisu. Niepodanie wymaganych danych zablokuje czynność, którą te dane dotyczyły.

Subskrypcja bezpłatnych czasopism

Zaprenumerowanie elektronicznych i bezpłatnych czasopism należących do aktywa.biz wymaga podania w odpowiednim formularzu swojego imienia i adresu e-mail. Pola te są obowiązkowe.

Uzyskane w ten sposób dane są dodawane do listy mailingowej e-zinu. Adres e-mail jest niezbędny do tego, aby można było wysłać danemu czytelnikowi numer czasopisma. Imię pozwala nam zwracać się do czytelników po imieniu.

Zgadzając się z polityką prywatności pozwalasz na wysyłanie do Ciebie e-maili z kont pocztowych o domenie "@aktywa.biz" i tych, z których otrzymałeś e-mail z prośbą o potwierdzenie.

Zamawianie usług i produktów

Zamawianie usług i produktów oferowanych przez aktywa.biz wymaga podania w odpowiednim formularzu pełniejszych danych adresowych. Pola obowiązkowe są oznaczone.

Niezapowiedziane Wiadomości

Aktywa.biz zastrzega sobie prawo do wysyłania niezapowiedzianych wiadomości osobom, których dane kontaktowe posiada i które zgodziły się z polityką prywatności.

Pod pojęciem niezapowiedzianych wiadomości aktywa.biz rozumie informacje odnoszące się

bezpośrednio do jego serwisów, czasopism, usług i produktów (np. zmiany, wewnętrzne promocje), niekomercyjne listy (np. życzenia, komentarze osobiste itp.) oraz informacje komercyjne, których rozsyłka została opłacona przez klientów aktywa.biz.

Podmioty zlecające komercyjne mailingi nie mają wglądu w dane kontaktowe osób znajdujących się na listach adresowych aktywa.biz.

Informacje komercyjne są filtrowane w stopniu w jakim jest to możliwe, ograniczana jest ich objętość i wysyłane są sporadycznie.

Jawne Dane Osobowe

Dane osobowe podane na serwisach należących do aktywa.biz przy okazji wysyłania komentarzy do artykułów, odpowiedzi na forum itp. są dostępne dla wszystkich odwiedzających strony zawierające te dane. Aktywa.biz nie ma możliwości zabezpieczenia Was przed osobami prywatnymi lub firmami, które te dane wykorzystają do przesłania Wam nieokreślonych informacji. Dlatego dane te **nie podlegają** Polityce prywatności.

Inne formularze

Formularze znajdujące się gościnnie na serwisach należących do aktywa.biz i dotyczące usług, produktów, serwisów i czasopism nieobsługiwanych przez autora aktywa.biz **nie podlegają** Polityce prywatności.

Cookies (Ciasteczka)

Niektóre obszary serwisów w aktywa.biz mogą wykorzystywać cookies, czyli małe pliki tekstowe wysyłane do komputera internauty identyfikujące go w sposób potrzebny do uproszczenia lub umorzenia danej operacji.

Cookies są nieszkodliwe ani dla komputera ani dla jego użytkownika i jego danych.

Warunkiem działania cookies jest ich akceptacja przez przeglądarkę i nie usuwanie ich z dysku.

Wyłączenie Odpowiedzialności

Stworzyłem aktywa.biz, aby pomagać czytelnikom osiągnąć sukces finansowy. Mimo, że prezentuję praktyczne rozwiązania, to nie są one jednakowo skuteczne dla wszystkich. Nie powinno się bezwarunkowo korzystać z wszystkiego, co daję. Porady, które udostępniam powinny być szczegółowo analizowane, porównywane z własnym przypadkiem, ewentualnie konfrontowane z innymi podobnymi publikacjami i dopiero, gdy będą one przedstawiały się jako odpowiednie w danym przypadku, wprowadzane w życie.

Zawarte w aktywa.biz moje własne artykuły zawsze zgadzają się z moją opinią (i opinią właśnie są).

Opinie wyrażone przez społeczność na forum, w komentarzach lub w inny sposób nie zawsze są zgodne z moją własną.

Aktywa.biz oraz jego redakcja nie bierze na siebie odpowiedzialności za zamieszczone reklamy. Kupujący powinien być ostrożny odpowiadając na reklamę, bądź wysyłając pieniądze. Wprawdzie przykładam sporą wagę do tego, aby reklamodawcy, którzy publikują tu swoje reklamy byli wiarygodni, ale nie mogę odpowiadać za ich czyny. Dane adresowe jak i szczegóły oferty każdego reklamodawcy można uznać za pewne tylko w momencie publikacji.

Polityka Prywatności, Michał Toczyski & Piotr Majewski 2007,
<http://aktywa.biz/polityka-prywatnosci.html>

Czas: ____ sekund

Zadanie na dziś

Kiedy jakiś artykuł wpadnie Ci w ręce, to nie żałuj ołówka i zaznaczaj wyrazy, które mają największą wartość w tekście, takie słowa kluczowe. Później podkreśl wszystkie wyrazy, które uważasz za niezbędne do załapania sensu. I zobacz ile słów zostaje niewykorzystanych...

Dzień 5.

Sposób notowania, dzięki któremu zapamiętasz więcej!

Z niezliczoną ilością kolorów mamy do czynienia od małego. Zielone drzewa, żółte słoneczko... znamy to ☺? Jednak później dochodzimy do wniosku, że „kolory są dla dzieci”. Wykonujemy czarno-białe szkice (co po niektórych), choć szczególnie widać tę sytuację po sposobie notowania. Czarny bądź granatowy długopis... i słowo za słowem.

Jakaś lista wypunktowana, tabelka, schemat... ale wszystko w jednej barwie. Ciągniemy stalówkę po kartce zostawiając ciemną linię, z której później odczytamy zapisane myśli.

Proponuję Ci inny sposób tworzenia notatek. Kolorowy. Z obrazkami. Chcesz go poznać?

Mindmapping (ang. **mind map**, pol. **mapa myśli**) – szczególny rodzaj notowania pobudzający obie półkule ludzkiego mózgu w przeciwieństwie do tradycyjnego notowania linearnego. Metoda została opracowana przez dwóch brytyjskich naukowców: Tony'ego i Barry'ego Buzana.

Wikipedia 2008, http://pl.wikipedia.org/wiki/Mapa_my%C5%9Bli

Przystąp do testu!

TEST #3

Mapy Myśli (Piotr Majewski)

Mapy Myśli to fenomenalna technika zwielokrotniania wydajności mózgu, od której jestem już uzależniony. Aż trudno pojąć to, o ile wydajniejsza staje się praca, jeśli wykorzystujemy technikę Map Myśli.

Wszystko zaczęło się od człowieka, którego powinni znać wszyscy ludzie zainteresowani zwiększaniem wydajności mózgu. Tony Buzan, autor teorii Map Myśli, jest globalnej sławy pisarzem, autorem 19 bestsellerów dotyczących metod twórczego wykorzystywania umysłu. Dwie jego książki: *Rusz głową* i *Mapy twoich myśli* to jedne z najbardziej wartościowych publikacji, jakie szukający większej wydajności intelektualnej człowiek może przeczytać.

Technika Map Myśli w nich przedstawiona to banalnie prosta metoda osiągania wyżyn wydajności umysłu. Odwołuje się ona do podstawowych czynności mózgu, do sposobu notowania, który częściowo stosowałeś będąc dzieckiem.

To brzmi tak nierealnie, że trzeba samemu spróbować, aby się o tym przekonać.

TEORIA

Najbardziej popularnym systemem notowania jest system linearny - linia po linii, z ewentualnym wykorzystaniem wyliczeń czy dopisków.

Linearne notowanie to zapis takiego myślenia, które skupia się na jednym tylko zagadnieniu i wybiera spośród milionów informacji przebiegających przez nas mózg tylko te, które mają z tym zagadnieniem związek. Jest to próba skupienia się wyłącznie na jednym problemie... co jest po prostu niemożliwe.

Mapy Myśli to kilkunastoletni system notowania, który pobudza w niespotykany dotąd sposób obie półkule mózgu. Standardowy, linearny system odwołuje się wyłącznie do lewej, "logicznej" półkuli. W procesie linearnego notowania zupełnie pomija się moc obliczeniową prawej, "twórczej" półkuli.

Lewa półkula odpowiada za:

- słowa,
- logikę,
- liczby,
- hierarchię,
- linearność,
- analizę
- zbiory.

Możemy więc nazwać ją "techniczną" lub "logiczną".

Prawa półkula odpowiada za:

- rytm,
- świadomość przestrzeni,
- Gestalt, czyli obraz całości,
- wyobraźnię,
- marzenia,

- postrzeganie kolorów,
- postrzeganie rozmiarów.

Możemy więc nazwać ją "twórczą", "artystyczną".

W dzieciństwie korzystałeś najpierw z prawej półkuli. Gdy nauczono Cię liczyć i myśleć logicznie, przez jakiś czas używałeś obu półkul. Potem, w wyższych klasach szkoły podstawowej, system wymusił ograniczanie aktywności półkuli twórczej. Notatki musiały być przejrzyste, pełne i zrozumiałe dla nauczyciela.

Teoria Map Myśli wywraca do góry nogami wszystko, czego nauczyłeś się w szkole o notowaniu. Tony Buzan chce, abyś z powrotem aktywował swoją prawą półkulę. Zaś sama jego teoria opiera się na dwóch faktach:

- pojemność ludzkiej pamięci i zdolności analityczne mózgu są nieograniczone... lepiej w to uwierz, bo jest to fakt naukowy.
- dostęp do pokładów Twojej pamięci umożliwiają słowa kluczowe, które pojawiają się w pewnym kontekście skojarzeniowym.

SŁOWA KLUCZE

Słowa kluczowe same w sobie są skojarzeniami. Wywołują one reakcję łańcuchową następnych skojarzeń, która u dorosłego człowieka mogłaby nigdy się nie skończyć.

Jeśli skupisz się na momencie na słowie DOM, Twój umysł podrzuci Ci w mikrosekundach niepojętą wręcz liczbę skojarzeń. Wyłapiasz te najbardziej dla Ciebie oczywiste. Mogą to być np.: rodzina, zakupy, lodówka, syn, samochód w garażu... itd.

I co ciekawe, każdy człowiek generuje zupełnie unikatową reakcję łańcuchową w swoim umyśle. W książce *Mapy twoich myśli* Buzan opisał doświadczenie z grupą wyższych urzędników bankowych. Wszyscy w wieku 40-55 lat, wszyscy wywodzący się z podobnych środowisk. Podzielono ich na trzy grupy i poproszono o wypisanie skojarzeń ze słowem "bieg". Okazało się, że większość powstałych w ten sposób skojarzeń była unikalna. Liczba takich samych była znikoma.

Powyższy fakt jest niezwykle istotny, ponieważ oznacza, że nie możesz skutecznie korzystać z cudzych notatek. Każdy notuje w unikalny dla niego sposób.

CEL MAPY MYŚLI

Mapy Myśli stworzono by odwzorowywać na papierze proces myślowy. Oczywiście to odwzorowanie jest bardzo uproszczone, bo proces myślowy jest wielowymiarowy. Jest to jednak setki razy bliższe temu, co zachodzi w naszej głowie, niż notatki linearne.

W tym właśnie tkwi sekret skuteczności tej techniki. Tworząc linearne notatki:

- nieustannie stopujemy proces myślowy
- zmuszamy umysł do niepotrzebnego wysiłku wkładanego najpierw w zamianę naturalnego sposobu myślenia na linearny, by potem w trakcie korzystania z notatek robić

rzecz odwrotną.

Człowiek nie myśli i nie potrafi myśleć w sposób linearny, dlatego tworzenie i korzystanie z takich notatek w dużym stopniu obciąża moc obliczeniową naszego mózgu, co prowadzi do niepotrzebnego zmęczenia.

Mapy Myśli w znaczny sposób ograniczają niepotrzebne operacje wymuszane na naszym mózgu.

KORZYŚCI

Wyobraź sobie, że planujesz całą strategię swojego biznesu. Możesz spisać ją w tradycyjnym, linearnym biznes planie i... stracić bezpowrotnie najlepsze pomysły. Strata ta jest wynikiem hamowania procesu myślowego poprzez skupianie się w danym momencie na jednym tylko zagadnieniu.

Aby Ci to lepiej wytłumaczyć, posłużę się bardzo uproszczonym modelem. Załóżmy, że skupiasz się znowu na pojęciu DOM. Może to wyglądać tak:

Dom - jutro mam pociąg - muszę zapłacić rachunki - drzwi - miałem zadzwonić do klienta - ale dzisiaj ładna pogoda - słońce jest żółte - balkon - widać mój samochód - gdzie jest ten długopis - rodzina

Model jest niezwykle uproszczony, ale może wystarczyć, aby Ci uświadomić zło linearnego notowania. Gdybyś skupiał się na słowie DOM i notował swoje spostrzeżenia, prawdopodobnie zanotowałbyś tylko: dom, drzwi, balkon, rodzina. Zauważ, że to tylko mały wycinek tego, o czym myślałeś.

"Radiant Thinking", czyli metoda myślenia wspierana przez Mapy Myśli, nie skupia Cię na danym elemencie, ale na całym zagadnieniu. Opracowując strategię swojego biznesu w ten sposób w danej sekundzie czy minucie nie skupiasz się tylko na promocji z użyciem direct mailingu, ale wszystkich zagadnieniach marketingu, produkcji, dystrybucji, współpracy, zatrudnienia itd. W jednej sekundzie myślisz o tym wszystkim i spisujesz informacje i pomysły nielinearnie tam, gdzie zawędrował w danym momencie Twój umysł.

Umysł jest uwolniony od ograniczeń i może spokojnie porządkować zakumulowane dane... co prowadzi do narodzin nowatorskich pomysłów.

Mapy Myśli nie nakładają ograniczeń. Twój mózg jest najpotężniejszym narzędziem znanym człowiekowi. Problem w tym, żeby go nie ograniczać. Zwiększanie jego wydajności jest błędnym określeniem. Nie możesz zwiększyć wydajności mózgu, możesz zwiększyć tylko poziom jego wykorzystania.

Według Buzana, stosując Mapy Myśli oszczędzasz w stosunku do notowania linearnego 50-95% czasu notując i 90% czytając notatki. Oblicz sobie liczbę zaoszczędzonych w ten sposób godzin i przelicz to na złotówki.

PODSTAWOWE PRAWA MAP MYŚLI

Mimo faktu, że w serwisie internetowym Tony'ego Buzana znajdziemy podstawowe prawa

rzządzające Mapami Myśli i sposób ich wykonywania, to ograniczenie się tylko do tych informacji ograniczy Twój sukces. Poniższe informacje są wolnym tłumaczeniem zawartości strony [HOW TO MIND MAP!](#)

1. Zawsze zaczynaj od obrazka tematu na środku kartki. Użyj do jego namalowania przynajmniej 3 kolorów.
2. Używaj obrazków, symboli, kodów i skalowania do wyrażania pojęć.
3. Nadawaj wartość słowom, zapisując je dużymi lub małymi literami.
4. Na jednej linii tylko jedno słowo/ grafika.
5. Linie muszą wychodzić ze środkowego obrazka i być ze sobą połączone. Im dalej od centrum, tym cieńsze linie ponieważ im dalej od centrum, tym bardziej szczegółowe zagadnienia.
6. Rysuj linie tej samej długości co słowo/ grafika.
7. Używaj kolorów - według własnego uznania.
8. Wykreuj swój własny styl tworzenia Map Myśli.
9. Wyróżniaj i zaznaczaj asocjacje jednego elementu z drugim.
10. Aby Twoje Mapy Myśli były przejrzyste, używaj promienistej hierarchii, numeruj.

JAK TWORZYĆ MAPY MYŚLI?

1. Obróć poziomo białą kartkę formatu A4 albo najlepiej A3.
2. Zbierz w jednym miejscu wszystkie flamastry i kredki, które mógłbyś użyć.
3. Wybierz temat nowej Mapy Myśli.
4. Zbierz wszystkie potrzebne Ci materiały.
5. Na środku narysuj obraz przedstawiający temat mapy. Buzan radzi, aby miał 6 (A4) lub 10 (A3) centymetrów wysokości i szerokości.
6. Postaraj się, aby obraz zwracał uwagę i za każdym razem wywoływał odpowiednie skojarzenia.
7. Linie od najgrubszych przy centrum rób coraz cieńsze. Nie korzystaj z linijek. Linie powinny wyglądać jak macki ośmiornicy. Najbliżej centrum umieść najbardziej ogólne określenia i, oddalając się od głównego obrazka, przechodź do szczegółów.
8. Używaj obrazków, gdzie tylko jest to możliwe. Pamiętaj, że obraz wart jest tysiąca słów.
9. Linie rysuj tej samej długości co słowo/ grafika.
10. Używaj kolorów - według własnego uznania.
11. Zapisz WSZYSTKIE pomysły - swoje i innych. Następnie zreorganizuj mapę, aby była bardziej przejrzysta i ładniejsza.

Na wspomnianej stronie znajdziesz też rysunek, który Ci wiele wytłumaczy.

OPINIE LUDZI Z BRANŻY

"Mind mapy to nie tylko fenomenalna technika zwielokrotniania wydajności mózgu, choć niezaprzeczalnie pomaga tworzyć szybkie notatki (pomija się przy tym proces przekładu słów na obrazy i odwrotnie), przyspiesza proces skojarzeń, pomaga zapamiętywać, aktywuje prawa półkulę, uruchamia kreatywność i pomaga rozwiązywać problemy.

To także i przede wszystkim świetnym sposób analizy własnych procesów myśleniowych, badania ciągów skojarzeniowych - jednym słowem jedno z lepszych narzędzi służących docieraniu do pierwotnych przekonań wykorzystywanych przeze mnie w terapii.

Poprzez skojarzenia np. ze słowem DOM uzyskujemy zbiór skojarzeń z tym słowem. Wśród nich np. jest słowo "bezpieczeństwo". Kiedy zrobimy podobnie ze słowem "bezpieczeństwo" zbiór skojarzeń pokaże nam następne myśli ...być może... słowo "ciepło"... a ciepło w efekcie kojarzy nam się ... np. ze "słońcem".

Można przeprowadzić w tym momencie logiczną analizę i dotrzeć do tego, z czym nam się kojarzy dom... albo uświadomić sobie, że następnym razem kiedy będziemy w depresji, czuli się wylęknieni, dobrym sposobem byłoby wyjść na słońce (potrzebujemy światła).

Taka z pozoru niewinna i niezobowiązująca zabawa może nas nauczyć bardzo wiele o nas samych."

Arkadiusz Kowalski,

www.ALPHAplus.com.pl - handlowe i biznesowe szkolenia NLP

"Polecam tę metodę gorąco. Osobiście stosuję ją od kilku lat i to tym częściej, czym ważniejszy jest temat nad którym pracuję. Projekt funkcjonowania mojego serwisu i firmy, cały czas wisi nad moim biurkiem sporządzony tą metodą. W każdej chwili mogę coś poprawić, zmienić, dodać, udoskonalić."

Artur Wojciechowski

www.iManager.pl - szkolenia i edukacja dla menedżerów

ZAKOŃCZENIE

Jeszcze niczego się nie nauczyłeś. Nie sposób przedstawić na kilku stronach idei Map Myśli. Szczerze zachęcam do nauki z Buzanem, czyli do nabycia jego książek. Niech o wadze tej metody świadczy fakt, że w katalogu Google czy DMOZ.ORG znajdziemy osobny dział poświęcony Mapom Myśli.

ZASOBY

Rusz głową, Tony Buzan

ISBN 83-85997-52-0, Wydawnictwo RAVI

Mapy twoich myśli, Tony Buzan, Barry Buzan

ISBN 83-7229-002-4, Wydawnictwo RAVI

Buzan Centers www.mind-map.com/mindmaps_howto.htm

Google Directory: Mind Mapping

directory.google.com/Top/Reference/.../Knowledge_Creation/Mind_Mapping/

Piotr Majewski,

Czas: _____ sekund Liczba słów: 1562 (bez szarego) Prędkość: _____ słów / minuta

Zrozumienie...

1. Tworzenie mapy myśli jest alternatywą dla robienia _____
2. Autorem mindmappingu jest _____
3. Lewa półkula mózgu odpowiada za...
 - a. logikę
 - b. rytm
 - c. wyobraźnię
 - d. emocje
4. Pojemność mózgu jest ograniczona / nieograniczona.
5. Mapy myśli odwzorowują...
 - a. Myślenie linearne
 - b. Nasz sposób myślenia
 - c. Nasze urazy z dzieciństwa
 - d. Naszą logikę
6. Mapy myśli pomagają...
 - a. Zapamiętać dany materiał
 - b. Znajdować nowe pomysły
 - c. Oszczędzić czas przeznaczony na sporządzanie notatek
 - d. Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
7. Im dalej od środka kartki...
 - a. Tym linie stają się cieńsze
 - b. Stają się grubsze
 - c. Zmieniają barwę na jaśniejszą
 - d. Mają stałą grubość
8. Na środku mapy myśli powinien być umieścić...
 - a. Rysunek
 - b. Symbol z opisem
 - c. Słowo kluczowe
9. Jak najwięcej wyrazów na mapie myśli warto zastępować _____
10. Wszystkie linie powinny mieć...
 - a. Tę samą długość
 - b. Tę samą grubość
 - c. Ten sam kąt nachylenia
 - d. Połączenia między sobą

Ilość punktów: ____ / 10

Zrozumienie: ____ %

Porównaj odpowiedzi z danymi na końcu publikacji.

Zadanie 1.

Poniżej widzisz przykładową mapę myśli obrazującą fragment *Podręcznika Szybkiego Czytania* (Tony Buzan). Przygotuj własną mapę całego e-booka, który czytasz. Uwzględnij wskazówki zawarte w powyższym artykule.



Zadanie 2.

Przygotuj mapę myśli wybranego artykułu z poprzednich testów szybkiego czytania.

Zadanie 3.

Narysuj mapę myśli Swojej ulubionej książki. Postaraj się jak najwięcej wyrazów zastąpić rysunkami, które Ci się z nimi kojarzą. (Przykład: powyżej zastosowałem rysunek ilustrujący „Trening Umysłu”).

Zadanie na dziś

Korzystaj z wielokolorowych pisaków i nie szczędź kartek nawet dużego rozmiaru (A3). Rysuj mapy myśli tak długo, aż się w tym wprawisz. Poprawiają one znacznie kreatywność – generują pomysły – a także zdolności zapamiętywania. Wybieraj interesujące Cię tematy – artykuły z gazet, z Internetu, książki i e-booki, programy telewizyjne, audycje radiowe. Rozbudź Swoją wyobraźnię. Już po kilku/-nastu wykonanych mindmapach zauważysz wyraźną poprawę w rozumieniu szybko czytanego tekstu.

Dzień 6.

Jak czytać szybciej i rozumieć więcej... czyli o topografii tekstu

Okazuje się, że formatowanie artykułu ma ogromny wpływ na szybkość jego przeczytania, a także wielkość zrozumienia. Wykorzystują to często amerykańscy copywriterzy (polscy właściwie też) podczas pisania ofert sprzedażowych.

Na tym etapie nie masz wielkich możliwości jako czytelnik dostosowania tekstu do własnych „widzi mi się”. W tym momencie zwracam się gorąco do osób posiadających bloga, redagujących artykuły – szczególnie te elektroniczne, piszących książki i e-booki.

Odpowiednie formatowanie pozwala na błyskawiczne przejście przez lekturę. Powinno zależeć na tym nie tylko czytelnikom, ale także autorom.

Struktura idealnego tekstu:

- ✓ krótkie linie (60 – 90 znaków)
- ✓ paragraf liczy 4 – 5 linijek
- ✓ do zaznaczenia najważniejszych słów stosuje się pogrubienie, ewentualnie podkreślenie, a także kolory
- ✓ artykuł zawiera kilka nagłówków wśród tekstu
- ✓ czarne znaki na białym tle (!)
- ✓ brak krzykliwych obrazków i zdjęć – mają one jedynie uzupełniać artykuł
- ✓ prosta czcionka: szeryfowa (*Times New Roman*) do treści, bezszeryfowa (*Arial*) do nagłówków (wielkość tradycyjna: 12 – 14 pikseli)
- ✓ (przyjęło się, że tytuł książki piszemy kursywą, natomiast czasopisma – w cudzysłowie)

Zadanie na dziś

Kiedy będziesz czytał coś z monitora, przytrzymaj Ctrl i pokręć kółeczkiem w myszce – zmień wielkość czcionki na tę, która Ci odpowiada. Dłuższy tekst możesz przekopiować do edytora tekstu i zmienić jego czcionkę, kolory (źle się czyta na czerwonym bądź czarnym tle), długość linii. Używaj lekkiego, długiego i cienkiego wskaźnika, bądź zastąp go kursorem myszki. Przez najbliższe 3 tygodnie w ten sposób korzystaj z komputera.

Poza tym: drukuj ile wlezie! Otrzymujesz jakiś dłuższy biuletyn, kurs, e-book, raport, artykuł? Ctrl + P, szkic roboczy, drukuj – OK. Szkoda wzroku na przemęczanie go przed monitorem! Weź podświetlacz i długopis. Podkreślaj – nawet w książce – najważniejsze treści. Później łatwo do nich wrócić. Nie wiem jak Ty, ale ja szanuję zawartość merytoryczną publikacji, a nie koniecznie papier, na którym została wydana. Jeśli nie pochodzi ona z biblioteki, to zaznaczaj i dopisuj Swoje myśli, które się pojawiają w trakcie czytania – zaoszczędzisz czas na powtórzeniu ich.

Dzień 7.

Zasada 80/20, czyli przeczytaj gazetę co najmniej 10 razy szybciej!

Skoro opanowałeś już umiejętność przemykania, to dzisiaj zabierzemy się za jej szczególne wykorzystanie. Poszukaj jakiegoś papierowego czasopisma, które ostatnio wpadło Ci w ręce. Zaraz nastąpi pierwsze czytanie. Ustaw metronom na 1 tyknięcie na sekundę. Co sekundę przewracaj kolejną stronę i wskaźnikiem polataj po tekście. Jeśli nic Cię nie zainteresuje – wyrwij ją!

Później wyrzuć zbędne kartki do kosza. Zostanie prawdopodobnie kilka/-naście procent zawartości gazety. I teraz drugie czytanie. Czyli zapoznajesz się przy pomocy wskaźnika i metronomu dokładniej z treścią artykułów. Powtarzam jeszcze raz – szanuj zawartość merytoryczną pisma, a nie jej kartki! (Mimo, że drzewek już coraz mniej na świecie...).

Zadanie na dziś

Zostań mistrzem dla samego Siebie w walce ze zbędnymi treściami w gazecie. Wyrzucaj to, co Ci

nie odpowiada, a czytaj to, co Cię zacieka. Jak bardzo skrócisz czas przegladania czasopism?

Dzień 8. ...i dni kolejne...

Ty JUŻ jesteś zaawansowanym czytelnikiem!

Posiadłeś już wystarczająco dużo wiedzy, by zwiększyć prędkość Swego czytania o kilkaset procent. Dziś dowiesz się, co zrobić, by Ci tak zostało...

Przygotowałem dla Ciebie kilka ćwiczeń. Podziel je Sobie na kilka dni – według własnych kryteriów.

Zadanie 1.

Tablice Schulza – poszerzanie pola widzenia. Skup wzrok na pogrubionej liczbie i spróbuj odczytać pozostałe.

48	41	43	87	42	21	23
17	73	19	51	57	24	31
86	24	67	54	8	87	64
65	12	76	78	88	33	77
87	20	99	17	21	06	34
18	16	82	58	26	11	27
59	14	71	85	19	78	12

12	23	23	21	10	27	01
83	21	54	17	27	20	78
32	78	78	54	27	89	46
67	84	31	25	25	21	87
57	20	94	16	10	87	21
1/	10	54	35	17	23	27
57	91	78	38	46	27	72

37	23	11	87	88
24	67	44	17	44
13	14	89	09	53
22	07	72	54	51
46	82	70	48	24

16	11	67	15	94
55	64	84	27	17
85	75	19	70	75
91	85	81	91	21
70	72	74	21	91

45	10	71	56	45
73	40	41	23	24
30	18	73	21	33
08	98	17	93	37
32	46	27	64	87

69	41	43	23	21	27	24
17	82	18	73	83	83	10
36	73	21	24	80	78	86
91	15	20	71	31	18	99
37	80	82	87	78	29	91
12	85	21	73	91	23	23
89	31	20	57	22	13	56

Zadanie 2.

Przeszukiwanie. Wskaż największą liczbę w każdej linii. Później wskaż liczbę najmniejszą.

A)

142 250 516 845 841 659 986 781 949 770

128 728 984 689 406 715 901 625 20 531

7419 4436 5642 9271 8555 9275 1953 7028 7885 7474

9669 1902 8296 7466 5167 5860 5914 6287 8161 7739

94057 33438 27678 76927 4786 39943 10099 68459 32720 36947

40396 16213 55290 90827 29564 54826 50266 58333 80975 69553

B)

801 802 803 909 892 772 418 751 937 168

763 313 661 567 192 368 620 816 656 758

7203 472 1616 1010 1159 6321 7168 3594 104 2971

3375 9875 6158 1435 9926 1354 8041 6514 8039 5055

79044 82341 24800 79801 52262 50812 59564 32501 32256 59957

32612 30000 72123 24569 79661 51074 36247 42026 1835 56973

C)

608 701 398 45 463 164 292 339 303 356

796 704 255 743 810 130 844 730 901 73

5144 2709 3500 6961 543 5044 4325 9742 5310 4070

8723 9003 5042 2211 7480 5113 766 9458 5356 2753

59049 48731 37188 44739 59113 16123 7311 36630 1279 11985

92189 30474 41445 92776 74274 40979 48865 95328 32789 47291

Zadanie 3.

Błyskawiczne fotografowanie wyrazów. Zakryj liczbę i odsłoń ją dosłownie na ułamek sekundy. Zapisz ją obok.

765 ____

577 ____

687 ____

456 ____

667 ____

8718 ____

4736 ____

8193 ____

69176 ____

77045 ____

63499 ____

24844 ____

240940 _____	166461 _____	513142 _____	410173 _____
1707246 _____	1476143 _____	4925039 _____	7354579 _____

A)	Wynik: ____ / 20	Poprawność: ____ %
----	------------------	--------------------

813 _____	370 _____	962 _____	987 _____
2140 _____	5572 _____	5379 _____	5089 _____
14797 _____	78696 _____	21427 _____	61787 _____
595526 _____	210078 _____	758070 _____	72774 _____
3306259 _____	895637 _____	4660975 _____	5521984 _____

B)	Wynik: ____ / 20	Poprawność: ____ %
----	------------------	--------------------

130 _____	35 _____	236 _____	718 _____
8466 _____	1036 _____	975 _____	2623 _____
11664 _____	90230 _____	95700 _____	51832 _____
447093 _____	86250 _____	883009 _____	732118 _____
6911477 _____	4935311 _____	430809 _____	1241162 _____

C)	Wynik: ____ / 20	Poprawność: ____ %
----	------------------	--------------------

Zadanie 4.

Poszerzanie pola widzenia. Koncentrując się na znaku „+” postaraj się przeczytać wyrazy po jego lewej i prawej stronie.

A)

koń	+	żart
wąwóz	+	wilk
kot	+	ryba
żbik	+	lwica

B)

żandarm	+	wandalizm
panda	+	kanal

telewizor	+	książka
syntetyczny	+	przebiegły
gatunek	+	rząd
poseł	+	inteligentny
ława przysięgłych	+	ropucha
strategia	+	sądownictwo
programowanie	+	system
zadłużony	+	funkcja
front	+	limuzyna
encyklika	+	Florencja
komputer	+	Adriatyk
wielobarwny	+	Ocean Atlantycki
głuchoniemy	+	widzący
Józek	+	z bagien

Zadanie 5.

Koncentrując się na środkowej linii przeczytaj całość tekstu.

A)

C	zy
zastan	awiałeś
się ki	edyś
od czego z	ależy jakoś
Twojego życia	? Uczono nas, że
„jak sobie poście	lesz, tak się wyśpisz,
że „bez pracy nie ma	kołaczy”, że „Jesteś kowalem
własnego losu” i jeszcze	wielu innych mądrych rzeczy. Czemu
więc tak niewiele ludzi jest	naprawdę szczęśliwych, bogatych i cieszy
się życiem? Nie chcę tu suger	ować, że te przysłowia nie mają sensu. Wręcz
przeciwnie, mają, ale ich sens jest	bardzo głęboki. I właśnie o tej głębi sensu chcę

z Wami porozmawiać. Jedną z funkcji naszego umysłu jest przyswajanie informacji.

B)

Świat
|
bez przerwy
|
atakuję nas
|
mnóstwem różnych
|
rzeczy. Przyzwyczailiśmy
|
się do tego i uodporniliśmy
|
się. Wręcz doszło do tego, że
|
jeżeli jakaś sprawa nami nie wstrząśnie,
|
często w ogóle jej nie zauważamy. Dlatego
|
najlepiej sprzedawane są sensacje. Tak szkolą
|
dziennikarzy: *Znajdź sensację!* Jeśli jej nie znajdziesz
|
to stwórz, albo ponaciągaj fakty. Jak tego nie zrobisz,
|
to jesteś złym dziennikarzem i szybko stracisz pracę. Najlepiej
|
sprzedawane filmy, to takie, które wywołują emocje, bo się biją, strzelają,
|
mordują i dużo seksu. Nasza emocja, to zwierzątko, które potrzebuje właśnie takiego
|
pokarmu. Ale jak będziesz mu w tym folgował, to niedługo staniesz się zwierzątkiem.

Jakość życia, Witold Wojtowicz 2008: <http://aktywa.biz/sukces/inteligencja/jakosc-zycia.html>

Zadanie 6.

Przeszukiwanie. Zaznacz wyrazy występujące podwójnie. Zmierz czas.

Stoper	zaznaczenie	Radio	wilk	Czytanie	Audycja
Uczucie	czas	Emocja	Nauka	Czas	Wycucie
starter	wilk	Liczba	Różdżka	Mikołaj	Stoper
poczucie	koszyk	Książka	pismo	Starter	Wyróżnik
liczba	nauka	Adres	Koszyczek	Trąba	Pantera

zajawka	różdżka	Wędrowiec	Uczucie	Radio	Wilk
Mikołaj	starter	Audycja	Wyróżnik	Magazyn	Adres
pismo	opis	zaznaczenie	gazeta	poczucie	opis

Czas: ____ sekund Znalezionych par: ____

Zadanie 7.

Podkreśl te pary, w których liczby dolna i górna są różne. Zmierz czas.

156	169	789	153	158	139
156	196	789	153	153	136
735	413	889	996	435	743
753	413	886	969	435	743
780	615	224	736	788	563
780	675	224	136	738	563

A) Czas: ____ sekund Znalezionych par: ____

7832	1123	4561	4650	8257	7695
7823	1123	4561	4560	8252	7695
1231	7336	2353	8223	7313	9134
1231	7339	2533	8223	1373	9134
9143	9172	4236	8257	7316	3716
9134	9712	4236	3257	7317	3719

B) Czas: ____ sekund Znalezionych par: ____

Zadanie 8.

A) Przeczytaj poniższy wybrakowany tekst z jak największą prędkością i zrozumieniem. Włącz stoper.

Czy też zdarza Ci się pytać samego Siebie: *Co zrobić, by mi się udało?* Skuteczna motywacja, a właściwie jej brak to prawdopodobnie najniebezpieczniejsza przeszkoda powiodą. Taką, nam niemożliwą z bogactwem, sukcesem na każdym polu.

Uświadomisz Ci się choć raz, nie masz problemu ze skutecznym zmotywowaniem Siebie, to lepiej przejdź do innego wykaza. Ten tekst sądzi, że zainteresuje tylko tych, którzy pragną zdobyć się i działać także raz, czy dwój, od czasu.

Skuteczna motywacja łączy się wieloma prawami. Jedną z nich przedstawię Ci to, które uważam za najważniejsze. Ono są proste, właściwie banalne, może o nich słyszałeś. Może czytałeś. Ale czy wykorzystujesz je na właściwym miejscu?

Pierwsza to...

Jaką korzyść osiągnę poprzez wykonanie tej czynności?

Kiedy z nas chodzi o korzyści. Chcesz napisać książkę? Nie możesz się zmotywować? Zapytaj samego Siebie: *co dostanę, gdy napiszę tę książkę?* Czy to będzie zadowolenie? Pożądane wiadomości? Dochód pasywny? Satisfakcja? Poczucie w środowisku, w którym się obracasz?

Wyśń kartkę i zapisz 20, jak też, korzyści z podjęcia działania. Później popatrz na nie i wybierz to, które najlepiej do Ciebie przemawiają. Wykreśl je. Kiedy już napisałś się na te korzyści, rezultat pomyślnego działania,

Prawdopodobnie najbanalniejsza metoda skutecznej motywacji! Michał Toczyński 2007
<http://aktywa.biz/sukces/umiejetnosci/skuteczna-metoda-motywacji.html>

Czas: ____ sekund

B) Weź gazetę, czarny mazak i linijkę. Odkreśl linijki mniej więcej w ten sposób:

Prawdopodobnie najbanalniejsza metoda skutecznej motywacji!

Przeczytaj czasopismo w takiej formie!

Zadanie 9.

Zachęcam Cię do sprawdzenia się po raz ostatni przez zakończeniem czytania tej publikacji. Przygotowałem dla Ciebie test. Zmierz czas przeczytania tekstu i, tradycyjnie, odpowiedz na pytania.

TEST #4

Krótki kurs kreatywności

Nieszablonowość stanowi jedną z najważniejszych cech biznesmena. Zauważyłem, że na kreatywność ma wpływ kilka czynników. To, co napisałem w tym artykule pomaga mi wpadać na nowe i oryginalne pomysły. Zachęcam Cię, byś też postarał się myśleć twórczo.

Inne popatrzenie na sprawę. Przypomnij Sobie z kim ostatnio się nie zgadzałeś, kogo chciałeś przekonać, a on się nie dawał. Zapewne patrzyłeś ze Swojego punktu widzenia. Spróbuj teraz zastanowić się, dlaczego on zostawał przy swoim. A może ta druga osoba doskonale Cię rozumiała, ale nie chciała się przyznać do błędu? Może Twoje argumenty nie wydawały się dla niej istotne? To pomoże Ci nie tylko zwiększyć kreatywność, ale także rozwiązać problemy dnia codziennego :) . Jeśli masz jakiś kłopot, zastanów się nad jego przyczyną. Inaczej na niego popatrz. Coś wydarzyło się, a Ty głupio się zachowałeś? Pomyśl: "Jak powinienem się zachować? Co powinienem zrobić?". To nie tylko poszerzy Twoje horyzonty, ale także ubezpieczy Cię na przyszłość - w razie stresującej sytuacji będziesz wiedział, jak się zachować.

Bystrość dnia codziennego. Popatrz za okno. Zauważ to, czego jeszcze nie widziałeś. Popatrz na drzewa, roślinki, ptaki. Spójrz na błękitne niebo. Przypatrz się temu pięknemu światu, zobacz jego wspaniałość. Staraj się zauważać codziennie Dary Boże. To Cię uspokoi. Zauważysz to, czego wcześniej nie widziałeś. To Cię zrelaksuje.

Chwila ciszy. Odwróć się teraz od monitora i pobądź w bezmyślności. Mówię to naprawdę! I jak, łatwo? Udało Ci się nie myśleć przez kilka minut? Normalnie jesteśmy zapracowani. Uczymy się, piszemy, czytamy, po prostu coś robimy. Chwila odpoczynku pozwala oczyścić umysł. Nasz podświadomość przedstawia nam nasze prawdziwe myśli. Generujemy pomysły właśnie w ciszy - pamiętaj o tym!

Twórcza gimnastyka. Być może pamiętasz jeszcze ze szkoły, że prawa część mózgu odpowiada za lewą część naszego ciała i... kreatywność. Okazuje się, że możesz zwiększyć wydajność tej półkuli po prostu korzystając z lewej ręki. Pisanie, rysowanie, granie np. w badmintonu powoduje, że Twoje pomysły są mniej szablonowe. Pewnie to dziwnie brzmi, ale to prawda. Ponad to warto rysować sobie "leniwe ósemki" lewą ręką i oburącz, stosować "pozycję Cooka". Przed chwilą znalazłem stronę, która to w prosty sposób tłumaczy: [Gimnastyka mózgu](http://www.modersmal.net/polska/art_kineziologia.htm) (http://www.modersmal.net/polska/art_kineziologia.htm).

Pisanie i czytanie. Kiedyś pisałem "pseudoprzygodową" książkę, jednak jej nie dokończyłem. Zauważyłem, że wtedy miałem bardzo dobre i oryginalne pomysły. Wymyślanie wątków, pisanie artykułów naukowych czy innych też poprawia zarówno styl, jak i poszerza widzenie (horyzonty). Czytanie niespotykanych tekstów, takich jak *Hipnotyczny marketing*, generuje pomysły. I to jakie! Książka traktuje o rozgłosie i ORYGINALNOŚCI, które pozwolą wypromować firmę. Po tym, jak przeczytałem, że ktoś rozdawał ogórki w ramach reklamy swojego biznesu wpadłem na to: ziemniaki reklamowe. Ale nie zdradzę, o co w tym pomyśle chodzi.

Na pewno jeszcze mogę wymienić wiele rzeczy, dzięki którym staniesz się bardziej twórczy. Jednak na dobry początek to wystarczy. Podejście nietypowe do różnych spraw, szczególnie do marketingu, może się opłacić. Jeśli jesteś biznesmenem, to pewnie wiesz, co mam na myśli ☺ .

Krótki kurs kreatywności, Michał Toczyski 2007,
<http://aktywa.biz/sukces/inteligencja/krotki-kurs-kreatywnosci.html>

Czas: _____ sekund Liczba słów: 483 Prędkość: _____ słów / minuta

Zrozumienie...

1. Co wg autora ma za zadanie Cię uspokoić?
 - a. Zatrzymanie się w natłoku pracy
 - b. Pisanie książki
 - c. Czytanie książki
 - d. Czytanie artykułu w czasopiśmie

2. Na czym polega „twórcza gimnastyka”?
 - a. wykonywanie ćwiczeń rozciągających
 - b. Pisanie i rysowanie obiema rękoma
3. Czy warto popatrzeć na problem zarówno ze swojego, jak i z punktu widzenia przeciwnika?
 - a. Tak
 - b. Nie
4. _____ książki niezwykle wpływa na własną twórczość.
5. Popatrz dookoła i zastosuj się do „bystrości dnia codziennego” (przypomnij Sobie kategorię przykładów podanych w tekście) – co widzisz? _____
6. Jaki tytuł nosi książka, którą autor wymienił w tekście?
 - a. *Marketing i hipnoza*
 - b. *Marketing impulsowy*
 - c. *Marketing impulsywny*
 - d. *Hipnotyczny marketing*
7. Na jaki pomysł wpadł autor, którym nie chciał się z czytelnikiem podzielić? _____
8. ORYGINALNOŚĆ i _____ są potrzebne w biznesie.

Ilość punktów: ____ / 8

Zrozumienie: ____ %

Zakończenie

Gratuluję Ci!

Jak to czego? Właśnie dokonałeś doskonałej inwestycji poświęcając Swoją cenny czas na zdobycie przydatnej umiejętności. Kupony od tej transakcji będziesz odcinał do końca życia.

Wszystkie powyższe zadania możesz przygotować samemu w edytorze tekstu. Warto zajrzeć do takich darmowych publikacji jak [Jak zwiększyć szybkość czytania?](http://aktywa.biz/ksiazki/szybkie-czytanie/jak-zwiekszyc-szybkosc-czytania.html) (<http://aktywa.biz/ksiazki/szybkie-czytanie/jak-zwiekszyc-szybkosc-czytania.html>) czy [Szybkie czytanie – praktyczne ćwiczenia](http://aktywa.biz/ksiazki/szybkie-czytanie/cwiczenia-szybkie-czytanie.html) (<http://aktywa.biz/ksiazki/szybkie-czytanie/cwiczenia-szybkie-czytanie.html> - fragment), gdzie znajdziesz kilka ciekawych ćwiczeń. Lecz najważniejsza jest regularność. Codziennie czytaj szybko przez jedną godzinę. Bez względu na zrozumienie. Za 2 miesiące popatrzysz na Swoje dzisiejsze umiejętności szybkiego czytania i będziesz się śmiał.

Może to wydawać się długo, ale jeśli się do tego nie zastosujesz, to gdzie znajdziesz się za 60 dni? Będziesz w tym samym punkcie. Może niewiele na razie rozumiesz, gdy czytasz książkę z prędkością 13 000 słów na minutę (~ strona A5 na sekundę). Ale za 2 miesiące po wytrwałym treningu i wykonywaniu ćwiczeń gwarantuję Ci, że zapamiętasz znacznie więcej.

Życzę Ci wytrwałości,



Odpowiedzi do pytań testowych

#1 (1b, 2c, 3d, 4b, 5b, 6a, 7b, 8a, 9: *Złote Myśli*, 10b)

#2 (1d, 2c, 3b, 4: *zatrudnia zmotywowanych*, 5c, 6: *wspólnemu dobru / synergii*, 7a, 8: *zlecać innym / budować zespół*)

#3 (1: *notatek*, 2: *Tony Buzan*, 3a, 4: *nieograniczona*, 5b, 6d, 7a, 8d, 9: *obrazkami*, 10d)

#4 (1a, 2b, 3a, 4: *pisanie*, 5: przykład z kategorii przyrody – postaw to Sobie punkt, jeśli wiedziałeś, o co chodziło w pytaniu, 6d, 7: *ziemniaki reklamowe*, 8: *rozgłos*)