

АНДРЕЕВ АНДРЕЙ

# ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К КНИГЕ “СКОРОЧТЕНИЕ”

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

столбец, по которому  
нужно переходить  
вправо

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

строка, по которой  
нужно переходить  
вправо

0+

# **Андрей Андреев**

# **Таблицы Шульте**

*http://www.litres.ru/pages/biblio\_book/?art=63676412  
SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

Здравствуй, дорогой Друг! Если ты уже прочитал мою книгу «Скорочтение», то уже знаешь, как работать с таблицами Шульте. Если моя книга тебе не знакома, то специально для тебя на последних страницах размещена краткая инструкция по работе с ними. С уважением автор.

# Содержание

Таблицы Шульте	4
Инструкция по работе с таблицами Шульте.	199
О глазах	199
О таблицах Шульте	201
Меняем наше зрение. Шаг первый	202
Меняем наше зрение. Шаг второй	206

# **Андрей Андреев**

# **Таблицы Шульте**

**Таблицы Шульте**

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**11**

**21**

**15**

**4**

**7**

**8**

**10**

**2**

**25**

**14**

**20**

**24**

**13**

**3**

**6**

**1**

**19**

**17**

**18**

**22**

**12**

**16**

**5**

**23**

**9**



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



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



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



**14**

**13**

**16**

**3**

**5**

**18**

**9**

**21**

**6**

**24**

**4**

**20**

**23**

**8**

**25**

**22**

**17**

**15**

**1**

**11**

**2**

**19**

**10**

**12**

**7**



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**7**

**19**

**14**

**23**

**5**

**3**

**4**

**8**

**6**

**11**

**24**

**22**

**13**

**2**

**25**

**12**

**18**

**16**

**21**

**1**

**20**

**17**

**10**

**9**

**15**



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



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



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



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



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



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



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



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



**15**

**12**

**4**

**13**

**17**

**22**

**14**

**11**

**2**

**21**

**5**

**16**

**8**

**6**

**10**

**23**

**25**

**24**

**7**

**18**

**19**

**20**

**3**

**1**

**9**



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



**19**

**5**

**15**

**3**

**4**

**21**

**17**

**12**

**18**

**23**

**7**

**20**

**9**

**10**

**8**

**6**

**16**

**24**

**25**

**2**

**11**

**14**

**13**

**1**

**22**



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



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



**15**

**22**

**7**

**9**

**11**

**14**

**16**

**25**

**12**

**4**

**2**

**23**

**3**

**20**

**6**

**24**

**13**

**1**

**21**

**10**

**8**

**5**

**19**

**18**

**17**



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**19**

**8**

**23**

**16**

**11**

**6**

**15**

**17**

**3**

**1**

**20**

**5**

**7**

**12**

**10**

**18**

**2**

**21**

**9**

**4**

**13**

**25**

**22**

**14**

**24**



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



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



7

8

20

9

11

24

22

19

21

25

5

13

15

18

12

17

14

2

23

16

3

10

6

4

1



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**14**

**11**

**25**

**3**

**10**

**12**

**24**

**8**

**2**

**1**

**9**

**21**

**22**

**7**

**4**

**13**

**15**

**20**

**19**

**23**

**16**

**17**

**5**

**6**

**18**



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



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



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



**6**

**22**

**16**

**23**

**17**

**21**

**10**

**11**

**4**

**5**

**3**

**8**

**24**

**19**

**20**

**14**

**15**

**18**

**12**

**2**

**7**

**9**

**1**

**25**

**13**



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



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



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



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



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



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



**7**

**12**

**3**

**16**

**14**

**21**

**18**

**8**

**4**

**25**

**9**

**24**

**11**

**10**

**2**

**23**

**1**

**13**

**22**

**15**

**5**

**19**

**20**

**6**

**17**



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



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



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



# Инструкция по работе с таблицами Шульте.

## О глазах

Поле зрения – угловое пространство, видимое глазом при фиксированном взгляде и неподвижной голове. Каждый глаз среднестатистического человека имеет поле зрения:  $55^\circ$  вверх,  $60^\circ$  вниз,  $90^\circ$  наружу (то есть суммарное боковое поле зрения двумя глазами –  $180^\circ$ ) и  $60^\circ$  – внутрь (т.е. например правый глаз направо видит на  $90^\circ$ , а налево на  $60^\circ$  – *прим. автора*). Но это верно только для ахроматического (черно-белого – *прим. автора*) зрения (это связано с тем, что на краях сетчатки нет фоторецепторов – колбочек, там расположены только палочки отвечающие только за сумеречное зрение). Наименьший размер поля зрения у зелёного цвета, наибольший – у синего (все сказанное в этом абзаце, за исключением моих примечаний, это научные определения – *прим. автора*).

Человек двумя глазами может распознавать объекты в охвате  $180^\circ$  перед собой, но распознавать их трёхмерными только в пределах  $110^\circ$ , а полноцветными в ещё меньшем диапазоне (это тоже научное определение, но мне кажется,

что оно должно быть дополнено словосочетанием в «*горизонтальной плоскости*»— прим. автора).

По существующим оценкам зрительная система человека обрабатывает информацию со скоростью 10 миллионов бит в секунду (и это тоже научные данные – прим. автора). Десять миллионов бит это около одной тысячи фотографий в довольно хорошем качестве!

# О таблицах Шульте

Для увеличения осмысливаемого сектора взора (возможно, в несколько раз) придуманы различные упражнения. Одно из них – чтение таблиц Шульте (Вальтер Шульте, 1910 – 1972, – немецкий психиатр). Сначала о частых ошибках тех, кто начинает тренироваться по ним:

- форматы и размеры создаваемых таблиц не соответствуют размеру типовой страницы типовой книги – обычная страница равна формату А5, это сложенный вдвое листок офисной бумаги вкладываемой в принтер;
- при тренировке восприятия расположенной на периферии информации по методу Шульте таблицу располагают на расстоянии от глаз, не соответствующем обычному расстоянию между глазами и читаемой книгой.

## **Меняем наше зрение. Шаг первый**

Как выглядит таблица Шульте, вы можете увидеть на рисунке 1. Для развития периферийного зрения (увеличения угла осмысленного восприятия информации) необходимо найти в таблице все 25 цифр по порядку, при этом взгляд фокусировать можно только на клеточках центрального (среднего) столбца (*смотри рис.1*).

Рисунок 1.

Столбец, по которому  
можно переводить  
взгляд

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

Для достижения наибольшего результата, лучше прочитывать по одной – две таблице в день на протяжении месяца, чем за один день прочитать 30 таблиц. ИТАК: 30 дней ежедневно прочитывайте по одной – две таблицы Шульте, переводя взгляд по среднему столбцу (вертикально).

**Внимание! Опасность! Warning! Danger! Achtung!  
Gefahr! Attenzione! Pericolo!**

Будьте готовы к тому, что ваш мозг, без согласия с вашим сознанием, начнет принимать решения исходя из более широкого угла воспринимаемой информации – более широкой картинки. Это будет уже не 1,5 градуса – это будет значительно больше! Меня же это очень сильно напугало и сейчас я расскажу об этом. К тому времени, как я начал изучать скорочтение, у меня уже был стаж автовождения 25 лет. И тут я замечаю очень опасные изменения в своем поведении при управлении автомобилем – Я ПЕРЕСТАЮ СМОТРЕТЬ В ЛЕВОЕ ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ТАКИХ МАНЕВРОВ, КАК ОБГОН И ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ЛЕВУЮ ПОЛОСУ! Я был очень напуган переменами в порядке своих действий и только через некоторое время начал осознавать, что, так как угол моего зрения увеличился, то я стал считывать и анализировать за происходящим слева – сзади в режиме реального времени, т.е. постоянно – и не переводя на зеркало взгляд. Сказав себе, что это неприменимо при эксплуатации автомобиля – средства повышен-

ной опасности, я снова смотрю в левое зеркало заднего вида перед совершением маневров связанных с поворотом рулевого колеса влево.

## **Меняем наше зрение. Шаг второй**

Развивая периферийное зрение в соответствии рекомендациями из главы «Меняем наше зрение. Шаг первый», разыскивая цифры мы переводили взгляд по среднему столбцу, таким образом, мы развивали угол воспринимаемой глазами картинки только по горизонтали. Пришло время увеличить угол по вертикали. Вам нужно будет также искать в таблице все 25 цифр по порядку, но теперь взгляд фокусировать можно только на клеточках центральной (средней) строки (смотри *рис.2*). Примерно через две недели, вы сможете легко читать таблицы Шульте смотря только в центральный квадратик. С этого момента, при чтении таблиц, удерживайте свой взгляд только на центральном квадратике.

Стоит ли в своей дальнейшей жизни заниматься по таблицам Шульте? Ответ на вопрос звучит так: по желанию!

Рисунок 2.

Строка, по которой можно переводить взгляд

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

← →