

# CZYTAJ DWA RAZY SZYBCIEJ!

**Marcin Matuszewski**

*Błyskawiczny kurs ekspresowego czytania*



Dotygnij  
wyznaczone cele  
szybciej i łatwiej  
•  
Znajdź czas na to,  
co naprawdę lubisz  
robić



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Urszula Buczkowska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Rytm do ćwiczeń szybkiego czytania można znaleźć pod adresem: <ftp://ftp.helion.pl/przyklady/czydwa.zip>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?czydwa>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3356-2

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Ile słów na minutę czytasz w tym momencie? .....	7
Budowa pamięci .....	7
Ćwiczenia poprawiające szybkość czytania .....	15
Czytaj ze wskaźnikiem! .....	15
Poszerz swoje pole widzenia .....	16
Poszerzanie pola widzenia — ciąg dalszy .....	39
Masz ochotę na hardkor? Ćwiczeń ciąg dalszy .....	76
Czytaj w rytmie .....	107
Tylko dla najlepszych! .....	107
Final countdown! .....	137
„Gra, w którą warto się bawić” .....	137



# Ćwiczenia poprawiające szybkość czytania

## Czytaj ze wskaźnikiem!

Od tej chwili czytaj każdy tekst, używając wskaźnika (np. długopisu lub ołówka). Jak to zrobić? Weź do ręki długopis lub ołówek i zacznij czytać tę książkę, podkreślając to, co czytasz. Dokładnie tak. Na fotografii 1. pokazuję, jak prawidłowo trzymać wskaźnik — jest to bardzo ważne.



*Fotografia 1. Prawidłowe ułożenie wskaźnika*

Weź teraz swoją ulubioną książkę i czytaj ją przez pięć minut ze wskaźnikiem.

### **Zrób to teraz.**

Dziękuję. Bardzo ważne jest, abyś trzymał wskaźnik dokładnie tak, jak na zdjęciu, i prowadził go pod tekstem — dzięki temu Twoje oczy podążają za wskaźnikiem. Trochę później dodasz do tego ćwiczenia rytm, który pokaże Ci, z jaką prędkością należy czytać. Gdy nauczysz czytać się w rytmie i będziesz używał wskaźnika, zaczniesz mieć „fizyczną” kontrolę nad swoją prędkością czytania. Stanie się tak dlatego, że od teraz będziesz czytał to, **pod czym przejeżdża wskaźnik!** To dzięki temu tempo Twojego czytania wzrośnie dwukrotnie. Zanim jednak to osiągniesz, wykonaj proszę dodatkowe ćwiczenia — poszerzą one pole Twojego widzenia.

### **Poszerz swoje pole widzenia**

Patrz na „gwiazdki” (\*) w środku tabelki i utrzymując na nich wzrok, licz od najmniejszej do największej cyfry lub liczby (lub czytaj w odpowiedniej kolejności litery alfabetu), widząc kątem oka (jest to tzw. widzenie peryferyjne) liczby lub litery z kwadratów dookoła znaczka \*. Pamiętaj abyś cały czas utrzymywał swój wzrok na znaczku \*!

1	4	8
3	*	6
7	5	2

3	5	7
4	*	1
8	2	6

7	2	5
1	*	4
3	6	8

4	6	2
7	*	8
3	5	1

1	8	6
4	*	3
5	7	2

b	h	d
E	*	f
c	g	a



e	c	b
h	*	f
d	g	a

ab	op	gh
ij	*	kl
ef	mn	cd

11	88	44
77	*	55
33	66	22

11	17	14
16	*	15
13	18	12

31	34	38
36	*	35
33	37	32

abc	wyz	jkl
lmn	*	opr
ghi	stu	def

1	7	3
4	*	5
6	8	2

A	D	F
G	*	B
C	E	H

E	I	H
C	*	D
F	G	J

<b>R</b>	<b>U</b>	<b>Y</b>
<b>T</b>	<b>*</b>	<b>W</b>
<b>P</b>	<b>S</b>	<b>Z</b>

<b>D</b>	<b>F</b>	<b>K</b>
<b>H</b>	<b>*</b>	<b>I</b>
<b>J</b>	<b>G</b>	<b>E</b>

<b>L</b>	<b>S</b>	<b>O</b>
<b>N</b>	<b>*</b>	<b>R</b>
<b>T</b>	<b>P</b>	<b>M</b>



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Czytanie jest dla umysłu tym, czym gimnastyka dla ciała

Richard Steele

Czytanie ze zrozumieniem to podstawa przyswajania wiedzy, wyluskiwania wartościowych informacji, a także samorozwoju i ułatwiania sobie życia. W czasach, kiedy zalewa Cię powódź tekstów, dokumentów, artykułów, umów, notek, raportów, można dostać istnego oczopląsu. Nie możesz pozwolić sobie na to, by czegoś nie doczytać lub spędzić na lekturze długie godziny. A w dodatku musisz jeszcze znaleźć czas na zastosowanie zdobytej wiedzy i dla ukochanej rodziny.

Jedynym wyjściem, aby zapoznać się ze wszystkimi pożądanymi tekstami, jest czytanie... szybciej! Dwa razy szybciej. Wyobraź sobie, w ilu sytuacjach przyda Ci się ta umiejętność – w szkole, pracy, życiu codziennym. Zaoszczędzisz dwa razy więcej czasu lub zdobędziesz podwójną ilość informacji i zawsze będziesz o dwa kroki do przodu. Ta książeczka to bardzo praktyczny kurs szybkiego czytania, pełen ciekawych ćwiczeń. Dzięki niej nauczysz się koncentrować na tekście oraz umiejętnie dobierać tempo – w zależności od celu lektury.

## W mgnieniu oka:

- zapomnisz o dekoncentracji,
- zaczniesz szybciej przyswajać wiadomości,
- pozbędziesz się stresu związanego z koniecznością przeczytania dużej ilości tekstu,
- zaczniesz rozsądniej dobierać lektury,
- podniesiesz kwalifikacje i raz na zawsze zlikwidujesz swoje problemy z nauką.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 7090

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Patron merytoryczny:



**Cena 29,90 zł**

ISBN 978-83-246-3356-2



9 788324 633562