

**Павел Палагин**



# **ДЕВЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ПРИ ЧТЕНИИ**

**Это книга по основам восприятия информации,  
для всех, кто читает  
и хочет получать от чтения больше**

Здравствуйте!

Меня зовут Павел Палагин, я учредитель тренингового центра «К мечте!».

В этой книге я хочу поделиться с вами 9-ю самыми полезными привычками при чтении. Обладая этими привычками вы станете более сконцентрированы при чтении, станете лучше запоминать прочитанное, и у вас увеличится скорость чтения.

Мной было прочитано много книг, чтобы выделить эти 9 полезных привычек и поделиться этими привычками с вами! Их освоение дает удивительные результаты даже без добавления навыка скорочтения. Но я их сознательно даю в нашем курсе по скорочтению, и тогда не только не происходит потерь информации при чтении, но она запоминается гораздо лучше, на любой скорости чтения!

Прочитайте все подробно на любой скорости и внедрите по максимуму в ваше чтение. Я вам гарантирую, что после этого качество вашего освоения информации улучшится на порядок! Ниже описаны все 9 привычек по порядку:

## **1. Запоминайте источник информации или «Кто это сказал?»**

Всегда при чтении запоминайте источник информации и откуда вы ее получили! Особенно если вы первый раз слышите информацию о чем либо.

После нескольких проверок информации от этого источника, вы можете сложить уже ваше собственное мнение о достоверности данных, которые он вам дает. Это позволит вам не поддаваться на информационные манипуляции и четко фиксировать, откуда к вам приходят данные, чтобы ссылаться на автора.

## **2. Предпросмотр или «Где здесь самое вкусное?»**

Перед тем, как что-то читать или изучать, сделайте предпросмотр этого материала: книга, статья, большое письмо в почте, брошюра – составьте об этом сначала общее представление, а потом уже вчитывайтесь в нужные вам места поподробнее.

При таком чтении вы сначала понимаете в общем, что вы будете изучать, а потом уже уточняете детали. Это помогает на порядок лучше запомнить прочитанный материал, и сформулировать более конкретную цель на его изучение! Помимо этого предпросмотр позволяет понять любую книгу максимум за 15 минут, или ускорить чтение в десятки и сотни раз!

### **3. Ускоряйтесь!**

Тут сразу можно не понять. Перед чтением текста очень полезно ускоряться: это когда вы расширили ваше периферическое зрение (буквально 1-2 минуты), и в таком состоянии начинаете читать. Ваша скорость чтения при этом возрастет, и вы начнете читать быстрее! Если это отработать на страницах, которые вы уже прочитали, то вы их повторите и лучше запомните всю книгу!

Для расширения периферического зрения очень хорошо подходит упражнение из метода «16 минут скорочтения». Это упражнение должно быть доступно у нас в «Тест драйве» на нашем сайте. Зайдите и скачайте его.

### **4. Ваша цель реализуется!**

Приучите себя всегда ставить цель на чтение любого материала: статьи, письма от коллеги или друга, книги, газеты, брошюры, ленты новостей – тогда все, что вы читаете, запомнится на порядок лучше. У вас будет больше интереса достичь вашу цель при чтении! Мало кто из нас хочет прожить бесцельную жизнь, поэтому цель надо иметь на любой процесс!

Поймите, когда вы читаете что-то у вас все равно есть цель на чтение: либо убить время, либо узнать что-то новое, либо запомнить главное и быть в курсе дела и так далее. Если вы начинаете эти цели осознавать, то вы можете начать их изменять и делать более эффективными. Если нет, то не удивляйтесь, что вы мало что помните после чтения книг или они у вас после нескольких месяцев вылетают из головы.

### **5. Ваша стратегия: быстрее, медленнее или никакая?**

Рекомендую вам 2 основные стратегии: просмотрное (быстрое чтение самого главного на высоких скоростях) и аналитическое чтение (подробное чтение всего текста на низких скоростях).

После предпросмотра книги определяйтесь с ключевыми главами и параграфами, которые для вас более важны и интересны, и какие менее. Далее читаем «аналитически» самое главное сразу же, а остальное еще раз просматриваем если есть время. Вы удивитесь, насколько быстро вы сможете прочитывать книги.

## **6. Начните понимать текст с первого раза!**

Перед чтением всегда настраивайтесь на то, что вы поймете текст с первого раза! Это полезнейшая привычка! Вы хотели бы понимать текст в первого прочтения? Настраивайтесь на это! Каждый раз. И вы будете понимать текст с первого раза.

Это сильнейшая техника, сделав такую настройку 10, 20, 50 раз и более, вы привыкните понимать все тексты с первого раза! Разве это не прекрасно?

## **7. «Читайте до конца!» или чтение без регрессий**

Если вы читаете текст (один параграф, письмо, сообщение) в первый раз, то дочитывайте его всегда до конца, без возвращений к прочитанным абзацам во время чтения! Это особенно полезно, если вы не делаете предпросмотр текста. И только когда вы дочитали текст до конца, то только тогда можно возвращаться к самому главному, сложному или непонятному материалу. Об этом подробнее в 9-й привычке...

Поймите, когда вы дочитываете его до конца, то у вас формируется общий контекст: о чем написано в этой статье, параграфе, письме и т.д.! После осознания этого контекста, любая информация, связанная с этим, запоминается на порядок лучше!

## **8. Прочитал – проговорил – усвоил**

Как только вы дочитали текст до конца, поднимете голову и проговорите про себя коротко: что вы сейчас узнали конкретно! Часто вполне достаточно 3-7 слов, когда хочется больше – проговаривайте больше. Если можете потом этот материал кому-то рассказать – то делайте это! Это позволяет усваивать любую информацию гораздо лучше, чем обычно!

Некоторые записывают или конспектируют то, что услышали. Это тоже хорошо. Если у вас есть время это сделать, то делайте!

## 9. Главное – осмыслять главное

Дочитали текст до конца – подумайте над тем, как этот текст вам может помочь, и чем он полезен для вас. Девятая привычка позволяет вам осмыслять то, что вы узнали и делать выводы – насколько это позволило вам приблизиться к вашей цели на чтение! Если вы нашли что-то главное в тексте и хотите это запомнить, полезно вернуться после осмысления туда еще раз. Тогда эта информация запомнится на порядок лучше, если бы вы ее повторяли сразу.

Если вы не сделали вывод о прочитанном, то никто за вас его не сделает, и эта информация может сразу же уйти и забыться... Чаще всего это так и происходит. Но после осмысления она останется с вами гораздо дольше, ее ценность для вас будет выше хотя бы из-за того, что вы вложили ваши силы в ее осмысление.

### Итоги

После внедрения всех вышеперечисленных привычек в вашу жизнь, ваше чтение станет осознанным, улучшится концентрация и скорость чтения, и вы не будете забывать ценную для вас информацию!

## Что делать дальше?

Как проще отработать эти привычки и внедрить их в жизнь:

### 1 Вариант.

Он самый эффективный, быстрый и приятный.

Приходите на наши курсы по «Скорочтению», где вы узнаете обо всем этом подробнее и прочувствуете глубину и пользу этих привычек на все 100%! А дальше вы отработаете их на курсе по руководством тренера, чтобы они остались в вашей жизни и делали вас более эффективными.

Но самое главное – что вы соедините их со скорочтением и концентрацией внимания. Это просто! И дальше перед вами откроется очень много самых различных дверей. Ведь кто владеет информацией – тот владеет миром!

### 2 Вариант.

Менее эффективный и быстрый, но тоже приятный.

Если вы хотите отработать эти привычки в жизнь самостоятельно, то мы специально для вас придумали и выпустили серию удобных «закладок в книгу», на которых указаны все эти полезные привычки. Каждый раз при чтении книги вы будете видеть эти полезные привычки и сможете их тренировать.

Мы хотим сделать подарок всем, кто прочитал эту книгу до конца, и подарить вам закладку «К мечте!» с полезными привычками при чтении!

Стоимость нашей закладки в розничных магазинах – 50 рублей. Вам она достанется бесплатно! Что для этого надо сделать? Читайте на следующей странице!

### 3 вариант.

Реализуется прямо сейчас.

Найдите листочек бумаги, выпишите на него все эти 9 привычек и вложите в книгу, которую вы читаете! Начните их применять уже сегодня и сейчас!

## Для получения закладки бесплатно вам надо

- распечатать последнюю страницу нашей книги (эту страницу)
- прийти к нам в тренинговый центр «К мечте!»
- сказать, что вы прочитали мини-книгу и хотите получить закладку в подарок,
- наши менеджеры выдадут вам 1 закладку бесплатно.
- Если у вас есть члены семьи или близкие люди, то мы можем выдать вам несколько закладок для вашего совместного развития.

## Как нас найти

Адрес и схему проезда вы можете найти на сайте тренингового центра «К мечте!» в разделе «Контакты»:

<http://кмечте.рф/contacts/>

**Тренинговый центр «К мечте!»**

-

**Импульс вашего развития!**