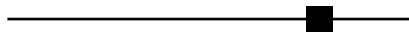


Анастасия Ключина



СКОРОЧТЕНИЕ
и другие суперспособности
за 6 недель



Издательство АСТ
Москва

УДК 65
ББК 65.291.3
К52

Клюшина, Анастасия Вячеславовна.

К52 Скорочтение и другие суперспособности за 6 недель / Анастасия Вячеславовна Клюшина. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 352 с. — (Нонфикшн Рунета).

ISBN 978-5-17-113750-2.

В жизни супергероями не рождаются — ими становятся, приложив желание и немного усилий. Применяв хотя бы 40% знаний, полученных из этой книги, ваша жизнь уже не будет прежней — вы не только увеличите скорость чтения, но и объемы запоминаемого, улучшите память, креативность и даже эмоциональный интеллект!

ISBN 978-5-17-113750-2.

УДК 65
ББК 65.291.3



© Клюшина А.В., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Издание для досуга
демалыска арналған баспа
Серия «Нонфикшн Рунета»

Анастасия Вячеславовна Клюшина
СКОРОЧТЕНИЕ И ДРУГИЕ СУПЕРСПОСОБНОСТИ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

Ведущий редактор К. Секачева. Корректор И. Мокина
Технический редактор Т. Тимошина. Дизайн обложки Е. Климовой
Верстка А. Грених

Подписано в печать 31.03.2020. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48.

Печать офсетная. Гарнитура Georgia. Бумага офсетная
Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2020 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена. Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: WWW.AST.RU
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры ТР ТС 007/2011

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дукен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в
Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы
к.,Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/AST_nonfiction
https://www.instagram.com/AST_nonfiction
<https://wuv.faceDook.com/astnonfiction>



Перед вами не обычная книга, а книга-тренинг. Теория не поможет нам накачать пресс или сесть на шпагат, нет результата без тренировок, верно? Эта книга создана на основе онлайн-эксперимента и моего курса по скорочтению.

Мы используем далеко не все свои возможности. Иван Айвазовский мог зрительно остановить момент пика волны и после по памяти нарисовать очень реалистичную картину, великий композитор Сергей Рахманинов мог с точностью проиграть услышанную всего раз мелодию, Александр Алехин помнил и мог воспроизвести любую из сыгранных им прежде шахматных партий. 16-летняя Ира Иванченко достигла скорости чтения в 163 333 слова в минуту с полным усвоением прочитанного, на рекорд девушка вышла благодаря специальной подготовке и методике быстрого чтения. Редактор газеты Юрий Соломахин свободно изъяснялся на 38 языках, среди которых были и довольно редкие, он считал, что такое количество языков не предел.

Кто-то имел врожденный дар, а кому-то просто пришлось приложить усилия и овладеть им через тренировки. Ведь именно поэтому моя книга в ва-



ших руках. Здесь мы с вами будем учиться суперспособностям.

Вы получили личную программу обучения с ежедневными заданиями, пошаговыми схемами и инструкциями. Она рассчитана на 30 дней или 6 недель с выходными, но вы можете выбрать свой темп обучения, главное, регулярность, об этом я вам еще не раз напомню. Ну а прежде чем мы с вами отправимся в мир супергероев и начнем развивать суперспособности, а именно: скорочтение, внимание, память, креативность и эмоциональный интеллект, я познакомлю вас с аксиомами этой книги и с ее автором:

Кто я такая, и как в мою жизнь пришли суперспособности? Знакомимся!



Меня зовут Клюшина Анастасия, и я обычный человек, просто иногда чуть упертый и всегда всем интересующийся. Нет, мои родители не были супергероями и в нашем роду таких пока что не обнаружили. О суперспособностях я начала задумываться, когда поступила в университет.

Универ, пары, зачеты, сессии, снова пары. На первом курсе я вообще была, мягко сказать, удивлена нагрузкой. А тут еще вместе с поступлением и пе-



реездом в Северную столицу страны передо мной открылся мир свободы и простор для саморазвития. В Питере я ходила на все бесплатные тренинги, начала смотреть обучающие вебинары и вкладываться в свое внеуниверситетское образование, да, в моем родном маленьком городе такого не было.

Везде-везде рекомендовали книги, так я открыла для себя нон-фикшн. Моему счастью не было предела, как и моим страданиям. Столько книг, которые хочется прочитать, но времени нет.

Помню, как в «Буквоеде» увидела книгу по скорочтению. Взять не взяла, но сделала мысленную отметку «это может стать моим спасением». Вот так странно работает наш мозг, когда перед твоим носом лежит решение, мы думаем «да, это оно, но потом». Все, что я знала на тот момент про скорочтение — это какое-то сверхчтение по диагонали.

Так прошло больше года, я все мучилась с растущим списком книг, читала в метро, на парах или вообще не читала, так как сильно была перегружена работой и учебой. Периодически я вспоминала про скорочтение, но как и любое новое непонятное дело, откладывала.

Один раз, психанув, я стала гуглить информацию и скачивала себе книги об этом невероятном навыке, так я узнала про таблицы Шульте, чтение фиксациями и важность тренировок, ника-



кой магии. Почитать почитала, а вот практическую отработку опять отложила. Вопросов было много, а ответов так мало.

Только после создания книжного блога, я поняла — откладывать больше некуда! Я буду читать и буду читать быстро. Так я собралась и начала тренировать скоротчение, окунулась в практику. Было не просто из-за сомнений и отсутствия в моем окружении людей, обладающих этим навыком, было очень много вопросов. Именно поэтому сейчас на моих курсах мы работаем с учениками еще и над психологической составляющей: сомнениями, убеждениями, мифами — как мне этого не хватало в тот момент. Но у меня просто не было другого выхода и я таки увеличила свою скорость в два раза, потом в три, а после и в четыре. Так этот навык пришел в мою жизнь.

Предугадывая ваш вопрос о моей карьере тренера по скоротчению, отвечаю, все произошло случайно. Моя знакомая спросила меня: «Насть, а почему ты не обучаешь? Ты же так быстро и много читаешь, только дразнишь людей в своем блоге. Все хотят такую скорость». Через месяц я уже запустила свой первый марафон по скоротчению. И это меня невероятно вдохновило. Более 1000 человек благодаря мне уже освоили и успешно внедрили этот навык в свою жизнь. Сейчас в моих планах масштабировать свою онлайн-школу, чтобы поделиться этой суперспособностью с большим числом людей.



Остальные навыки — память, внимание, креативность, эмоциональный интеллект — стоят в одном ряду и легко развиваются параллельно, так как скорочтение фактически активизирует работу нашего мозга, косвенно увеличивая осознанность. Об этом я расскажу в этой книге.

Аксиомы книги



1. Суперспособности — это не цель. Это инструменты, которые помогут нам быстрее реализовать наши замыслы и миссии.

2. В практике сила. Чтобы внедрить новые навыки нам понадобятся регулярные тренировки, как в спорте.

3. Лучший формат обучения — это игра. Поэтому получите максимум пользы и удовольствия от самого процесса.

Что понадобится для прохождения данной книги-тренинга?



— 30–40 минут в день (через каждую 5-дневку у нас будут выходные, если вы решили придерживаться моего темпа);



- несколько книг для начитки техник (можно электронные версии, можно печатные);
- блокнот и ручка для выполнения упражнений (да, мы будем писать прямо в книге, иногда даже рисовать, с отчетами наше обучение суперспособностям будет максимально продуктивным).

Каждый день вам дается краткая теоретическая информация + практические задания. Читаем, выполняем, ставим себе плюсики и оценки. Не бойтесь рисовать и писать в книге. Это книга — тренинг, книга — рабочая тетрадь. Записывайте и фиксируйте свои результаты здесь же, так наше обучение будет более эффективным.

Ко всему процессу обучения не стоит относиться сверхсерьезно, позже я еще расскажу про дисциплину, но помните, мы не в школе. Если эта книга оказалась у вас в руках, значит вы уже на пути осознанного саморазвития. Ругать и наказывать вас никто не будет, и вам самим это делать я тоже категорически запрещаю, забудьте про угрызения совести и лучше спланируйте свой график. Мы здесь для того, чтобы раскрыть в себе сверхнавыки, через игру и упражнения стать супергероями. вспомните о состоянии внутреннего ребенка, он же так давно мечтает об этом. А я помогу сделать этот путь максимально легким и интересным.

Отдельно добавлю про книги для тренировок скорочтения. Новыми упражнениями и техниками



мы уже знатно активизируем мозг. Чтобы идти плавно по нарастающей и не бросаться в омут с головой, начните с простых текстов и книг с простым языком повествования; репертуары на старославянском языке или энциклопедии с тучей непонятных слов пока отложим, они не для тренировок, но в будущем даже такие тексты вы сможете осваивать, используя свои сверхнавыки.

**НАШ МОЗГ ОЧЕНЬ ЛЮБИТ СОМНЕВАТЬСЯ,
ТРЕВОЖИТЬСЯ, ПЕРЕЖИВАТЬ.
ИМЕННО ПОЭТОМУ Я РЕШИЛА
В НАЧАЛЕ КНИГИ ОТВЕТИТЬ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
ВОПРОСЫ:**

— Можно ли «выключить» скорочтение, если захочется посмаковать книгу, осознанно читать медленно?

— Вернуться к менее эффективной стратегии чтения вы вряд ли сами захотите, но вот регулировать скорость всегда сможете. Это как сравнивать со скоростью нашего шага — мы можем идти медленно, наслаждаясь погодой и видами, а можем бежать. Все под контролем!



— А сколько времени необходимо? Боюсь не успевать!

— На каждый день из книги вам понадобится минимум 40–60 минут, думайте о том, как это изменит вашу жизнь! Про правильное планирование и тайм-менеджмент мы с вами еще поговорим.

— А у меня получится?

— Со мной у всех получится. Скорочтение, хорошая память, креативность — это навыки, которыми может обладать каждый! Вопрос в вашем желании. А программа, тексты, схемы и иллюстрации, продуманные задания — все будет способствовать вашему росту.

— А скорочтение только для бумажных книг?

— Нет, этот навык позволяет работать с электронными носителями, читалками, смартфонами, даже компьютерами. Вы сможете быстро читать даже ленты соцсетей!

— Будут ли изменения в скорости чтения уже в процессе работы с этой книгой, а уровень моих творческих способностей сдвинется с мертвой точки?

— Конечно, при условии стабильного и качественного выполнения всех упражнений.

— Если в какой-то день я не смогу выполнить задания?

— Ничего страшного, рекомендую делать все в своем темпе.



Скорочтение и другие суперспособности

Ну как? Вы почувствовали себя увереннее после моих ответов? Помните, каждое ваше решение всегда происходит под воздействием ваших желаний, поэтому не сомневайтесь в себе. Дарю мою любимую фразу, которая долгое время стояла у меня на заставке телефона: «Я делаю все правильно». Помните, вы все делаете правильно!

**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ И СУПЕРСПОСОБНОСТЕЙ!
МЫ НАЧИНАЕМ!**



1 ДЕНЬ



Для развития любого навыка и привычки необходимо планирование и самодисциплина, супергерои владеют этим в совершенстве. Предлагаю и нам вспомнить о тайм-менеджменте и мотивации.

- Оцените свои планы на ближайшие 6 недель. Найдите несколько свободных промежутков времени, куда можно включить занятия по книге. Это могут быть полчаса утром после зарядки, или 20 минут в транспорте, замена сериала или серфинга в соцсетях. Выпишите для себя эти временные интервалы.

- Внесите это время в ежедневник или планер. Можете установить себе будильники или напоминалки на соответствующее время.

- Напишите минимум 10 причин, почему вы хотите научиться читать быстро и улучшить память? Как вы будете применять свою креативность? В каких сферах вам необходимо проявлять концентрацию? Как эти суперспособности улучшат вашу жизнь, как изменят ее?

- И давайте договоримся, в конце прохождения всех заданий этой книги, мы похвалим себя за



то время, что посвятили развитию способности быстрого чтения и нашей личной эффективности, за инвестиции и вклад в свое светлое будущее! Пусть это будет вкусный торт или покупка нового блокнота, что будет символизировать и напоминать о нашем развитии.

10 ПРИЧИН:
