

Как научиться быстро читать

1. Избавиться от привычки произносить про себя читаемый текст, для этого необходимо взять карандаш в рот и зажать зубами так, что ни губы, ни язык не касались его. Держать карандаш в таком положении все время чтения. Действовать так до тех пор, пока не будет никакого сомнения, что текст не повторяется.
2. Сознательно заставлять себя читать быстрее, пока это не войдет в привычку.
3. Прочертить посередине газетной колонки линию сверху вниз. Глядя только на линию попытаться прочитать колонку, используя «боковое» зрение с тем, чтобы увидеть дальше края строк. Практиковать это каждый день, пока не удастся читать колонку правильно. Затем попытаться таким образом читать книги и журналы. Это позволит видеть блоки текста целиком.
4. Чтобы не допускать движения взгляда вверх по странице, закрывать то, что уже прочитано листом плотной бумаги, передвигая его вниз страницы по мере прочтения, заставляя себя с каждым занятием продвигаться по странице все быстрее и быстрее.

Упражнения для улучшения зрительной памяти

1. Вытянуть одну руку вперед. Взгляд фиксируется на указательном пальце. Одновременно другую руку приложите к виску и периодически отводите ее в сторону. При угле 90° попробуйте увидеть обе руки.
2. Положить перед собой лист бумаги. Нарисовать букву посередине, зафиксировать на ней свой взгляд. Одновременно положить на этот же лист вырезанную другую букву и передвигать ее от центра в стороны, удерживая обе буквы в поле зрения.
3. Упражнения по расслаблению рекомендуется сочетать с правильным дыханием (дышать нужно животом, при этом в организм поступает в три раза больше кислорода, что позволяет увеличить не только возможности зрительной памяти, но и работоспособность в целом).