**7 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОЧТЕНИЯ**



Чтение — базовый навык, от которого напрямую зависят общее развитие личности и профессиональный рост. А от того, как мы быстро читаем — скорость этих процессов. Многие из нас способно усваивать гораздо больше информации за единицу времени, чем мы можем прочесть с обычной (среднестатистической) скоростью.

**7 упражнений для развития скорочтения**, которыми мы делимся с вами сегодня — простые, но гениальные техники, способные помочь вам читать больше и продуктивнее.

**Посторонний ритм**

Проговариваете ли вы то, что читаете? Увы, именно так детей учат читать в школе. Но взрослому человеку нужно заставить «помолчать» ту область мозга, которая за произношение. Настукивайте при чтении ритм, который не соответствует ритму внутренней речи. Так в коре мозга сформируется зона индуктивного торможения, и вы сможете воспринимать текст без проговаривания.

А еще полезно при чтении произносить стихи или скороговорки — это не даст мозгу «озвучивать» то, что вы читаете.

**Как мастер Йода**

Читайте текст с конца к началу! Да, будет казаться, что писал его мастер Йода, но при этом вы целиком сконцентрируетесь на смысле и не будете отвлекаться.

**По диагонали**

Читая, двигайтесь из верхнего левого угла страницы к нижнему правому. Это избавит вас от регрессии (возвращения к прочитанному) и субвокализации (проговаривания текста). Заодно прокачаете периферийное зрение — оно выхватит вам самые главные слова. Старайтесь фокусироваться на всей странице сразу, а не на отдельных составляющих.

**Зеленая точка**

Этот метод тоже отлично развивает периферическое зрение. В центре страницы с текстом нарисуйте зеленую точку 5-7 минут концентрируйте на ней внимание. Постепенно постарайтесь увидеть то, что написано справа, слева, сверху и снизу от этой точки. Но не направляйте туда взгляд, то есть не двигайте зрачками: по-прежнему смотрите только на точку!

**Вверх ногами**

Каждый день читайте 1-2 абзаца любого текста в перевернутой книге. Будет непросто, но зато когда вы попробуйте читать в обычном режиме, сразу ощутите «космическую» скорость!

**Тик-так**

Читая, захватывайте взглядом не каждое слово, а лишь начало и конец строки. Этого хватит для понимания смысла, а скорость чтения в разы вырастет!

**Белый лист**

Когда приступаете к чтению текста, двигайте сверху вниз по странице лист бумаги — он будет скрывать от вас строчку за строчкой. Успевайте улавливать смысл. Назад взглядом не возвращайтесь — да и некуда будет.

Курс «Скорочтение»

Если хотите читать быстрее, больше и эффективнее, обязательно пройдите [курс Викиум «Скорочтение»](https://ad.admitad.com/g/rzud0qs6fha35f18f03e4bfa9a7f2b/?subid=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&ulp=https%3A%2F%2Fwikium.ru%2Fcourse%2Fspeed-reading%2Fintro) — в нем собрано большое количество работающих техник, которые позволят вам в разы увеличить собственную продуктивность в учебе и работе.