

# Лучшие тренировки и упражнения



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Лучшие тренировки и упражнения**  
**Серия «Быстрое чтение»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6056160](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6056160)*

**Аннотация**

В этой книге представлен комплекс тренировок и упражнений, которые в самые короткие сроки помогут овладеть вам навыками скорочтения.

# Содержание

Тренинги на освоение приемов скорочтения	5
Тренинг «Читай вверх ногами»	5
Тренинг «Читай внимательно»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Илья Мельников**

## **Лучшие тренинги и упражнения**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# **Тренинги на освоение приемов скорочтения**

## **Тренинг «Читай вверх ногами»**

1. Переверните книгу вверх ногами и прочитайте один абзац.
2. Переверните книгу обратно, в нормальное положение и читайте следующий абзац обычным способом.
3. Зафиксируйте свои ощущения, при чтении.
4. Прочитайте абзац справа налево, затем следующий абзац прочитайте как обычно.
5. Почувствуйте ощущение комфорта и легкости при обычном чтении.
6. Опишите момент перехода в комфортное состояние и ощущение легкости. Например, «слова видны все целиком, а не только отдельные буквы, чувствую себя великолепно, взгляд легкий и не тормозит на отдельных незнакомых словах, слова звучат, как музыка, а буквы выглядят гладкими и блестящими.»

# **Тренинг «Читай внимательно»**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.