



DOROTA FILIPIUK
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

Jak czytać SZYBCIEJ i EFEKTYWNIEJ?

wskazówki do wdrożenia OD DZIŚ!

Cześć!

Nazywam się Dorota Filipiuk i od 15 lat pomagam innym uczyć się efektywniej- szybciej, lepiej i przyjemniej.

Jestem psychologiem i certyfikowanym trenerem- spędziłam ponad 15 000 godzin na sali szkoleniowej a z moich kursów korzysta ponad 17 000 Kursantów!

Stworzyłam Akademię Geniusza- najbardziej kompleksowy program efektywnej nauki w Polsce (a najprawdopodobniej i na Świecie) na 5 poziomach: koncentracja, czytanie, notowanie, zapamiętywanie i zarządzanie wiedzą.

Więcej informacji o mnie znajdziesz [TUTAJ](#).



Co znajdziesz w tym FREEBOOKU?

Gdybyś miał wybrać pomiędzy przeczytaniem 10 książek w miesiąc i zapomnieniem o nich, a przeczytaniem 2 z możliwością **zapamiętania ich treści i wdrożenia ich w życie**, to co byś wybrał? Jestem pewna, że tą drugą opcję. No może z pominięciem kryminałów. 😊

Zarówno tutaj, jak i przez cały kurs szybkiego czytania, zachęcam do tego, by czytać **EFEKTYWNIEJ**, nie tylko szybciej.



Co znajdziesz w tym FREEBOOKU?

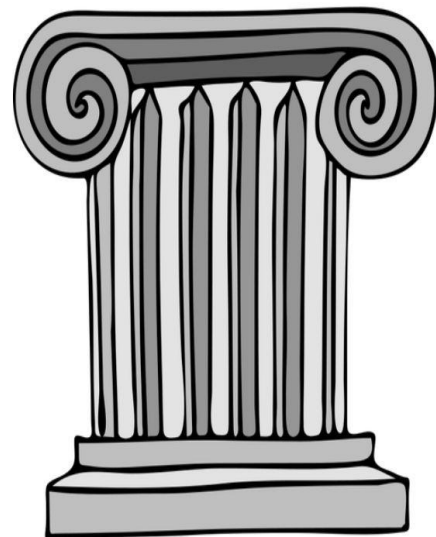
- ▶ pokaże Ci na czym polega szybkie czytanie;
- ▶ przedstawię wady i zalety szybkiego czytania;
- ▶ sprawdzisz swoje aktualne tempo czytania;
- ▶ dostaniesz przykładową lekcję z treningu efektywnego czytania.

1.

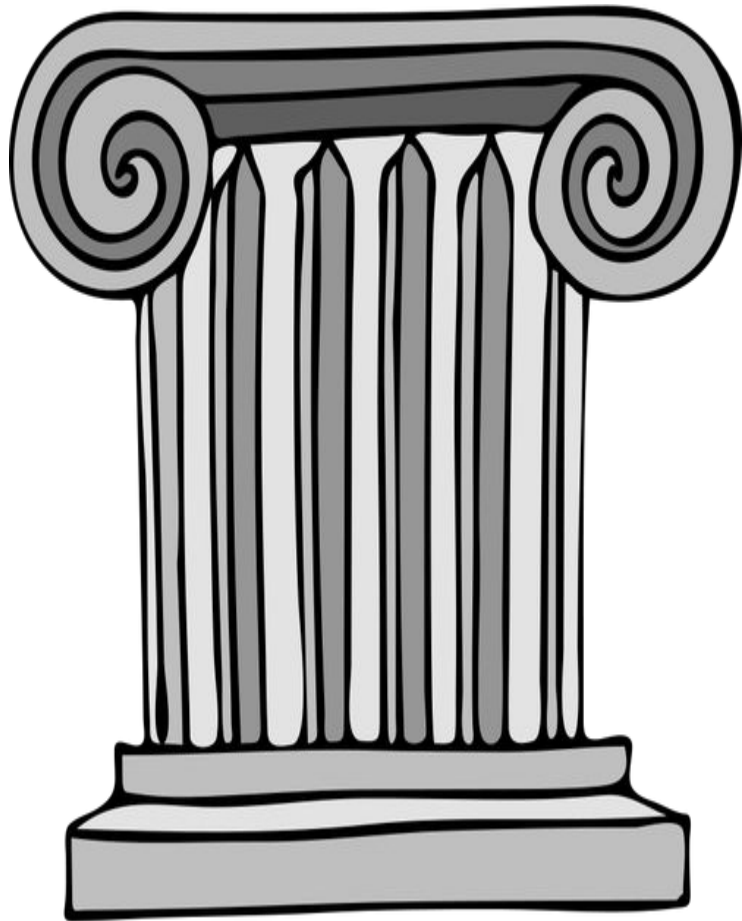
FILARY SZYBKIEGO CZYTANIA - czyli czym jest i na co składa się efektywne czytanie.

W pierwszej części tego freebooka skupimy się na tym, czym jest efektywne czytanie i jak możemy je doskonalić.

Na efektywne czytanie składa się wiele umiejętności, które przećwiczymy wspólnie w tym freebooku. Umiejętności te nazywamy **FILARAMI** efektywnego czytania.



SZEROKIE POLE WIDZENIA



Poszerzenie pola widzenia wiąże się z objęciem wzrokiem większej partii tekstu za jednym razem.

Jak wygląda trening poszerzania pola widzenia w kursie **Czytaj jak Geniusz?**

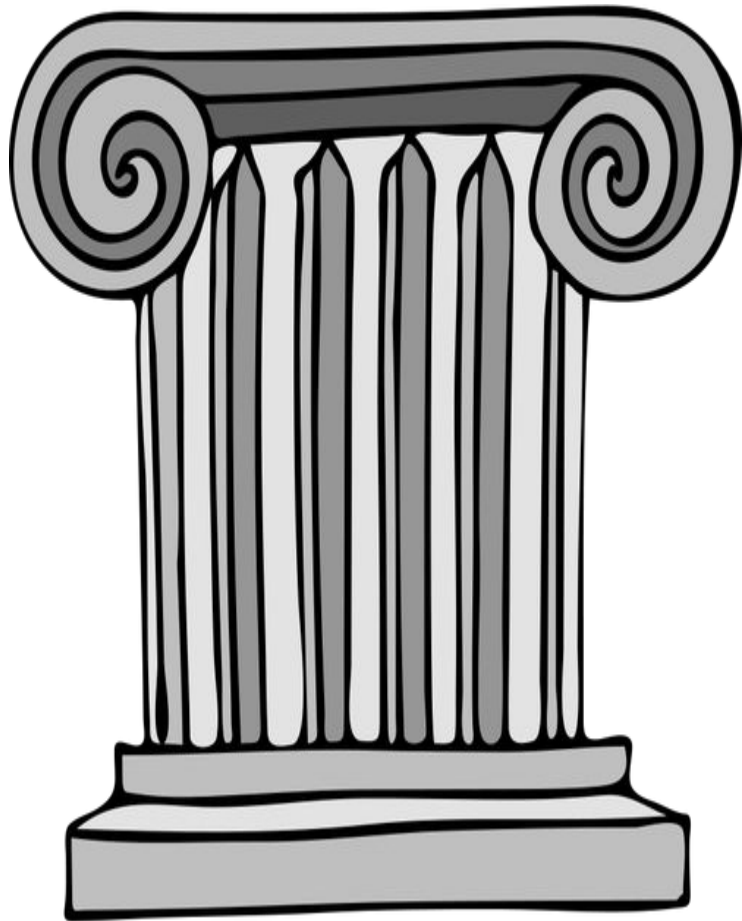
na kursie otrzymasz dostęp do wielu, różnorodnych ćwiczeń takich jak:

- piramidy,
- tablice,
- ćwiczenia tekstowe,
- umiejętne wykorzystywanie pól.

W tym freeboku przećwiczysz tę umiejętność za pomocą ćwiczenia CHRZĄSZCZ.



WYGŁUSZENIE FONETYZACJI

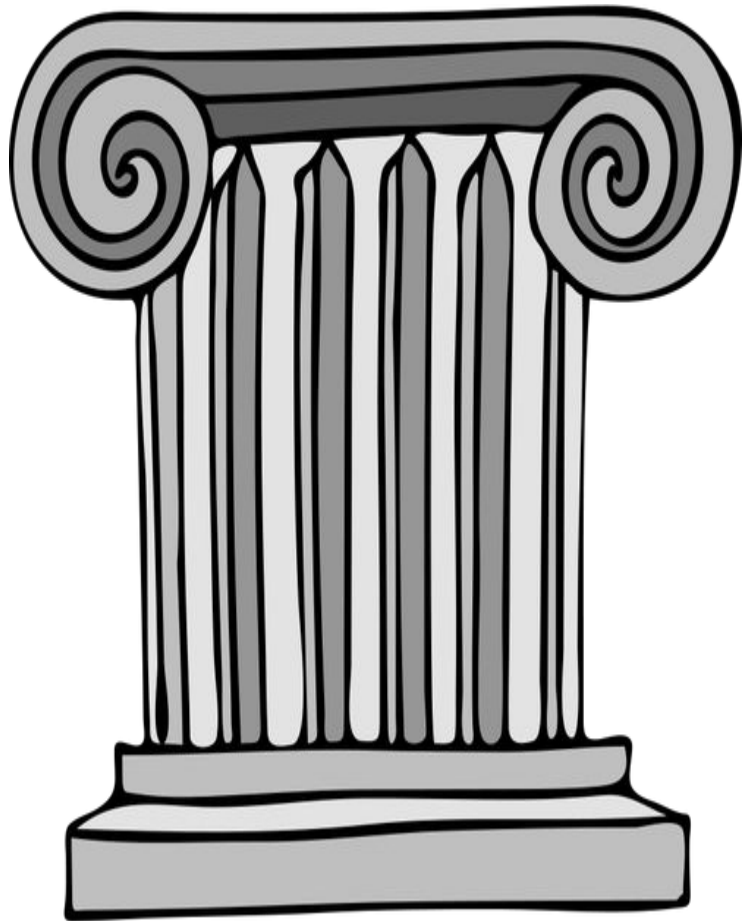


Czytając na głos, nasze tempo wynosi: 300 słów na minutę. Mając w głosie lektora, nie jesteśmy w stanie przekroczyć tego tempa. Konieczne jest więc wyzbycie się go.

Jak wygląda trening wygłoszenia fonetyzacji w kursie **Czytaj jak Geniusz?**

- poznasz i przetestujesz techniki radzenia sobie z fonetyzacją;
- zadania do wykonania i praktyczne wskazówki pozwolą Ci skutecznie zacząć szybciej czytać.

WSKAŹNIKOWANIE



Wskaźnikowanie ma za zadanie odudzenie zatrzymywania się i wracania do poprzednich linijek tekstu.

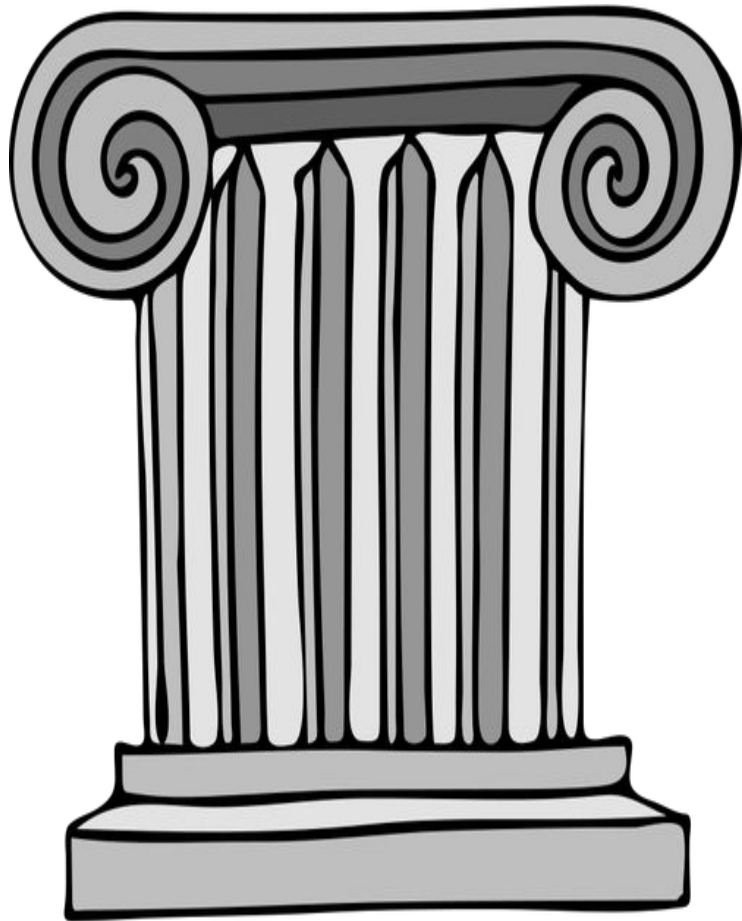
Jak wygląda trening wskaźnikowania w kursie **Czytaj jak Geniusz**?

- na filmie zobaczysz, jak w praktyce wygląda korzystanie ze wskaźnika;
- otrzymasz dodatkowe pomoce, które ułatwią Ci pracę ze wskaźnikiem.

W tym freeboku przećwiczysz tę umiejętność podczas przykładowej lekcji z kursu Czytaj jak Geniusz.

Jest to również umiejętność, którą możesz wprowadzić od zaraz podczas czytania, tak by podnieść jego tempo :)

ANTYCYPACJA



Antycypacja podczas czytania polega na „przewidywaniu” słów, ich połączeń, treści tekstu.

Jak wygląda trening antycypacji treści w kursie **Czytaj jak Geniusz?**

- przewidywania nauczysz się poprzez ćwiczenia czytania tekstu z przeszkodami o różnym stopniu trudności.

W tym freeboku przećwiczysz tę umiejętność również za pomocą ćwiczenia CHRZĄSZCZ.



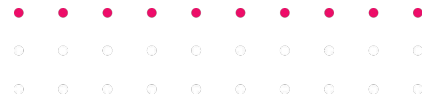
2.

SPRAWDŹ SWOJE TEMPO CZYTANIA

Aby ćwiczyć daną umiejętność, musisz wiedzieć na jakim poziomie jesteś aktualnie i do czego dążysz. Właśnie dlatego kolejnym krokiem w tym freebooku jest **SPRAWDZENIE TEMPA CZYTANIA**.

Poznałeś już podstawy teoretyczne efektywnego czytania. Czas przejść do praktyki. Za pomocą tego ćwiczenia sprawdzisz jakie masz tempo czytania.

Polecam Ci wydrukować **tabelę wyników** i już dziś zapisać jak Ci poszło!



GDZIE JESTEŚ TERAZ?

Przeczytaj poniższy tekst i sprawdź swoją **zwykłą szybkość czytania**. Następnie rozwiąż test, który sprawdzi **Twój stopień zrozumienia**.

Zanim rozpocznesz, **włącz stoper!**

Dlaczego mimo nauki nic nie umiesz?

Monika uczy się do egzaminu już 3 noc i jak na razie wszystko jej się **tylko myli**. Grzesiek kolejny raz **powtarza słówka** z angielskiego i wciąż **nie może ich zapamiętać**, Bartek oblał test w pracy a Asia już drugi raz podchodzi do egzaminu na radcę prawnego... A Ty masz czasami problem z tym, aby nauczyć się czegoś **raz na długi czas?**

Mimo, że naukowcy wciąż przekonują nas do tego że nasze mózgi są **super, hiper, ultra efektywne** to jednak większość z nas traktuje to jak **bajkę o jednorożcu**. Może to i prawda, ale ja nigdy tego nie widziałem. No bo przecież zapominam, nudzę się podczas nauki, nie mogę się skoncentrować, nie rozumiem albo czuję że... **nauka mnie boli**.

Tak więc naukowcy na pewno studiują specjalne mózgi a kiedy zbadaliby mój doszliby do zupełnie innych wniosków. Odpowiedź jest **jednak inna** jesteś rycerzem, który zupełnie nie zna się na obsłudze swojego **wspaniałego miecza** i polega w kolejnych walkach wierząc że miecz jest tępy... No dobrze, skoro wstęp mamy już za sobą możemy teraz zastanowić się nad Twoimi **słabymi punktami** w przygotowaniu do walki, którą staczasz o serce... przepraszam to nie ta bajka. W walce o **piękną ocenę**, oczywiście.

Grzech numer jeden: złe nastawienie. Myślisz, że **nie potrafisz**, więc nawet nie zaczynasz a jak zaczniesz, to się momentalnie zniechęcasz i twierdzisz, że jakiegokolwiek wcześniejsze **porażki** świadczą o tępych... niech będzie mieczu a nie o tym, że nie wiesz jak się nim posługiwać. Nie tędy droga mój Wojowniku. Jeśli nie widzisz efektów w tym jak się obecnie uczysz, to szukaj **innej taktyki walki**. Bez sensu, abyś obrażał się na miecz, że nie działa, skoro nie trzymasz go za rękojeść. Musisz wiedzieć jeszcze jedną rzecz- jeśli cały czas wmawiasz sobie sam, lub ktoś życzliwy robi to za Ciebie, że jesteś głupi i nie potrafisz, to wiedz, że jesteś **niemądry tylko dlatego, że w to wierzysz**. Twój mózg jest zaprogramowany na naukę jak na nic innego na świecie i jeśli czegoś nie pamiętasz, to tylko dlatego, że źle nim władasz.

Grzech numer dwa: nie skupiasz się. Słuchasz muzyki, oglądasz telewizor, odpisujesz na wiadomości, lajkujesz fotki znajomym i szukasz nowej zdobyczy na ali express wierząc, że dokładnie w tym samym czasie, w jakiś magiczny sposób, wiedza zapisze się trwale w Twoim mózgu i pozostanie tam nienaruszona. Wojowniku, zapomniałeś o **najważniejszej lekcji sztuk walki- koncentracja**. Bez niej nie przetwarzasz odpowiednio informacji, nie jesteś wyczulony **na błędy i nie rozumiesz** tego, na co patrzysz przez co wpada to do mózgu oczami i nie szuka żadnego ośrodka odpowiedzialnego za zapis informacji w przyszłości.

Grzech numer trzy: nie przetwarzasz informacji. **Patrzysz ale nie widzisz. Czytasz, ale sobie nie wyobrażasz.** Pamiętaj, że tak jak miecz, aby działał musi być wzięty do ręki, tak i Twój mózg, aby coś zapamiętał, musi to **widzieć!** Bez względu na to, czy uczysz się dat, numerów telefonów, języków obcych, artykułów prawnych, programowania czy pieczenia pierników, jeśli nie widzisz schematów, powiązań, skojarzeń i obrazu, to **prawdopodobieństwo** tego, że nauczysz się tych informacji jest takie, jak tego, że leżąc na ziemi, i wymachując mieczem na boki staniesz się genialnym wojownikiem.

Grzech numer cztery: nie jesteś przygotowany. Nawet najsprawniejszy wojownik, jeśli nie zje, nie będzie miał sił do walki. Podobnie Twój mózg- musi nie tylko otrzymać **glukozę, ale i wodę**, aby 1. Twoje komórki nerwowe stwierdziły, że chce im się pracować. Pamiętaj o tym, aby **wywietrzyć pokój**, nie uczyć się z pustym żołądkiem i cały czas **nawadniać wodą** swój organizm podczas nauki, co jest niebywale ważne w **efektywnym zapamiętywaniu informacji**.

Grzech numer pięć: nie robisz przerw. Nawet najlepszy mistrz kung-fu **po 5 godzinach walki** nie jest już tak **szybki, celny i silny, jak na początku**. Dlatego jeśli zadasz do nauki rano, a kończysz ją wieczorem, to wiesz że tylko Ci się wydaje że **tak długo się uczyłeś**- w tym czasie Twój mózg wielokrotnie zabierał Cię w **podróże międzyplanetarne w Twojej wyobraźni**, planował misję ocalenia dżungli na Saharze i zastanawiał się czy zielone pantofle to najlepszy wybór na wyjście do Biedronki po zakupy. Zamiast oszukiwać siebie, **ucz się maksymalnie 1,5 godziny**, po czym zrób przerwę dla swojego mózgu zabierając go na **10 minutowy spacer** czy **na sprzątanie**.

Grzech numer sześć: nie widzisz, aby było to dla Ciebie przydatne. Jeśli masz się zmotywować do zabijania smoków, za którymi wręcz przepadasz to domyślam się, że nic z tym nie zrobisz... podobnie jak z nauką rzeczy, które **wydają Ci się nieprzydatne**. Musisz wiedzieć, że nasz mózg jest strasznym egoistą- zapamiętuje to, co uważa, że przyda **Ci się, aby przetrwać**, wszystko to, co Cię **interesuje i wzbudza Twoje emocje**. To dlatego, jeśli interesujesz się siatkówką, kiedy usłyszysz wynik meczu na przystanku autobusowym, nie musisz sobie go tysiąc razy powtarzać, żeby go zapamiętać. Trik polega na tym, że każdą informację możesz zamienić na taką, **aby Twój mózg się w niej zakochał i stwierdził**, że chce z nią spędzić resztę życia. A do tego już przydadzą Ci się **mnemotechniki**, które działają jak eliksir miłości wiążąc węzłem małżeńskim neurony z informacjami.

Grzech numer siedem: nie powtarzasz od razu. Jak Ci się wydaje, jeśli podczas **treningu super wojownika** udałoby Ci się jeden raz wykonać dobry cios, to czy Twój mistrz powiedziałby Ci, że masz iść do domu, czy powtórz ten ruch jeszcze raz, aby go utrwalić? Tak, tak, **powtórka jest świetna**, szczególnie wtedy kiedy jest **OD RAZU**. Kończysz czytać rozdział książki- przejrzyj go szybko jeszcze raz. Skończyłeś notować jakieś **informacje**, przejrzyj swoje notatki zanim zamkniesz zeszyt.

Wychodzisz z wykładu- zrób w głowie szybkie podsumowanie itd. Jeśli tego nie robisz, większość informacji ulotni się z Twojego mózgu w ciągu 24 godzin...

TEST NA ROZUMIENIE:

1. Jednym z grzechów, które popełniamy w trakcie uczenia się jest:

- a) robienie przerw
- b) zbyt mocne koncentrowanie się na tym, czego się uczymy
- c) złe nastawienie do nauki
- d) powtarzanie materiału

2. Najlepsza nauka jest wtedy, kiedy trwa:

- a) przynajmniej 3 godz.
- b) maksymalnie 2,5h, potem następuje 10 min przerwy
- c) od rana do wieczora
- d) maksymalnie 1,5h, potem następuje 10 min przerwy

3. Ważne, aby w trakcie nauki pamiętać o wodzie i nie uczyć się z pustym żołądkiem.

Prawda czy Fałsz?

4. Najłatwiej zapamiętujemy informacje, które:

- a) wzbudzają nasze emocje
- b) nas interesują
- c) z czymś nam się kojarzą
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

TEST NA ROZUMIENIE:

5. W tekście znajdują się porównania do:

- a) piłkarza
- b) lekarza
- c) wojownika
- d) mędrca

6. W trakcie uczenia się szczególną rolę odgrywa:

- a) wielozadaniowość
- b) słuchanie muzyki
- c) skupienie uwagi
- d) oglądanie telewizji

7. Do grzechów wymienionych w tekście nie należy:

- a) brak przetwarzania informacji
- b) uświadomienie sobie przydatności zdobywanej wiedzy
- c) uczenie się bez przerwy przez kilka godzin
- d) bycie nieprzygotowanym

Poprawne odpowiedzi

1. c, 2. d, 3. prawda, 4. d, 5. c, 6. c, 7. b

Teraz podziel liczbę uzyskanych punktów przez **7** i pomnóż przez **100%**; w ten sposób obliczysz procent zrozumienia. Uzyskany wynik zapisz w tabeli.

Przykład: Odpowiedziałeś prawidłowo na 6 z 7 pytań. Swój wynik 6 dzielisz przez 7 i wychodzi 0,86. Następnie 0,86 mnożysz razy 100% i otrzymujesz 86% - Twój poziom rozumienia.

Brawo! Masz już za sobą pierwszy pomiar swojego tempa czytania i poziomu zrozumienia. Aby porównać swój wynik z innymi czytelnikami na świecie zajrzyj poniższej tabelki: **Jak Ci poszło.**

JAK CI POSZŁO?

Czytelnik	Szybkość (sł./min)	Zrozumienie
słaby	10 - 100	30 - 50%
przeciętny	200 - 240	50 - 70%
sprawny	400	70 - 80%
jeden na 100	800 - 1000	80+%
jeden na 1000	1000+	80+%

3.

ZALETY I WADY SZYBKIEGO CZYTANIA- obalanie mitów.

Zanim przejdziemy do przykładowej lekcji z **treningu efektywnego czytania**, chcę przedstawić Ci wady i zalety szybkiego czytania.

Mam nadzieję, że poniższa tabelka będzie dla Ciebie spisem argumentów, dlaczego **WARTO** zainwestować w naukę efektywnego czytania.



ZALETY I WADY SZYBKIEGO CZYTANIA

ZALETY

Umiejętność szybkiego czytania pozwoli Ci:

+ skutecznie poradzić sobie z napływem informacji;

+ przyswajać informacje w bardziej korzystny sposób;

+ lepiej zapamiętywać i odtwarzać wiadomości;

+ skrócić czas nauki.

WADY

- nabycie umiejętności szybkiego czytania wymaga regularnych treningów (jest to proces wydłużony w czasie);

Dlatego tak ważne jest, abyś wykorzystywał poznane umiejętności podczas czytania! Robisz trening i OD RAZU wdrażaj wszystko w życie ;)

- zwiększenie prędkości czytania może wiązać się ze spadkiem rozumienia tekstu;

Aby do tego nie dopuścić, pokażę Ci sprawdzone sposoby na zwiększenie poziomu rozumienia i zapamiętywania poznanych wiadomości.

4.

TRENING EFEKTYWNEGO CZYTANIA- przykładowa lekcja z kursu **Czytaj jak Geniusz**

Przed Tobą przykładowa lekcja treningu efektywnego czytania z kursu Czytaj jak Geniusz.

Jak już wiesz, na **efektywne czytanie** składa się kilka umiejętności, do których przypisane są odpowiednie ćwiczenia. Przed sobą masz zestaw takich ćwiczeń- od skupienia uwagi po szybkość percepcyjną.

Na samym początku wykonywanie tych ćwiczeń może wydawać się trudne. Jest to jednak trening jak każdy inny- obiecuję, że z czasem będzie lepiej.
Powodzenia!

Każdy trening zaczynamy od **skupienia uwagi**. Zachęcam Cię do tego, by stworzyć z tego **nawyk** również przed swoją nauką, czy pracą.

ODSZUKAJ SZCZĘŚCIE!

Przeczytaj trzy prawa szczęścia, a następnie jak najszybciej znajdź poszczególne słowa składające się na dane zdanie w odpowiedniej kolejności.



ODSZUKAJ SZCZĘŚCIE!

Wykorzystuj **przypadkowe okazje** jak najlepiej.

przypadkowe	najlepszego.	się	trafne	przyszłość
Szczęściarze	spełniać	Słuchaj	realizować	swojej
wobec	na	szczęściarzom	podejmują	Spodziewaj
jak	Oczekiwania	oraz	ambicje.	własnych
decyzje,	je	najlepiej.	pozwalają	okazje
Wykorzystuj	przecuciach.	intuicji.	marzenia	opierając

ODSZUKAJ SZCZĘŚCIE!

Słuchaj swojej **intuicji**. Szczęściarze podejmują **trafne decyzje**,
opierając je na własnych przeczeniach.

przypadkowe	najlepszego.	się	trafne	przyszłość
Szczęściarze	spełniać	Słuchaj	realizować	swojej
wobec	na	szczęściarzom	podejmują	Spodziewaj
jak	Oczekiwania	oraz	ambicje.	własnych
decyzje,	je	najlepiej.	pozwalają	okazje
Wykorzystuj	przeczeniach.	intuicji.	marzenia	opierając



ODSZUKAJ SZCZĘŚCIE!

Spodziewaj się najlepszego. Oczekiwania wobec przyszłości pozwalają szczęściarzom **spełniać marzenia** oraz **realizować ambicje**.

przypadkowe	najlepszego.	się	trafne	przyszłość
Szczęściarze	spełniać	Słuchaj	realizować	swojej
wobec	na	szczęściarzom	podejmują	Spodziewaj
jak	Oczekiwania	oraz	ambicje.	własnych
decyzje,	je	najlepiej.	pozwalają	okazje
Wykorzystuj	przecuciach.	intuicji.	marzenia	opierając



Teraz czas na **rozgrzewkę** dla naszych oczu, dokładnie tak samo jak rozgrzewasz mięśnie przed treningiem!

SKŁONY

Usiądź wygodnie i nie poruszając głową zacznij przesuwać wzrok od **górnego lewego boku** do **prawego dolnego boku**.

Wykonaj takie skłony kilka razy.

Następnie przesuвай wzrok od **górnego prawego boku** do **lewego dolnego boku**.

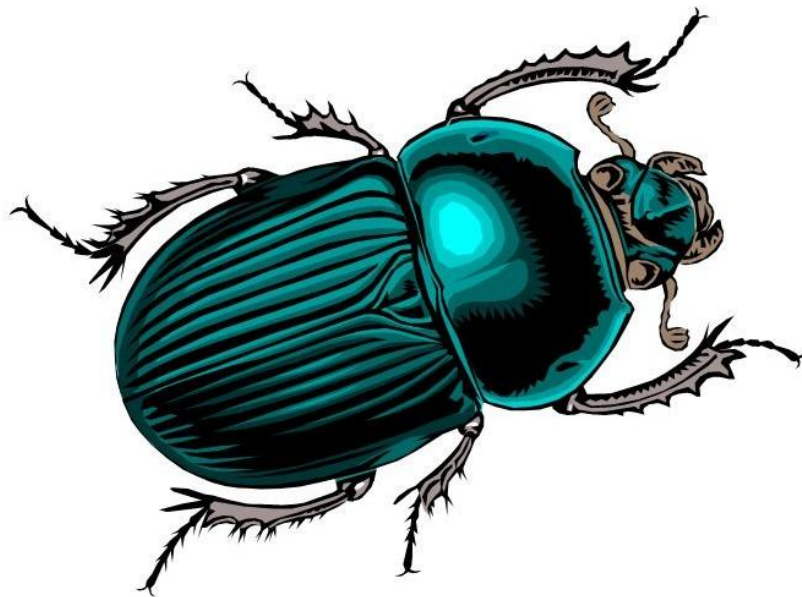
Takie skłony wykonuj naprzemiennie, kilka razy w jedną i kilka razy w drugą stronę przez **minutę**.




Nadszedł czas na trening **poszerzenia pola widzenia**:

CHRZĄSZCZ

Spójrz na **chrząszcza** i nie patrząc na boki, policz ile jest wyrazów w każdym wersie. Sprawdź czy dobrze policzyłeś i zastanów się, jakie słowa zostały zakryte.



CHRZĄSZCZ

Psychologowie chcieli sprawdzić jak rodzaj szklanki wpływa na ilość spożytego alkoholu poprosili studentów o nalanie jednej porcji whisky z pełnej  Ci, którzy nalewali do szerokiej i niskiej szklanki, byli średnio o 30 procent hojniejsi od tych, którzy mieli do dyspozycji wysokie i wąskie szklanki.

CHRZĄSZCZ

Wygląda na to, że ludzie uznają głębokość nalanego płynu za wskaźnik objętości, nie zwracając uwagi na szerokość naczynia. Gdy to samo badanie przeprowadzono z udziałem doświadczonych barmanów, okazało się, że średnio nalewali oni do szerokich szklanek o 20 procent więcej alkoholu. Jeśli więc chcesz ograniczyć picie, trzymaj się wysokich i wąskich szklanek.



Ćwiczenie ze wskaźnikiem

Każdy trening w kursie Czytaj jak Geniusz zawiera również **ćwiczenia ze wskaźnikiem**. Jeśli nie masz przygotowanej książki, możesz skorzystać z materiałów poniżej.

Twoim wskaźnikiem może być: długopis, długa wykałaczka, ołówek, a nawet palec!

Zachęcam Cię do tego, abyś cały czas **podnosił sobie poprzeczkę** i kiedy tylko czujesz, że zaczynasz rozumieć nawet poszczególne słowa w tekście jaki czytasz - przyspiesz. Wtedy zobaczysz najlepsze efekty. 😊



Przeczytaj poniższą transkrypcję filmu korzystając ze wskaźnika.

Suzana Hercolano – Houzel Co sprawia, że ludzki mózg jest tak niezwykły?

Co sprawia, że ludzki mózg jest tak niezwykły? Co sprawia, że to my badamy inne zwierzęta a nie one nas? Co ludzki mózg ma lub robi czego inne mózgi nie potrafią?

Kiedy zainteresowałam się tymi pytaniami około 10 lat temu, naukowcy myśleli, że wiedzą, z czego zbudowane są inne mózgi. Pomimo, że dowodów było mało, wielu naukowców myślało, że wszystkie mózgi ssaków, włączając ludzki, są zbudowane tak samo z liczbą neuronów zawsze proporcjonalną do rozmiaru mózgu.

To oznacza, że dwa mózgi tego samego rozmiaru, tak jak te dwa, ze stosowną wagą 400 gramów powinny posiadać zbliżoną liczbę neuronów. Jeśli neurony stanowią funkcjonalne jednostki przenoszące informacje w mózgu, to posiadacze tych dwóch mózgów powinni mieć podobne zdolności poznawcze. Ale pierwszym jest szympan, drugim krowa. Być może krowy prowadzą naprawdę bogate życie wewnętrzne i są tak mądre, że wolą to przed nami ukryć, a my je zjadamy.

Myślę, że większość ludzi zgodzi się, że zachowania, do których zdolne są szympansy, są znacznie bardziej złożone i elastyczne niż zachowania krów.

Jest to pierwszą wskazówką, że teoria "wszystkie mózgi są zbudowane tak samo" nie do końca się sprawdza. Lecz kontynuujmy.

Jeśli wszystkie mózgi są zbudowane tak samo i mielibyśmy porównać zwierzęta o różnych rozmiarach mózgów, większe mózgi powinny mieć więcej neuronów niż mniejsze i posiadać odpowiednio większe zdolności poznawcze.

Dlatego też największy mózg powinien mieć największe zdolności poznawcze. Tutaj muszę przedstawić złą wiadomość: Nasz mózg nie jest tym największym. Wydaje się to bardzo irytujące. Nasz mózg waży między 1,2 a 1,5 kg. Z kolei mózg słonia waży pomiędzy 4 a 5 kg, a mózg wieloryba może ważyć aż do 9 kg. Dlatego naukowcy uciekali się do mówienia, że nasz mózg musi być niezwykle żeby wyjaśnić nasze zdolności poznawcze.

Nasz mózg musi być naprawdę niezwykle i wyjątkowy. Ich mózgi mogą być większe, ale nasz jest lepszy i mógłby być lepszy, na przykład w tym, że wydaje się większy niż powinien ze znacznie większą korą mózgową niż powinniśmy mieć, biorąc pod uwagę rozmiar ciała. To dodałoby nam dodatkową korę w celu robienia ciekawszych rzeczy niż tylko poruszanie ciałem. Rozmiar mózgu zwykle wynika z rozmiaru ciała. Głównym powodem dla którego mówimy, że nasz mózg jest większy niż powinien być, jest porównywanie się z małpami człekokształtnymi.

Goryle mogą być dwa lub trzy razy większe od nas, więc ich mózgi też powinny być większe od naszych, lecz tak naprawdę jest odwrotnie. Nasz mózg jest trzy razy większy od mózgu goryla.

Ludzki mózg także wydaje się niezwykły pod względem ilości energii, którą zużywa. Chociaż jego waga stanowi tylko 2% masy ciała, zużywa aż 25% całej energii, której ciało potrzebuje do codziennego funkcjonowania. To 500 kalorii z łącznej sumy 2000 potrzebnych aby nasz mózg działał.

Więc ludzki mózg jest większy niż powinien, używa znacznie więcej energii niż powinien, więc jest szczególny. W tym momencie te kwestie zaczęły mnie niepokoić. W biologii szukamy reguł odnoszących się do wszystkich zwierząt i życia w ogóle, więc dlaczego teoria ewolucji dotyczy wszystkich ale nie nas?

Być może problem leży w podstawowym założeniu, że wszystkie mózgi są zbudowane tak samo. Może mózgi podobnego rozmiaru w rzeczywistości mogą być zbudowane z różnej ilości neuronów. Być może ogromny mózg niekoniecznie ma więcej neuronów niż mózg skromniejszego rozmiaru. Może ludzki mózg w rzeczywistości ma najwięcej neuronów ze wszystkich mózgów, niezależnie od rozmiaru, zwłaszcza w korze mózgowej.

Dla mnie następujące pytanie stało się bardzo ważnym: z jak wielu neuronów składa się mózg ludzki, i jak to jest w porównaniu do innych zwierząt? Być może słyszeliście lub czytaliście, że mamy 100 miliardów neuronów, więc 10 lat temu zapytałam moich kolegów czy wiedzą skąd pochodzi ta liczba.

Lecz nikt nie wiedział. Przekopałam literaturę by znaleźć oryginalne odniesienie do tej liczby i nigdy go nie znalazłam. Wygląda na to, że nikt do tej pory nie policzył liczby neuronów w ludzkim mózgu czy w którymkolwiek innym mózgu.

Więc wymyśliłam własny sposób wyliczenia komórek w mózgu i w zasadzie opiera się on na rozpuszczaniu mózgu do konsystencji zupy. To działa następująco: Bierzemy mózg, lub część mózgu i rozpuszczamy ją w detergencie, który niszczy błony komórkowe lecz pozostawia jądro komórkowe. Otrzymujemy wolne jądra w zawiesinie, która wygląda tak jak czysta zupa. Ta zawiesina zawiera wszystkie jądra, które kiedyś były mózgiem myszy.

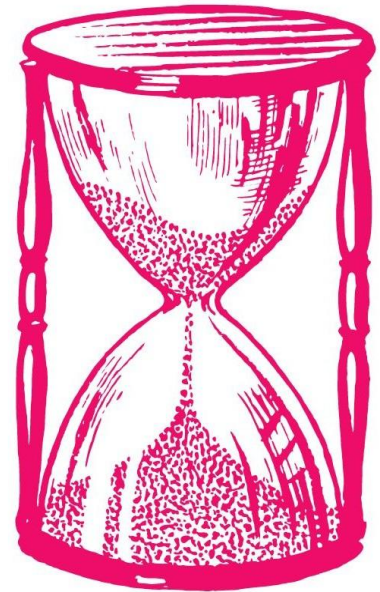
Piękno zupy polega na tym, że jest to zawiesina, którą można pomieszać i jednorodnie rozprowadzić jądra w roztworze, tak by po spojrzeniu pod mikroskop na 4 czy 5 próbek tego jednorodnego roztworu można policzyć jądra i potem stwierdzić ile komórek posiadał dany mózg. To proste, jasne i naprawdę szybkie. Użyliśmy już tej metody do policzenia neuronów występujących w wielu różnych gatunkach i okazało się, że nie wszystkie mózgi są zbudowane w ten sam sposób.

Sprawność percepcyjna

W kursie Czytaj jak Geniusz ćwiczenia ze sprawności percepcyjnej ubrane są w fabularną przygodę, w której jesteś znanym poszukiwaczem talentów i właśnie dowiedziałeś się, że jest jeszcze na świecie taka umiejętność, której nie posiadasz. Aby ją zdobyć, decydujesz się na 30 misji, które pozwolą Ci poznać 30 cennych liter. Zebranie ich umożliwi Ci zdobycie upragnionego talentu.. Na wykonanie misji masz 30 dni, inaczej Twój rywal przejmie umiejętność!

Dzisiaj przed Tobą pierwsza z misji.

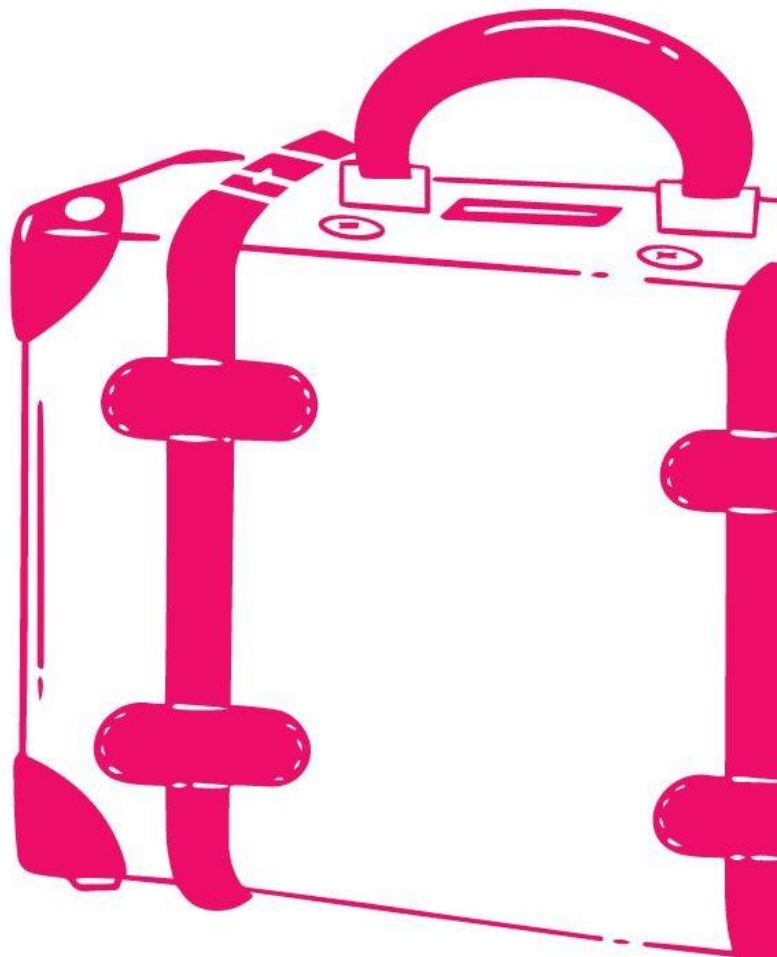
Pozostałe misje znajdziesz w kursie Czytaj jak Geniusz.



Zaszyfrowane

Misja nr 1: WALIZKA

Jedna z liter, których szukasz, znajduje się w walizce. Spotykasz się z tajemniczym dżentelmenem, który w ciemną noc przekazuje Ci ją i szybko znika. Okazuje się, że walizka jest zamknięta i aby ją otworzyć, musisz mieć siedmiocyfrowy kod. Będzie to **druga para cyfr, siódma para i przedostatnia trójka cyfr**, które zobaczysz na kolejnych ekranach.



Rozumienie

Najpierw ustaw widok tego ekranu za pomocą zbliżenia lub oddalenia tak (przyciski w prawym dolnym rogu), aby jednocześnie **widzieć tylko ten ekran**. Na kolejnych ekranach zobaczysz liczby. Twoim zadaniem jest **zapamiętanie tej liczby** i zapisanie jej na kartce, ale masz na to tylko **czas dwóch szybkich kliknięć strzałki w prawo** (na klawiaturze). Kolejny ekran będzie pusty, abyś miał czas na zapisanie liczby. Nie możesz zatrzymać się na ekranie z liczbą, musisz ją minąć jak najszybciej potrafisz! Na kolejnym ekranie zobaczysz skróconą wersję instrukcji.

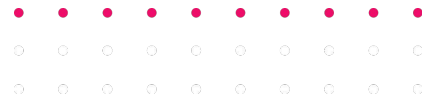


Zaszyfrowane

START (od tego ekranu) klikasz **jak najszybciej DWA** razy strzałkę w **prawo** w międzyczasie widzisz **liczbę** pojawia się **biały ekran**, **zapisujesz** zapamiętaną liczbę **klikasz** jak najszybciej **DWA** razy strzałkę w prawo w międzyczasie widzisz **liczbę** pojawia się **biały ekran** a Ty **zapisujesz** liczbę ... **aż** **dotrzesz** do końca ćwiczenia.

Staraj się patrzeć na liczby całościowo i zapisuj je nie odrywając wzroku od ekranu. Jeśli nie zapamiętasz którejś z liczb, zapisz tą, którą wydaje Ci się, że widziałeś. Po zapisaniu odczekaj chwilkę – dzięki temu nie pomylisz się podczas klikania.

Kiedy będziesz gotów naciśnij dwa razy strzałkę w prawo!



27

65

49

34

90

12

78

50

84

28

561

190

241

736

308

647

860

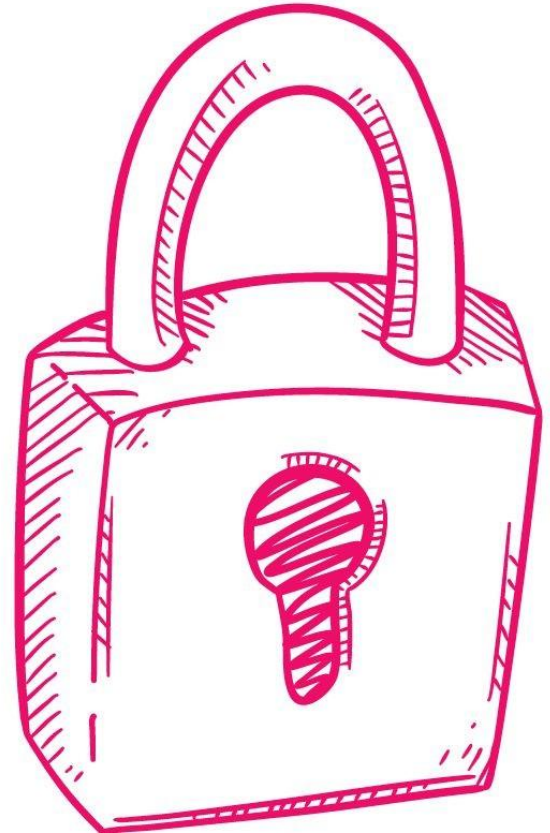
110

499

963

Zaszyfrowane

Świetnie! Teraz wróć do początku i sprawdź, czy poprawnie zapisałeś dwudziestocyfrowy szyfr. Następnie przejdź dalej i otwórz walizkę!

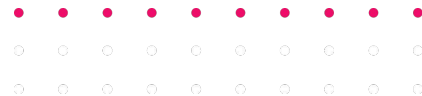


Szyfr

Masz już **szyfr do walizki!**
Ustawiasz odpowiednią
kombinację cyfr: **6578499.**

Właśnie jesteś o jedną literę bliżej w swoich poszukiwaniach tajemniczej umiejętności, której jeszcze nie masz! Jeśli chcesz zdobyć je wszystkie, zapraszam Cię do kursu efektywnego czytania [Czytaj jak Geniusz.](#)

Udało Ci się skończyć przykładowy trening efektywnego czytania. Brawo!



Czy to wszystko?

Oczywiście, że nie! Efektywność swojego czytania możesz również podnieść, wiedząc jak rozpocząć i zakończyć czytanie, oraz jak pracować z książką, nie tylko biernie ją czytać.

Przedstawione kroki są jednak wystarczające byś zaczęła zauważać efekty.

Jeśli chcesz rozwijać swoje umiejętności szybkiego i EFEKTYWNEGO CZYTANIA, to koniecznie sprawdź co dla Ciebie przygotowałam:



Jeśli chcesz rozwijać swoją umiejętność efektywnego czytania, to zapraszam Cię do kursu [Czytaj jak Geniusz](#).

W kursie znajdziesz:

- 7-dniowy trening efektywnego czytania,
- 30-dniowy trening szybkiego czytania,
- lekcje dotyczące szybkiego czytania,
- trening rysowania,
- ciekawostki,
- dostęp do Grupy Geniuszy.

Więcej na temat kursu przeczytasz [TUTAJ](#).

Kurs możesz kupić [TUTAJ](#)- aby otrzymać aż 30% rabatu na ten kurs, wpisz w koszyku zamówienia kod rabatowy: **CZYTAM**



Zanim rozpoczniesz kurs- Idealny Start

2 lekcje

40 min



Szybkie Czytanie- Lekcje

5 lekcji

3 h 20 min



Efektywne czytanie- trening

6 lekcji

1 h 35 min



Trening szybkiego czytania



Trening rysowania



Bonusy