



Jak zwiększyć efektywność czytania?



Autor: Michał Pasterski

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Copyright 2009 Neureka & Michał Pasterski

Ile razy zdarzyło Ci się, że patrzyłeś na swoją półkę z przeczytanymi książkami na temat rozwoju osobistego i zupełnie nie pamiętałeś co w nich było? Nie mogłeś sobie przypomnieć tych wszystkich zasad, porad, technik i sposobów? Kiedyś tak miałem z prawie każdą przeczytaną książką.



Jednokrotne przeczytanie nigdy nie wystarczało. Wiedziałem, że dana książka była wartościowa, że miała w sobie dużo niezwykle przydatnej treści. Mimo to, nie zapamiętałem żadnej konkretnej rzeczy, którą w tamtej chwili mógłbym wykorzystać w życiu.

Wtedy postanowiłem zmienić swoje podejście do czytanych książek, bo nie uśmiechało mi się czytanie tych samych pozycji ciągle od nowa. Chciałem czytać efektywnie. Chciałem po jednym przeczytaniu wynieść z książki jak najwięcej i natychmiast wprowadzić całą wiedzę w życie.

Zacząłem więc kombinować, testując najróżniejsze sposoby.

Aż w końcu znalazłem metodę, która pozwoliła mi wycisnąć z każdej książki maksimum wiedzy. Był to sposób bardzo prosty, aczkolwiek niezwykle skuteczny. Jednak to wciąż było za mało... Potrzebne było jeszcze coś, co pozwoli mi wprowadzić zdobytą wiedzę w moje życie, tak aby setki literek z czytanej przeze mnie książki zamieniły się w rzeczywiste działanie, zmieniające moje życie. Wpadłem więc na świetny pomysł. Znalazłem rozwiązanie, które pozwoliło mi zaaplikować zdobytą wiedzę w praktyce.

Teraz za pośrednictwem tego ebooka chcę podzielić się z Tobą moim doświadczeniem i sposobami na to, **jak brać z książek maksymalnie dużo, a potem to aplikować w swoim życiu błyskawicznie nabywając nowe umiejętności.**

Gotowy? No to zaczynamy!

Kluczem do tego, aby wyciągnąć z każdej książki jak najwięcej jest **notowanie własnymi słowami najważniejszych koncepcji i idei.** Dlaczego akurat taki sposób? Jest do tego kilka ważnych powodów:

- już samo zobowiązanie się do robienia notatek z treści danej książki **mobilizuje Twój umysł** do skupienia większej uwagi na przekazie. Abyś był w stanie zrobić notatkę, Twój mózg musi skoncentrować się na tym co czyta, dzięki czemu znacznie zwiększa się zrozumienie treści;



- aby zanotować coś własnymi słowami, najpierw musisz dobrze zrozumieć to o czym przeczytałeś. Dopiero wtedy będziesz mógł to zapisać na swój sposób, jednocześnie ucząc się werbalizować swoje myśli. Ten **proces przetwarzania konkretnych idei w Twoim umyśle** sprawi, że notowana wiedza zostanie przez Ciebie zapamiętana na bardzo długo;

- do sporządzonych notatek będziesz mógł w każdej chwili wrócić, ponownie **przerabiając całą esencję książki dosłownie w kilka minut.** Wyobraź sobie tylko jaką wartość będzie stanowił zbiór notatek z kilku lub nawet kilkunastu przeczytanych przez Ciebie książek!



Notatki możesz sporządzać na osobnych kartkach, które po skończeniu książki włożysz do środka, tak abyś miał do niej zawsze dostęp gdy sięgniesz po książkę. Możesz również założyć sobie osobny zeszyt, w którym będziesz tworzył notatki z kolejno czytanych książek. Wybór należy do Ciebie – zrób tak, jak Ci będzie najwygodniej. **Notatki rób kolorowe, pełne skojarzeń i obrazków**, czasami zapisuj pełne zdania, czasami tylko krótkie myśli. To ma być przede wszystkim zabawa, która uczyni Twój rozwój jeszcze bardziej przyjemnym.

Aplikacja wiedzy w praktyce

Drugim krokiem jest zapewnienie sobie aplikacji nabytej wiedzy w swoim życiu. Tutaj potrzebujesz jednego, fundamentalnego pytania, które brzmi następująco: „**Jak mogę to wykorzystać w swoim życiu?**”

To jest pytanie, które będziesz sobie zadawać **za każdym razem**, gdy notujesz jakąś ważną dla Ciebie koncepcję lub pomysł. Dzięki temu od razu myślisz o tym, jak w przyszłości może przydać Ci się ta konkretna wiedza i umiejscawiasz ją na swojej linii czasu.

Drastycznie zwiększasz w ten sposób prawdopodobieństwo wykorzystania nabytej teorii w praktyce.

Aby to zrobić w najsukuteczniejszy z możliwych sposobów, zrób następującą rzecz. Pytanie „Jak mogę to wykorzystać w swoim życiu” zadawaj sobie **zawsze od razu po tym, jak zapiszesz w swoich notatkach jakąś rzecz na temat tego, co przeczytałeś w książce.** Zamknij oczy i wyobraź sobie konkretną sytuację w swojej przyszłości, w której wykorzystasz zdobytą wiedzę. Zobacz oczami wyobraźni jak bardzo przydaje Ci się to, czego się właśnie nauczyłeś. Zobacz wszystkie korzyści tej nauki i poczuć pozytywne emocje wiążące się z tym doświadczeniem. Teraz otwórz oczy i pod tą notatką zapisz (najlepiej w innym kolorze) odpowiedź na zadane sobie pytanie.

Zapisz konkretną sytuację, miejsce i czas, w którym wykorzystasz to czego się nauczyłeś. Przykładowo, jeśli przeczytałeś właśnie o tym jak dobrze gestykulować aby wywoływać emocje u słuchaczy, w odpowiedzi na pytanie o aplikację tej wiedzy w praktyce możesz napisać: „Prezentacja na zaliczenie przedmiotu na uczelni, wtorek, 7 marca 2010.”



Takie zobowiązanie razem z wizualizacją wykorzystywania nabytej wiedzy sprawia, że każda pojedyncza wartościowa rzecz znaleziona w jakiegokolwiek książce będzie przez **Ciebie maksymalnie wykorzystana.** Dzięki temu kilkakrotnie przyspieszysz swój rozwój i każdego dnia będziesz wprowadzać w swoje życie nowe umiejętności, pomysły i idee. Ta metoda zmieniła moje podejście do czytania książek (i nie tylko, bo możesz to z powodzeniem stosować również przy słuchaniu audiobooków lub oglądaniu

szkoleń na dvd) całkowicie. To tak jakbym podchodził do wielkiego jeziora i wykorzystywał całą znajdującą się tam wodę, do ostatniej kropli. Kiedyś nabierałem wody tylko do małego wiaderka i odchodziłem. Teraz mimo, że czytam książki dłużej, to korzystam z nich nieporównywalnie więcej.

Kluczowe pytanie brzmi, **jak wykorzystasz wiedzę zdobytą w tym ebooku?** Sprawdź poznana tu metodę przy najbliższej okazji i zacznij zmieniać swoje życie!

Rozwijaj się z pasją! :)

Michał Pasterski

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zajrzyj na poniższe strony:

www.sklep.neureka.pl – sklep rozwoju osobistego. Znajdziesz tam książki, audiobooki, szkolenia na dvd oraz inne produkty związane z rozwojem.

www.forum.neureka.pl – forum rozwoju osobistego. Dołącz do społeczności ludzi pasjonujących się rozwojem!

www.michalpasterski.pl – mój blog, na którym publikuję artykuły o rozwoju osobistym i NLP. Kopalnia wiedzy.

