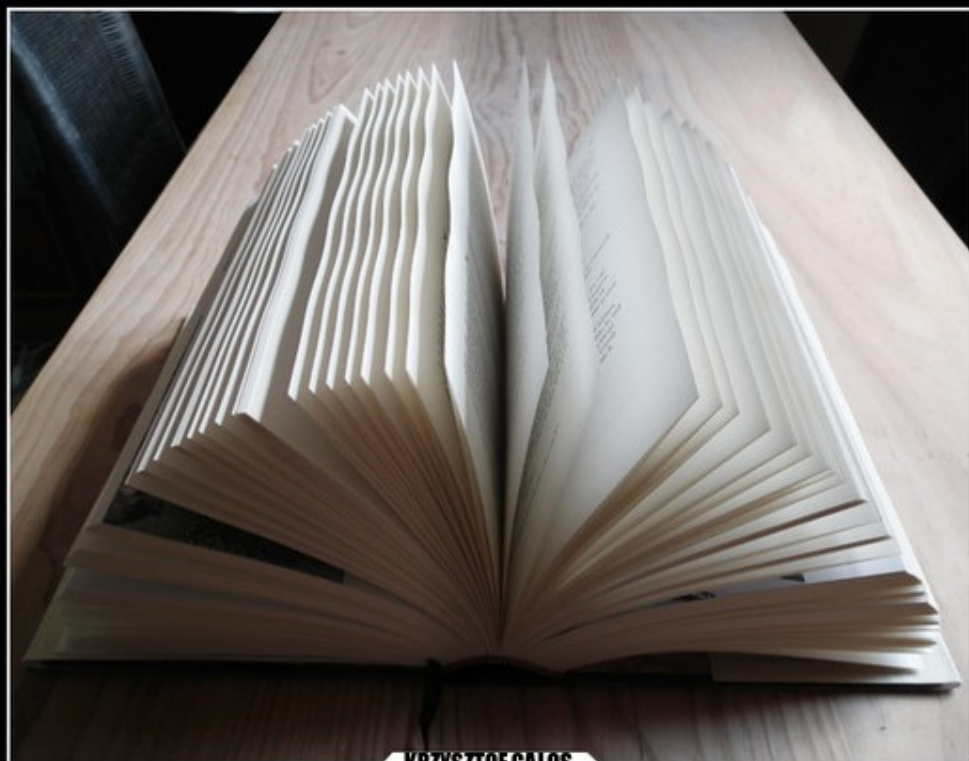




KRZYSZTOF GALOS

Organiczna Technika Czytania

poznaj podstawy błyskawicznego czytania w 5 minut

Organiczna Technika Czytania

Krzysztof Galos

Organiczna Technika Czytania

fragment

2013

*Okładka z użyciem zdjęcia autorstwa Caroline na licencji
CC-BY 2.0*

http://www.flickr.com/photos/hills_alive/5828941594/

Copyright © by [Krzysztof Galos](#), 2013

Pewne prawa zastrzeżone. Wolno kopiować,
rozpowszechniać, odtwarzać i wykonywać utwór oraz
tworzyć utwory zależne na następujących warunkach: należy
umieścić wyraźny odnośnik do strony internetowej autora, nie
wolno używać tego utworu do celów komercyjnych. Jeśli
zmienia się lub przekształca niniejszy utwór, lub tworzy inny
na jego podstawie, można rozpowszechniać powstały w ten
sposób nowy utwór tylko
na podstawie takiej samej licencji
CC BY-NC-SA.

ISBN 978-83-272-4132-0

W wielu miejscach zwracam się do czytelników w rodzaju męskim, co jest powszechną praktyką wśród pisarzy polskich, ułatwiającą nieco pracę i zwiększającą prostotę tekstu. Z góry przepraszam za to wszystkie czytelniczki, gdyż celem tego bynajmniej nie jest umniejszanie wartości i znaczenia kobiet.

Spis treści

Niedziela: wprowadzenie.....	8
Poniedziałek: Organiczna Technika Czytania.....	11
Wtorek: zapamiętaj, co czytasz.....	25
Środa: przyspieszanie czytania.....	38
Czwartek: dystraktory, koncentracja, poprawianie efektywności pracy.....	56
Piątek: plan treningowy.....	63
Sobota: jak przetrwać w dobie informacji.....	75
Arkusze do notatek.....	79
Glosariusz.....	82
Bibliografia.....	85

Uwaga! Jeżeli cierpisz na brak czasu i chcesz wyciągnąć z tej książki tylko najważniejszą treść w możliwie krótkim czasie, przejdź od razu do modułu dla soboty.

Niedziela: wprowadzenie

Szybkie czytanie większości z nas kojarzy się zazwyczaj po prostu z *przyspieszeniem* samego procesu czytania. Wrażenie to potęgują funkcjonujące, polskojęzyczne szkoły szybkiego czytania, często szumnie zwane akademiami oraz kilkanaście podręczników i poradników napisanych w naszym ojczystym języku. Szkoły te skupiają się prawie wyłącznie na samym przyspieszeniu czytania, oferując złote góry za nie mniejsze góry pieniędzy, przedstawiając nawet przykłady rekordzistów czytających z niewyobrażalną wręcz prędkością, często fotograficznie.

Nie spotkałem się z polskojęzyczną publikacją, która w sposób obiektywny, odarty z nadmiernego optymizmu adeptów szkół szybkiego czytania pokazywałaby prawdziwe oblicze tej sztuki, jedynie gdzieś głośno głasy sceptycyzmu ujawniają tak usilnie skrywaną prawdę na ten temat.

Prawdziwe *szybkie czytanie*, mające swoje podłoże w doświadczeniach i w sprawdzonych, skutecznych metodach oraz w badaniach naukowych, nie polega jedynie na przyspieszeniu samego procesu przyswajania informacji podczas czytania. Skuteczne szybkie czytanie należałoby nazwać mądrym czytaniem,

jego celem jest zwiększenie efektywności i zoptymalizowanie czytania poprzez wykorzystanie sprawdzonych strategii omijania zbędnych fragmentów treści oraz umożliwienie przywoływania z pamięci przeczytanych informacji.

Nauka przedstawionych tutaj technik wymaga nieco praktyki, aby stały się one czymś naturalnym. Z początku możesz mieć wrażenie, że są one nienaturalne i głupie oraz że wymagają zbyt wiele zachodu. Dobrze jest porównać to do umiejętności prowadzenia samochodu. Jazda samochodem ułatwia i przyspiesza wiele czynności, np. przemieszczanie się, jednakże gdy do samochodu wsiądzie ktoś, kto nie miał wcześniej żadnego doświadczenia jako kierowca, prowadzenie ciężkiej, metalowej puszki wyda mu się nienaturalne, niekomfortowe i trudne. W rzeczywistości potrzebne jest kilkadziesiąt godzin praktyki, aby nauczyć się jeździć samodzielnie samochodem.

Tak samo możesz spojrzeć na naukę szybkiego czytania i np. mnemotechnik, o czym będzie mowa w tej książce. Dlatego jeżeli masz ochotę poważnie podejść do tematu, po prostu zacznij korzystać z opisywanych technik na każdym czytanim przez Ciebie tekście. Tylko z początku będzie trudno.

Aby jeszcze bardziej uprościć przejście przez naukę szybkiego czytania, podzieliłem podręcznik na kilka rozdziałów i proponuję czytać go w wyznaczonych dniach tygodnia, poświęcając na to dosłownie kilkanaście minut każdego dnia.

1. W **poniedziałek** wyjaśnię Ci założenia *Organicznej Techniki Czytania*. Wylanianie z tekstu istotnych fragmentów jest najważniejszym elementem, przyspieszającym czytanie.
2. We **wtorek** poznasz kilka ważnych mnemotechnik ułatwiających zapamiętywanie.
3. W **środę** przedstawię i wyjaśnię techniki przyspieszania samego procesu czytania.
4. W **czwartek** poznasz znaczenie koncentracji i komfortu oczu dla czytania oraz metody zwiększania efektywności pracy.

5. W **piątek** zaproponuję program treningowy ułatwiający wyrobienie sobie nawyków szybkiego czytania.
6. W **sobotę** opisałem esencję zawartości podręcznika. Jeżeli cierpisz na brak czasu i chciałbyś z tej książki dowiedzieć się jak najwięcej w możliwie krótkim czasie - przejdź od razu do tego dnia.

Jak korzystać z podręcznika

Nowoczesne podręczniki projektuje się w taki sposób, aby składały się z niezależnych modułów. Nie inaczej jest z tą książką, gdzie siedem oddzielnych rozdziałów stanowi odrębne całości i masz tę możliwość, aby czytać je swobodnie, w wybranej przez siebie kolejności.

Jednocześnie luźny plan rozłożony na cały tydzień, jaki zaproponowałem w tym podręczniku, może nieco ułatwić korzystanie z niego. Poszczególne moduły ułożone są w kolejności od najbardziej istotnego dla szybkiego czytania, do mającego najmniejsze znaczenie.

Oto podstawowe zasady z których możesz skorzystać, aby efektywnie przestudiować ten podręcznik. Zawierają one podstawowe elementy *Organicznej Techniki Czytania*, są uniwersalne, więc możesz ich używać także w przypadku innych książek.

1. Przewertuj książkę, wczuwając się w jej strukturę.
2. Przeczytaj wstępy do poszczególnych modułów, gdzie opisałem ich zawartość.
3. Przeczytaj streszczenia na końcu każdego modułu - zawierają esencję treści.

Czytaj kolejne moduły wykorzystując techniki i wskazówki, które opisują. Z początku może wydawać Ci się to trudne lub nienaturalne, tak jak początkującym kierowcom wydaje się trudna jazda samochodem. Ale tak, jak bycie kierowcą zwiększa znacznie efektywność przemieszczania się, tak samo efektywność czytania poprawia się wyraźnie przy stosowaniu OTC, co rychło zauważysz.

Poniedziałek: Organiczna Technika Czytania

Niniejszy rozdział jest kluczowym modułem tego podręcznika. Jeśli więc chcesz tylko osiąść esencjalną wiedzę na temat szybkiego czytania, wystarczy jeśli przestudiujesz właśnie tę część książki. Składa się ona z dwóch mniejszych podrozdziałów:

1. Mity dotyczące szybkiego czytania.
2. Organiczna Technika Czytania

Prawdopodobnie nie zdajesz sobie sprawy z faktu, że większość dostępnej literatury charakteryzuje *redundancja*, co jest szczególnie widoczne w przypadku podręczników, poradników itp. Oznacza to, że książka zawiera znacznie więcej informacji w postaci słów, niż jest to niezbędne, aby przekazać jej treść. Wiele podręczników dodatkowo zawiera informacje, które nie są ważne dla czytelników z różnych powodów.

Kluczem do efektywnego, szybkiego czytania jest nauczanie się strategii wyławiania z morza treści tych najważniejszych dla nas informacji. Służy do tego algorytm, który nazwałem *Organiczną Techniką Czytania*, a który opiszę szczegółowo w dalszej części tego rozdziału.

Nim do niego przejdziemy proponuję zapoznać się z popularnymi mitami dotyczącymi sztuki czytania.

Mity związane z szybkim czytaniem

- Jak szybko można czytać?
- Czy można poprawić zapamiętywanie?
- Jak poprawić koncentrację?
- Czy łatwo nauczyć się szybkiego czytania?

Najwięcej mitów dotyczących szybkiego czytania narosło wokół samej prędkości czytania. Np. w 2002 roku na Mistrzostwach Polski w Czytaniu Kamila Kornet przeczytała nieznaną sobie wcześniej tekst z prędkością ponad *46 tysięcy słów na minutę*, po czym rozwiązała test zrozumienia treści osiągając poziom 47%¹. Tony Buzan w jednym z najpopularniejszych podręczników w Polsce i za granicą dotyczących szybkiego czytania wymienia kilka rekordzistów, np. Sean Adam, który przeczytał opowiadanie z szybkością 3850 słów na minutę², natomiast Anne Jones na tych samych Światowych Mistrzostwach w Szybkim Czytaniu miała osiągnąć prędkość 4700 słów na minutę i zrozumienie rzędu 67%³.

Średnia prędkość czytania wynosi około 250 słów na minutę⁴, więc już czytanie dziesięciokrotnie szybciej, z prędkością 2500 słów/minutę wydaje się być czymś naprawdę niesamowitym, a czytanie dwustukrotnie szybciej, co rzekomo osiągnęła Kamila - czymś nieosiągalnym.

W rzeczywistości jednak człowiek nie ma fizycznych możliwości, aby uzyskać taką prędkość w czytaniu, a wyniki, jakie zaprezentowała Kamila Kornet i wciąż prezentuje wielu rekordzistów

¹ Krzysztof Galos (2013). [Mentalizm, kompendium wiedzy](#). WikiBooks.

² Buzan, T., & Walota-Czekaj, G. (2002). *Podręcznik szybkiego czytania*. Ravi.

³ (2004). Speed reading - Wikipedia, the free encyclopedia. Retrieved June 5, 2013, from http://en.wikipedia.org/wiki/Speed_reading.

⁴ (2006). Szybkie czytanie – Wikipedia, wolna encyklopedia. Retrieved June 5, 2013, from http://pl.wikipedia.org/wiki/Szybkie_czytanie.

na świecie wynikają jedynie z ograniczeń ludzkiej psychologii i polegają najzwyczajniej na oszukiwaniu, także samych siebie. Wyjaśniłem to szczegółowo w jednej ze swoich publikacji pt. *Mentalizm - kompendium wiedzy. Czytanie fotograficzne* jest niczym więcej, jak wielkim oszustwem⁵.

Natomiast prędkości rzędu kilku tysięcy słów na minutę, zwłaszcza na Mistrzostwach Świata w Czytaniu, gdzie ocena zrozumienia opiera się nie o proste testy wyboru ale o rozprawki dotyczące treści czytanych opowiadań, są zdecydowanie bardziej wiarygodne. Mimo to zrozumienie czytanej treści na poziomie 50-60% jest wynikiem niezadowolającym i świadczy o tym, że rekordziści nie czytają w pełni tekstu, tylko przemykają po nim, wybierając z treści jedynie część informacji (to tzw. *skimirowanie*).

Czytanie z ogromnymi prędkościami nazywa się *czytaniem fotograficznym*. Badania nad czytaniem fotograficznym prowadziła np. amerykańska agencja kosmiczna NASA i wykazała, że nie ma żadnych korzyści z tego typu czytania⁶. Nauczyciele czytania fotograficznego zalecają, aby z początku dokonać przeglądu książki zwracając uwagę na wyróżnione jej elementy - dokładnie na tym polega *Organiczna Technika Czytania*, którą za moment Ci przedstawię. Gdyby nie ten początkowy przegląd treści, czytając fotograficznie właściwie niczego byśmy się nie dowiedzieli z tekstu.

Daleko idące badania nad prędkością czytania przeprowadził Carver wyznaczając granicę prędkości, której przekroczenie skutkuje gwałtownym spadkiem zrozumienia w związku ze skimirowaniem. Wg jego badań maksymalna, przeciętna prędkość czytania przy zachowaniu zadowalającego poziomu zrozumienia wynosi około 500 słów na minutę, czyli dwukrotnie więcej, niż przeciętna⁷. Carver zauważył też, że po prostu czytając po 1-2 godziny dziennie już po sześciu tygodniach zwiększa się szybkość czytania o 10-20% u ludzi, którzy wcześniej zbyt wiele nie czytali.

⁵ Galos, 2013.

⁶ "Szybkie czytanie – Wikipedia, wolna encyklopedia." 2006. 7 Nov. 2013
<http://pl.wikipedia.org/wiki/Szybkie_czytanie>

⁷ Carver, R. P. (1985). [How good are some of the world's best readers?](#) *Reading Research Quarterly*, 389-419.

Mimo to znamy dobrze udokumentowany przypadek autysty obdarzonego tzw. *zespołem sawanta*, nieżyjącego już Kima Peek. Na podstawie jego życia i umiejętności powstał znany film *Rain Man*, który w USA przyczynił się prawdopodobnie do tzw. *efektu Rain Mana*, gdy rodzice masowo odkrywali u swoich upośledzonych dzieci cechy autyzmu, by przypisać im nadzwyczajne umiejętności, jakie posiadał Kim Peek czy tytułowy Rain Man.

Kim był namiętnym czytelnikiem i dosłownie pochłaniał książki czytając z prędkością ponad 2000 słów na minutę, jednocześnie zapamiętując około 98% treści. Oszacowano, że w ciągu życia musiał zapamiętać w ten sposób około dziewięć tysięcy książek, czyli całą bibliotekę⁸. Mózg Kima nie posiadał wędzidła wielkiego, spoiwa łączącego w zdrowych mózgach dwie półkule, dlatego potrafił on czytać symultanicznie, jedną stronę jednym okiem i drugą drugim. Prawdopodobnie dzięki temu każde z jego oczu czytało z prędkością około 1000 słów/minutę, co w sumie dawało szybkość dwukrotnie większą.

Analizując dostępne badania naukowe i przykłady czytających szybko ludzi dochodzimy do wniosku, że limit tzw. *integralnego czytania*, gdy zrozumienie treści pozostaje na zadowalającym poziomie, kształtuje się gdzieś w okolicach **500-600 słów na minutę**, czyli przeciętny człowiek jest w stanie czytać dwu lub trzykrotnie szybciej od średniej prędkości. Intensywny trening czytania umożliwia prawdopodobnie przekroczenie tej granicy przy zachowaniu wysokiego zrozumienia treści dzięki tzw. *skimirowaniu*.

Kim był chyba najefektywniejszym znanym czytelnikiem, nie tylko czytał bardzo szybko, ale zapamiętywał ponad 90% czytanej treści, podczas gdy wg stożka zapamiętywania Dale'a przeciętnie zapamiętujemy około 10% tego, co czytamy⁹. Czy więc można zwiększyć efektywność zapamiętywania? Odpowiedź jest twierdząca, nauka mnemotechnik umożliwia wielokrotne zwiększenie retencji pamięci. Techniki te opiszę we wtorkowym rozdziale.

⁸ Treffert, D. A., & Christensen, D. D. (2005). [Inside the mind of a savant](#). *Scientific American*, 293(6), 108-113.

⁹ Dale, E. (1969). Audiovisual methods in teaching.

Duże znaczenie przy czytaniu ma koncentracja, którą zajmujemy się w czwartkowym module. Istnieje kilka ciekawych technik i praktyk, które poprawiają koncentrację na dłuższą metę. Proste zmiany nawyków lub drobne zmiany w otoczeniu, gdzie czytamy lub studiujemy także wpływają znacznie na poziom koncentracji.

Nie jest trudno nauczyć się szybkiego czytania, o ile ma się odrobinę chęci i motywacji do ćwiczeń. Zmiana nawyków czytelniczych jest niezbędna, jeżeli chcemy zwiększyć efektywność. Problem braku motywacji zwykle ogranicza nasze możliwości na wielu płaszczyznach, często uniemożliwiając nauczanie się czegoś. Warto jednak zauważyć, że *motywacja* nie jest bytem zbyt realnym a pojęciem tym posługują się zazwyczaj osoby tej motywacji pozbawione. Piszą książki na ten temat, czytają na temat prokrastynacji i poświęcają masę czasu na zdobycie wiedzy o tym, jak się wziąć do pracy. Zamiast tego, mogliby po prostu zrobić to, co chcą zrobić. Zapomnij o motywacji i naucz się po prostu robić to, co zrobić chcesz. Tym bardziej, że w badaniach Carvera już sama chęć szybszego czytania polepszała prędkość o 10-20%, przy czym badani nie tracili poziomu zrozumienia.

Przejdźmy więc do najważniejszego elementu tego podręcznika, *Organicznej Techniki Czytania*.

Organiczna Technika Czytania

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Wtorek: zapamiętaj, co czytasz

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Środa: przyspieszanie czytania

Większość szkół i akademii szybkiego czytania skupia się na samej prędkości czytania. Przeważnie takie szkoły oferują nauczyć zainteresowanych czytać z szybkością np. 2000 słów na minutę, przy czym przeciętne tempo mieści się w granicach 200-300 słów/minutę¹⁰.

W swojej książce *Mentalizm*¹¹ szczegółowo opisałem na czym polega oszustwo szkół szybkiego czytania. Badania naukowe pokazały, że człowiek jest w stanie czytać najwyżej 400-600 słów na minutę przeciętnego tekstu¹². Przy większych prędkościach *skimiruje* on, co oznacza, że oczy omijają fragmenty tekstu, jednocześnie spada poziom zrozumienia.

Nawet rekordy prędkości czytania zanotowane w oficjalnych księgach rekordów Guinnessa są fałszywe. Wspominałem na początku książki o Polce, która rzekomo przeczytała tekst z prędkością prawie 50 tysięcy słów na minutę (!) tzw. techniką

¹⁰ "Szybkie czytanie – Wikipedia, wolna encyklopedia." 2006. 13 Jun. 2013 <http://pl.wikipedia.org/wiki/Szybkie_czytanie>

¹¹ Galos, Krzysztof [Mentalizm - kompendium wiedzy](#). WikiBooks, 2013.

¹² Carver, Ronald P. *Reading rate: A review of research and theory*. San Diego: Academic Press, 1990.

czytania fotograficznego. Prawdopodobnie uległa ona oszustwu szkoły, która ją tego nauczyła. Jest to możliwe, ponieważ testy sprawdzające poziom zrozumienia to proste testy wyboru, gdzie nawet metodą chybił-trafił można osiągnąć wynik rzędu kilkudziesięciu procent.

Gdy próbujemy sprawdzić zrozumienie przeczytanego tak szybko tekstu bardziej szczegółowo, cała prawda wychodzi na jaw. Na zawodach, gdy poziom zrozumienia krótkiego, beletrystycznego tekstu, np. opowiadania, bada się na podstawie szczegółowego przemówienia dotyczącego treści, najlepsi zawodnicy czytają z szybkością około 4000 słów na minutę, jednak poziom zrozumienia treści znacznie kuleje. Rekordzistka osiągnęła prędkość 4700 słów na minutę, ale poziom zrozumienia oszacowano na jedynie 67% - niewiele. Przeciętny zawodnik takich mistrzostw czyta z szybkością 1000-2000 słów na minutę na poziomie zrozumienia 50%¹³. Nie jest to integralne czytanie, tylko właśnie skimirowanie.

Wracając do wyników badań naukowych - większość ludzi, którzy wcześniej nie mieli styczności z pojęciem "szybkiego czytania" jest w stanie podwoić swoją szybkość, z 250 słów na minutę do około 500. Gdy jakaś szkoła czy akademія obiecuje coś więcej, należy podchodzić do tego z dużą dawką sceptycyzmu. *Człowiek nie jest w stanie normalnie czytać z szybkością 2000 słów na minutę*¹⁴.

Po odpowiednio długim i intensywnym treningu czytania prawdopodobnie możliwe jest osiągnięcie nieco większych prędkości przy wysokim poziomie zrozumienia treści, co pokazuje przykład Kima Peek'a, o którym pisałem wcześniej. Kim był autystą sawantem i czytał z szybkością około 2000 słów na minutę, prawdopodobnie dzięki temu, że każde z jego oczu czytało niezależnie jedną stronę tekstu (wychodzi więc 1000 słów na minutę na jedno oko). Przy tej prędkości zapamiętywał ponad 90% czytanej treści.

¹³ "Speed reading - Wikipedia, the free encyclopedia." 2004. 13 Jun. 2013 <http://en.wikipedia.org/wiki/Speed_reading>

¹⁴ "speed-reading - The Skeptic's Dictionary - Skepdic.com." 2007. 13 Jun. 2013 <<http://www.skepdic.com/speedreading.html>>

Większość dostępnych tekstów pisanych charakteryzuje *redundancja*, zawierają one więcej informacji, niż jest to konieczne do przekazania ich treści. W wielu z nich informacje powtarzają się. Prawdopodobnie więc po długim treningu mózg automatycznie odrzuca te fragmenty tekstu, które nie są kluczowe do zrozumienia całości. Jednocześnie przy tekstach pisanych nieznanym językiem lub żargonem, prędkość czytania będzie automatycznie mniejsza.

W każdym razie należy pamiętać, że szybkość samego procesu czytania ma drugorzędne znaczenie dla efektywnego, szybkiego czytania i ważniejsze jest umiejętne wyławianie z treści tego, co przeczytać chcemy, o czym był poniedziałkowy rozdział książki - *Organiczna Technika Czytania*. Prędkość czytania, choć tak przereklamowana, nie jest kluczowa.

Tanie sztuczki fotograficznego czytania

W jednym ze swoich wysmienitych show *Treat or Trick*, słynny brytyjski iluzjonista i hipnotyzer Derren Brown zademonstrował na niczego nieświadomym, przypadkowym mieszkańcu Wielkiej Brytanii rzekomą moc czytania fotograficznego.

Czytanie fotograficzne polegać ma na natychmiastowym wchłanianiu treści i przetwarzaniu jej na poziomie podświadomym. Twórcy tej techniki obiecują, że możemy czytać z prędkościami rzędu kilkudziesięciu tysięcy słów na minutę, jednak badania przeprowadzone przez NASA pokazały, że gdy wziąć pod uwagę średni czas spędzony z tekstem, czytający fotograficznie w rzeczywistości osiągalni prędkości przeciętne i generalnie potrzebowali więcej czasu od przeciętnych czytelników, aby tekst "przeczytać"¹⁵.

To dlatego, że podczas czytania fotograficznego zaleca się na początku zaznajomić z tekstem dokładnie w taki sposób, jak to proponowałem w poprzednim rozdziale w *Organicznej Technice Czytania*. Taki przegląd może dostarczyć bardzo wiele informacji,

¹⁵ McNamara, Danielle S. "[Preliminary Analysis of Photoreading.](#)" (2000).

które potem "czytający" fotograficznie błędnie sądzą, że uzyskali w trakcie dalszych faz tego czytania, właśnie fotograficznie.

Mimo to w rozrywkowym programie, który zresztą polecam wszystkim zainteresowanym umysłem, iluzją lub po prostu dobrą rozrywką, Derren pokazał coś niesamowitego. Zaprosił pewnego przeciętnego mężczyznę i pokazał mu, jak może czytać fotograficznie. Poleciał, aby w ciągu paru tygodni przeczytał w ten sposób pół biblioteki, po prostu wodząc palcami i wzrokiem po kolejnych kartkach książek.

Po tym żmudnym zadaniu wybrał się z nim na międzynarodowe zawody wiedzy, coś na kształt znanej z polskiej telewizji *Awantury o kasę*, gdzie czteroosobowe grupy współzawodniczą ze sobą popisując się swoją wiedzą ogólną, z bardzo szerokiego zakresu dziedzin i wiedzy. Mężczyzna wystąpił sam, przeciwko takim czteroosobowym grupom i niespodziewanie dotarł do samego finału!

Jak to możliwe? Czy Derren naprawdę pokazał mężczyźnie tajemniczą metodę czytania i zdobywania wiedzy? Naturalnie nic takiego nie miało miejsca i Derren wykorzystał tylko swoją szeroką wiedzę i spryt, aby stworzyć taką iluzję.

Opiszę, w jaki sposób Derren mógł dokonać czegoś podobnego. Aby dostać się do jego programu, należy wypełnić szczegółową ankietę, dotyczącą osobowości i różnych, interesujących spraw. Jak wykazały badania, ekspozycja na treść pisaną jest wysoce skorelowana z poziomem wiedzy ogólnej. Innymi słowy, co wydaje się truizmem, im ktoś więcej czyta, tym więcej wie¹⁶.

Jeżeli Derren skonstruował ankietę, która wylaniała najlepszych kandydatów do tego, co chciał zaprezentować, mógł zapytać o to, ile i jakich treści czyta się najwięcej. W ten sposób wyłonił z listy osób kogoś, kto po prostu czyta dużo, prawdopodobnie więc posiada

¹⁶ Stanovich, Keith E, and Anne E Cunningham. "[Where does knowledge come from? Specific associations between print exposure and information acquisition.](#)" *Journal of Educational Psychology* 85 (1993): 211-211.

szeroką wiedzę ogólną, nawet jeśli sam nie zdaje sobie z tego sprawy, bo jest np. nieśmiały.

W początkowej części programu Derren pokazuje tak wybranemu mężczyźnie fragment książki i poleca mu, by fotograficznie ją “przeczytał”, czyli by po prostu przejechał po kilku kartkach palcem i patrzył na treść. Następnie zadaje pytanie dotyczące tak przeczytanej treści, oczekując na odpowiedź mężczyzny. Pokazuje mu wcześniej, w jaki sposób może się skoncentrować. Wyobraź sobie zaskoczenie tego człowieka, gdy nagle w umyśle pojawia mu się odpowiedź na jakieś trudne pytanie z dziedziny, o której jak sądził nie miał pojęcia!

Derren, by stworzyć tutaj niesamowite wrażenie wykorzystał swoją wielką wiedzę psychologiczną i doświadczenie w mentalizmie. Mózg jest w stanie przyswoić sobie jakiś obraz lub słowo, gdy tylko je dostrzeże przez krótką chwilę, choć świadomie nie mamy pojęcia, że je zauważyliśmy. Jest to tzw. *przekaz podprogowy*, o którym szczegółowo pisałem w *Mentalizmie*, obalając obiegowe mity jego dotyczące.

Za pomocą przekazu podprogowego można przekazać do podświadomości np. wyraz, ale taka informacja nie pozostanie w pamięci długotrwałej, tylko, jak pokazały badania, szybko się z niej ulotni. Derren wykorzystał więc tutaj to zjawisko i swoje doświadczenie związane z sugestią, aby stworzyć wrażenie, że mężczyzna “przeczytał” tę informację i trwale ją przyswoił, tyle, że na poziomie podświadomym.

W dalszej kolejności Derren instruuje tego człowieka, jak może wykorzystać *metodę swobodnych skojarzeń*, do przypominania sobie różnych spraw. Technikę tę po raz pierwszy wykorzystał Freud w psychoanalizie, potem dostrzeżono jej potencjał także w przypominaniu. Niektórych informacji nie jesteśmy sobie w stanie przypomnieć od razu, bo np. mamy je “na końcu języka”. Gdy zadamy sobie jakieś pytanie, możemy po prostu się rozluźnić i skoncentrować oczekując na obrazy, jakie będą pojawiać się w naszym umyśle.

Ponieważ pamięć ma charakter asocjacyjny, o czym pisałem w module o zapamiętywaniu, gdy wykorzystamy tę technikę możemy oczekiwać, że umysł przywoła jakieś obrazy, które kojarzą się z odpowiedzią na pytanie i ostatecznie w ten sposób poznamy odpowiedź.

Pamięć ma też charakter odtwórczy i przy odpowiedniej motywacji lub pod wpływem stresu w umyśle mogą powstać wspomnienia, które są wartościową wiedzą, na podstawie wiedzy, którą już posiadamy. Pokaże to na przykładzie: założmy, że przeczytałeś gdzieś, że mieszkańcy Londynu podziwiają Big Bena oraz gdzie indziej, że w stolicy Wielkiej Brytanii jest Big Ben. Żadna z tych dwóch informacji samodzielnie nie zawiera odpowiedzi na pytanie, co jest stolicą Wielkiej Brytanii? Jednakże na podstawie ich obu łatwo wydedukować, że jest nią Londyn.

Podsumowując, Derren wcale nie nauczył tego człowieka czytania fotograficznego, tylko pokazał mu, jak może sobie przypominać niektóre fakty. Prawdopodobnie wybrał także kogoś odczytanego i wzmocnił w nim poczucie pewności siebie przekonując, że daje mu niezawodną metodę zdobywania wiedzy. Wykorzystał znajomość psychologii by stworzyć wrażenie, że coś takiego jak czytanie fotograficzne jest możliwe - dokładnie w taki sam sposób działają dziś szkoły szybkiego czytania i zwolennicy tej techniki. Jednakże nie kryje się za nią nic innego, jak zwykłe sztuczki i proste oszustwo.

Teraz pokażę Ci, jak naprawdę możesz nieco zwiększyć szybkość czytania, nie tracąc przy tym poziomu zrozumienia czytanej treści.

Czynniki wpływające na szybkość czytania

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Czwartek: dystraktory, koncentracja, poprawianie efektywności pracy

Dzisiejszy moduł stanowi luźny zbiór porad i rozwiązań, które można zastosować w codziennej pracy aby zwiększyć koncentrację, stopień zapamiętywania i szybkość czytania.

Odżywianie

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Rośliny doniczkowe

Rośliny mają niedoceniony wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. Niesie to ze sobą szereg korzyści. Badania pokazały np., że pacjenci szpitali wracają szybciej do zdrowia, gdy za oknami rozciąga się widok zielonych drzew¹⁷. Więźniowie, którzy ze swoich cel mogli oglądać lasy i zielone pola również zgłaszają mniej problemów zdrowotnych¹⁸. Analiza statystyk dotycząca

¹⁷ Ulrich, Roger S. "View through a window may influence recovery from surgery." *Science* 224.4647 (1984): 420-421.

¹⁸ Moore, Ernest O. "A prison environment's effect on health care service demands." *Journal of environmental systems* 11.1 (1981): 17-34.

mieszkańców Chicago wykazała, że na obszarach miasta bogatych w drzewa i krzewy dokonuje się o około połowę mniej zbrodni z użyciem przemocy, niż w obszarach, gdzie dominowała betonowa dżungla¹⁹.

Rośliny oczyszczają powietrze w pomieszczeniach zamkniętych z wielką skutecznością, co jest jednym z czynników wpływających dodatnio na samopoczucie właśnie²⁰. Obecność roślin ma również pozytywny wpływ na kreatywność, co zasugerowało kilka badań na dzieciach i dorosłych pracownikach biur²¹.

Warto zastanowić się nad umieszczeniem w miejscu, gdzie się uczymy, pracujemy lub po prostu czytamy, kilku roślin doniczkowych, zwłaszcza w bezpośredniej strefie oddychania, czyli np. na biurku, przy którym pracujemy. Jedną z takich roślin, prostą w uprawie i niezbyt wymagającą jest widniejąca na obrazku sansewieria.

¹⁹ Kuo, Frances E, and William C Sullivan. "Environment and Crime in the Inner City Does Vegetation Reduce Crime?." *Environment and Behavior* 33.3 (2001): 343-367.

²⁰ Wolverton, Bill C, Anne Johnson, and Keith Bounds. "Interior landscape plants for indoor air pollution abatement." (1989).

²¹ Taylor, Andrea Faber et al. "Growing up in the inner city green spaces as places to grow." *Environment and Behavior* 30.1 (1998): 3-27.



Ilustracja 1: Sansewieria, więcej informacji w serwisie bio-aeris.eu.

Oświeetlenie

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Odpoczynki

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Miejsce pracy i postawa

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Muzyka

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Odżywki

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Piątek: plan treningowy

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej, sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Literatura uzupełniająca

Śmiem twierdzić, że większość dostępnej literatury która dotyczy problemu szybkiego czytania, jedynie powiela mity dotyczące tego tematu i uczy metod, które po prostu nie działają. Dotyczy to praktycznie całej literatury polskojęzycznej i większości anglojęzycznej, z którą miałem do czynienia. Nawet niektóre cytowane przeze mnie w bibliografii książki zawierają błędy, choć autorzy tytułują się ekspertami od szybkiego czytania.

Sporo natomiast książek dotyczy tematu zapamiętywania za pomocą mnemotechnik, robiąc to w sposób rzeczowy i konkretny. Mnemotechniki nie są co prawda ściśle powiązane z szybkim czytaniem, ale można je wykorzystać do zapamiętywania czytanych tekstów. Sam napisałem kilka ebooków na ten temat i pozwolę sobie polecić Tobie te, które udostępniłem w sieci bezpłatnie, są to:

- [Pałac Pamięci](#)²² - gdzie opisuję ogólnie i zwięźle najważniejsze mnemotechniki
- [Mózg jak komputer](#)²³ - który jest kompleksowym kursem mnemonicym dla wszystkich zainteresowanych, studentów, studentek, profesorów i profesorek oraz każdego innego człowieka. Zaprojektowany został na 21. dni, więc można go zintegrować z 21. dniowym planem treningowym szybkiego czytania.
- [Mentalizm - kompendium wiedzy](#)²⁴ - spory fragment udostępniłem w sieci bezpłatnie, opisałem w nim obok

²² "Pałac pamięci/Okładka - Wikibooks, biblioteka wolnych podręczników." 2010. 8 Nov. 2013 <http://pl.wikibooks.org/wiki/Pa%C5%82ac_pami%C4%99ci/Ok%C5%82adka>

²³ "Mózg jak komputer - Wikibooks, biblioteka wolnych podręczników." 2012. 8 Nov. 2013 <http://pl.wikibooks.org/wiki/M%C3%B3zg_jak_komputer>

²⁴ "Mentalizm/Okładka - Wikibooks, biblioteka wolnych podręczników." 2013. 8 Nov. 2013 <<http://pl.wikibooks.org/wiki/Mentalizm/Ok%C5%82adka>>

mnemotechnik także szczegółowo oszustwo czytania fotograficznego i psychologiczne podłoże wiary w nie.

Jeżeli nie masz ochoty wybrać się do miejscowej biblioteki i po prostu wypożyczyć interesującej Cię pozycji, możesz zakupić w sieci ebooki lub pobrać darmowe. Kilka serwisów oferuje bezpłatne ebooki polskojęzyczne, choćby [WikiBooks](#)²⁵, gdzie sam publikuję.

Do treningu czytania możesz także wykorzystać artykuły. Oto kilka dotyczących szybkiego czytania:

- [Jak szybko przeczytasz ten tekst?](#) artykuł jednego z wyśmienitych blogerów - sceptyków na temat szybkiego czytania.
- [Szybkie czytanie](#) - zredagowany w dużej mierze przeze mnie artykuł na temat szybkiego czytania w Wikipedii. Wymaga jeszcze kilku zmian, które w przyszłości wprowadzę, jeśli nic nie stanie na przeszkodzie lub jeśli ktoś mnie nie uprzedzi.
- [Speed reading](#) - anglojęzyczny artykuł o szybkim czytaniu, ukazujący trzeźwe, sceptyczne spojrzenie na temat. Jeżeli anglik Ci nie obcy, to przestuduj jego treść.

Jednym z prawdziwych ekspertów badających m.in. szybkie czytanie jest Ronald Carver i jego książki są warte polecenia. Niestety do tej pory nie zostały przetłumaczone na język polski. Przez pewien okres serwis Google Books udostępniał fragment jego książki:

- Carver, Ronald P. [The causes of high and low reading achievement](#). Psychology Press, 2000.

Nie wiem, jak jest polityka Google Books w udostępnianiu książek objętych prawem autorskim, ale jest szansa, że akurat Ty będziesz miał wciąż możliwość przeczytania choćby fragmentu tej książki.

²⁵ "Wikibooks." 2005. 8 Nov. 2013 <<http://pl.wikibooks.org/>>

Sobota: jak przetrwać w dobie informacji

Wprowadzenie

W latach 1848-1923 żył w Europie człowiek imieniem Vilfredo Pareto. Wykładał jako profesor socjologię i ekonomię na uniwersytecie w Lozannie, w Szwajcarii. Pareto w pierwszej ze swoich prac, *Cours d'économie politique*, wyłożył swoje równie słynne co krytykowane prawo rozkładu dóbr (reguła 80/20), w świetle którego 80% zasobów znajduje się w rękach 20% ludzi²⁶.

Nieco później amerykański autorytet w dziedzinie kontroli jakości, Joseph Juran, zwrócił uwagę na fakt, że regułę Pareto można zastosować również w przypadku produkcji dóbr, gdzie 80% problemów związanych z wytwarzaniem było powodowane przez zaledwie 20% działań. W ten sposób znaczenie zasady 80/20 zostało rozciągnięte także na inne, prócz ekonomii dziedziny.

Żyjący współcześnie pisarz Richard Koch wydał kilka książek, w których opisuje obecność reguły Pareto w najróżniejszych postaciach w szerokim zakresie zjawisk²⁷. Niekiedy zasada przyjmuje formy nawet jeszcze bardziej skrajne, np. spośród 6700

²⁶ Pareto, Vilfredo. *Cours d'economie politique*. Librairie Droz, 1964.

znanych języków, setką z nich, czyli 1,5%, posługuje się 90% ludności świata²⁸. Często przyjmuje prawie idealną formę 80/20 - mieszkańcy 20% państw świata wykorzystują 70% produkowanej energii, 75% wydobywanych metali i 85% uzyskiwanego drewna.

Jak się okazuje, zasada 80/20 dotyczy również treści książek - prawdopodobnie w większości z nich 20% tekstu pozwala zrozumieć 80% treści. Esencję tego, o czym mówi przeciętnej wielkości książka, można też przedstawić zaledwie na jednej jej stronie. Rzeczywiście też coraz więcej podręczników, książek popularnonaukowych lub z dziedziny literatury faktu umieszcza gdzieś w treści takie esencjalne streszczenie, zawierające tylko to, co najważniejsze. Co prawda zasada ta ma mniejsze zastosowanie przy tekstach beletrystycznych, ale jest nieoceniona dla innego typu literatury.

Jak więc radzić sobie we współczesnej dobie informacji, gdy w ciągu życia pojedynczy człowiek nie jest w stanie nawet liźnąć całości dostępnej wiedzy? Jedynym sposobem jest wyselekcjonowanie tego, co warto jest przeczytać zgodnie z regułą 80/20. Organiczna Technika Czytania oraz Mnemoniczna Technika Studiowania opierają się na tej zasadzie.

Jeżeli interesuje Cię jedynie praktyczna strona szybkiego czytania, a nie masz zbyt wiele czasu, by studiować podręczniki i trenować, na kolejnej stronie zmieściłem najbardziej esencjonalne informacje, które możesz poznać i zacząć stosować w praktyce w ciągu minuty. Gdybyś jednak przypadkiem mógł poświęcić dodatkowe cztery minuty, poznałbyś jeszcze parę innych rzeczy, przydatnych przy efektywnym czytaniu.

²⁷ zob. Koch, Richard. [The 80/20 principle: the secret to achieving more with less](#). Random House Digital, Inc., 2011.

²⁸ Koch, Richard. *Living the 80/20 way: Work less, worry less, succeed more, enjoy more*. Nicholas Brealey Publishing, 2004.

Szybkie czytanie w minutę

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej,
sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Szybkie czytanie w pięć minut

To jest tylko fragment podręcznika, aby dowiedzieć się więcej,
sięgnij proszę po jego pełną wersję.

Arkusze do notatek

Te, oraz inne arkusze do notatek udostępnia bezpłatnie David Seah na swoim blogu.

[David Seah](#)

<http://davidseah.com/blog/node/the-fast-book-outliner/>

VISIT DAVIDSEAH.COM FOR MORE PRODUCTIVITY TOOLS

Glosariusz

Abstrakt - streszczenie dokumentu lub publikacji naukowej.

Algorytm OTS - określony ciąg kolejnych etapów *Organicznej Techniki Czytania*, na który składają się: przygotowanie (wertowanie i określenie celu) oraz czytanie (wstępne, uzupełniające i końcowe). Dodatkowym elementem algorytmu są zaplanowane powtórki czytanej treści.

Anki - bezpłatna, wieloplatformowa aplikacja wykorzystująca system zoptymalizowanych powtórek SuperMemo.

Antycypacja - zakładanie czegoś jeszcze nieistniejącego.

Artykulacja - ruchy i układ narządów mowy podczas wymawiania głosek, pojawiający się czasem w trakcie czytania.

Asocjacja - automatyczne skojarzenie myślowe.

Beletrystyka - pisane prozą utwory fabularne.

Bilingwalny - posługujący się dwoma językami.

Czytanie integralne - rodzaj czytania o wysokim poziomie zrozumienia treści.

Czytanie fotograficzne - przyswajanie treści poprzez jednorazowe spojrzenie na tekst.

Dane faktograficzne - zbiór faktów, liczb.

Dystraktor - czynnik przeszkadzający w skupieniu uwagi.

Engram - zmiana pozostawiona w układzie nerwowym przez konkretne przeżycie.

Fiksacja - m.in. naturalny szybki ruch gałką oczną.

Fonetyzacja - przystosowywanie pisowni do wymowy, np. wymawianie czytanych słów w myślach.

Glosariusz - słownik objaśniający nieznanne wyrazy.

Inteligencja płynna - ten element zdolności rozumienia, uczenia się oraz wykorzystywania umiejętności i posiadanej wiedzy, który uznaje się za zdeterminowany biologicznie i dziedziczony.

Koncentracja - intensywne skupienie uwagi.

Largo - utwór lub jego część wykonywana w tempie bardzo wolnym.

Mapa myśli - specyficzny rodzaj notatek graficznych oparty o asocjacje.

Marginalia - uwagi robione na marginesie strony.

Mentalizm - umiejętność wykorzystania przenikliwości, perswazji i sugestii do manipulowania myślami i zachowaniami innych.

Mnemoniczna Technika Studiowania - styl uczenia się wykorzystujący mnemoniki i zoptymalizowane powtórki.

Mnemon - najmniejsza jednostka informacyjna zmagazynowa w systemie nerwowym, np. w mózgu.

Mnemonika - zespół sposobów ułatwiających zapamiętywanie nowego materiału.

Mnemotechnika zob. mnemonika.

Motywacja - proces regulacji psychicznej nadający energię zachowaniu i ukierunkowujący je na osiągnięcie jakiegoś celu.

Organiczna Technika Czytania - efektywny styl czytania, zwielokrotniający szybkość dzięki wykorzystaniu redundancji oraz reguły Pareto.

Pamięć biograficzna - wspomnienia, pamięć dotycząca przeżywanych wydarzeń.

Pamięć proceduralna - pamięć umiejętności, wiedza o sposobach wykonywania czynności.

Pamięć robocza - typ/etap pamięci przechowujący informację przez około minutę.

Pamięć semantyczna - wiedza ogólna, nie wspomnienia.

Prokrastynacja - niepotrzebne odkładanie zadań, powiązane z subiektywną niechęcią do konkretnej czynności.

Redundancja - cecha komunikatu zawierającego więcej informacji, niż jest to niezbędne do przekazania jego treści.

Regresja - powrót do przeczytanego bez zrozumienia fragmentu tekstu, zwykle powiązany z brakiem koncentracji.

Reguła Pareto - zasada mówiąca o tym, że około 80% skutków jest wywołane przez 20% przyczyn.

Sakada - krótkotrwałe zatrzymanie się oczu pomiędzy kolejnymi fikscjami, podczas którego następuje m. in. przyswojenie czytanego tekstu.

- Skaningowanie** - szybkie wertowanie tekstu w poszukiwaniu określonych informacji.
- Skorowidz** - alfabetyczny spis tematów, terminów naukowych itp., umieszczony zazwyczaj na końcu dzieła, w którym się je przytacza lub opisuje, wraz z odniesieniem do strony tekstu.
- Skimirowanie** - szybkie czytanie w celu zrozumienia ogólnej treści tekstu.
- Słowo kluczowe** – wyraz lub wyrażenie zawierające streszczenie fragmentu tekstu.
- Stożek zapamiętywania** - graficzne przedstawienie efektywności zapamiętywania informacji, gdzie najwyższy stopień przysługuje czynnościom, które wykonujemy osobiście a najniższym wykładom i czytaniu.
- Subwokalizacja** zob. fonetyzacja.
- SuperMemo** - metoda zoptymalizowania interwałów kolejnych powtórek, poprawiająca efektywność zapamiętywania, wykorzysta m.in. w aplikacji Anki oraz Mnemonicznej Technice Studiowania.
- Wertowanie** - przeglądanie książek, czasopism itp. w poszukiwaniu konkretnych informacji. Podstawowy element Organicznej Techniki Czytania.
- Widzenie obwodowe** - obszar, który może zobaczyć osoba w danym momencie.
- WikiBooks** - serwis internetowy oparty na wolnej kulturze, w którym ochotnicy tworzą podręczniki do ogólnego użytku dla społeczeństwa.
- Wikipedia** - największa, wielojęzyczna encyklopedia, tworzona i aktualizowana na bieżąco przez ochotników wolontariuszy.
- Zasada 80/20** zob. reguła Pareto.
- Zespół sawanta** - cecha niektórych osób upośledzonych umysłowo np. autystów, posiadających pewne ponadprzeciętne umiejętności zapamiętywania, arytmetyki, czytania itp.

Bibliografia

- Buschkuehl, Martin, and Susanne M Jaeggi. "[Improving intelligence: A literature review.](#)" *Swiss medical weekly* 140.19-20 (2010): 266-272.
- Buzan, T., & Walota-Czekaj, G. (2002). *Podręcznik szybkiego czytania*. Ravi.
- Carver, Ronald P. "[How good are some of the world's best readers?](#)" *Reading Research Quarterly* (1985): 389-419.
- Carver, Ronald P. "The case against statistical significance testing." *Harvard Educational Review* 48.3 (1978): 378-399.
- Farrand, Paul, Fearzana Hussain, and Enid Hennessy. "The efficacy of themind map'study technique." *Medical education* 36.5 (2002): 426-431.
- Hamilton, Richard J. "[A framework for the evaluation of the effectiveness of adjunct questions and objectives.](#)" *Review of Educational Research* 55.1 (1985): 47-85.
- Henderson, Edmund H. "[A study of individually formulated purposes for reading.](#)" *The Journal of Educational Research* 58.10 (1965): 438-441.
- Koch, Richard. [Living the 80/20 way: Work less, worry less, succeed more, enjoy more.](#) Nicholas Brealey Publishing, 2004.
- Krzystof Galos. (2013). [Mentalizm - kompendium wiedzy.](#) WikiBooks.
- Kuo, Frances E, and William C Sullivan. "[Environment and Crime in the Inner City Does Vegetation Reduce Crime?](#)." *Environment and Behavior* 33.3 (2001): 343-367.
- Madden, Kris. [Learn to Speed Read.](#) Kris Madden Bookstore, 2009.
- Martens, Mary. "[The Role of a Pacer in Improving Comprehension.](#)" *Journal of Developmental Reading* 4.2 (1961): 135-139.
- McNamara, D. S. (2001). [Speed reading.](#) In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 14887-14890). Oxford: Elsevier Science.
- McNamara, Danielle S. "[Preliminary Analysis of Photoreading.](#)" (2000).

- Moore, Ernest O. "A prison environment's effect on health care service demands." *Journal of environmental systems* 11.1 (1981): 17-34.
- Oberauer, Klaus et al. "[Working memory and intelligence--their correlation and their relation: comment on Ackerman, Beier, and Boyle \(2005\)](#)." 131.1 (2005): 61.
- O'Connor, N, and B Hermelin. "[Two autistic savant readers](#)." *Journal of Autism and Developmental Disorders* 24.4 (1994): 501-515.
- Pareto, Vilfredo. *Cours d'economie politique*. Librairie Droz, 1964.
- Roberts, Tomi-Ann, and Yousef Arefi-Afshar. "[Not all who stand tall are proud: Gender differences in the proprioceptive effects of upright posture](#)." *Cognition and Emotion* 21.4 (2007): 714-727.
- Scruggs, Thomas E, and Margo A Mastropieri. "[Remembering the Forgotten Art of Memory](#)." *American Educator: The Professional Journal of the American Federation of Teachers* 16.4 (1992): 31-37.
- Slowiaczek, Maria L, and Charles Clifton Jr. "[Subvocalization and reading for meaning](#)." *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 19.5 (1980): 573-582.
- Stanovich, Keith E, and Anne E Cunningham. "[Where does knowledge come from? Specific associations between print exposure and information acquisition](#)." *Journal of Educational Psychology* 85 (1993): 211-211.
- Taylor, Andrea Faber et al. "[Growing up in the inner city green spaces as places to grow](#)." *Environment and Behavior* 30.1 (1998): 3-27.
- Tina Constant. (2002) [Speed reading in a week](#). BLCiPD.
- Tina Constant. (2003) *Teach yourself speed reading*. BLCiPD.
- Tinker, Miles A. "[Illumination and the hygiene of reading](#)." *Journal of Educational Psychology* 25.9 (1934): 669.
- Ulrich, Roger S. "[View through a window may influence recovery from surgery](#)." *Science* 224.4647 (1984): 420-421.
- Wiseman, Richard. *59 seconds: think a little, change a lot*. Random House Digital, Inc., 2010.

Wolverton, Bill C, Anne Johnson, and Keith Bounds. "Interior landscape plants for indoor air pollution abatement." (1989).

Możesz podwoić szybkość, z jaką czytasz
w ciągu zaledwie pięciu minut.
Potrzebny Ci do tego algorytm
Organicznej Techniki Czytania,
opisany w tej książce.

Nie obawiaj się, nie musisz czytać z ołówkiem
w ustach lub nucąc w myślach piosenkę -
tego uczą szkoły szybkiego czytania, które
nie mają o nim najmniejszego pojęcia.
Wykorzystaj sprawdzone, naukowe metody
poprawiania efektywności czytania
i zapamiętywania.