

Lettura Veloce

per principianti



Cristina Giambarresi

Cristina Giambarresi

Lettura Veloce

per principianti

 www.intelligentiadicet.com

 info@intelligentiadicet.com



CONTACT

Cristina Giambarresi

E' Mental Coach specializzata in apprendimento, Master Trainer di Tecniche di Apprendimento Efficace, Tecniche di Memoria e Lettura Veloce; Educational Practitioner, Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, Tony Buzan Licensed Instructor di Mappe Mentali e Trainer TTI SUCCESS INSIGHT™.





« Ho fatto un corso di lettura veloce, ho imparato a leggere a piombo, trasversalmente la pagina, e ho potuto leggere "Guerra e pace" in venti minuti. Parlava della Russia. »

- Woody Allen -

PRIMA DI INIZIARE

Leggere veloce cambierà la tua vita e la tua capacità di imparare. Immagina poter leggere tutti i libri che vuoi in molto meno, ricordandoli e divertendoti di più. Non male, vero?

Leggere veloce è una abilità, proprio come leggere “normalmente”, e come tale può essere appresa.

In questa mini guida per principianti, pensata per avvicinarti al concetto e alle tecniche basiche di lettura veloce, troverai le informazioni per iniziare!

“Dalla prima volta che ho incontrato Cristina ho capito che era la persona giusta con cui intraprendere il percorso di miglioramento delle mie tecniche di apprendimento. (...) attenzione a gestire bene la parte post-corso: correte il rischio di avere una voglia incredibile di ri-iscrivervi all'università (cosa che è accaduta alla sottoscritta 😊)”

Ingrid Leka

LA LETTURA VELOCE FA PER ME?

Sì, se ti ritrovi in almeno una di queste affermazioni:



Vuoi leggere tanto, velocemente e BENE.



Desideri comprendere e ricordare meglio i libri, gli articoli e i siti
che ti trovi
a leggere ogni giorno.



Ti senti sopraffatto dalla quantità di testi che devi leggere/studiare
al lavoro o a scuola.



Vuoi dedicare meno tempo a leggere tomi tecnici e a studiare, senza
compromettere la tua formazione.



Cerchi una guida semplice e facile, per imparare a leggere
velocemente senza troppi problemi in modo da poter
padroneggiare rapidamente le tecniche
di lettura veloce.

COSA TROVERAI IN QUESTO LIBRO?

- ✓ Una introduzione alla lettura veloce per principianti.
- ✓ La risposta ad alcune domande comuni sul tema.
- ✓ Alcune testimonianze e consigli anche di studenti fai da te.
- ✓ Esercizi per iniziare a metterti alla prova e rivoluzionare il tuo modo di leggere e studiare!

1

LETTURA VELOCE

UNA QUESTIONE DI CONSAPEVOLEZZA

La ragione principale per cui tendiamo a leggere, in media, a 150 - 300 parole per minuto è che questa è la velocità con cui parliamo.

Adesso, mentre leggi queste poche righe, fermati a pensare a cosa sta succedendo: la senti la vocina? Senti che, in realtà, stai “dicendo” le parole che leggi, non a voce ma nella tua testa?

Questo succede per via dell’educazione alla lettura che abbiamo avuto quasi tutti. Abbiamo imparato che questo è il modo di leggere.

Però, non è il solo.

Esiste un modo di leggere diverso, che attiva tutti i nostri sensi e rende il nostro cervello molto più efficiente.

La lettura veloce.

Man mano che imparerai come si legge velocemente, scoprirai che non riguarda solo gli occhi, ma anche le orecchie, la bocca, il cervello... e che proprio per questo è uno strumento così potente.

“Grazie al corso “All you can read” ho triplicato in poco tempo la mia abilità di lettura e la mia capacità di apprendimento”

Giuseppe Romano

2

LEGGERE E' VEDERE

Ovviamente, il primo organo che attiviamo al momento di dedicarci alla lettura veloce è l'occhio, proprio come nella lettura "normale".

Quello che fa la differenza è il COME.

Anche se, in passato, si pensava che la lettura era possibile solo spostando gli occhi da un lato all'altro del foglio, captando una parola dopo l'altra, oggi sappiamo che non è (solamente) così. Gli occhi giocano sulla pagina, saltando avanti e cogliendo più parole (mediamente, 5) in una sola occhiata.

Se si soffermano su una singola parola, è solo perché l'hanno incontrata raramente prima.

Proprio così: la maggior parte delle persone ha la capacità di vedere e leggere più di una parola alla volta.

Nella lettura rapida,

✓ Sfrutti questa realtà per poter leggere più parole con una sola occhiata, non più 5, ma 10- 14 alla volta.

✓ Espandendo la visione, non solo leggi più parole, ma permetti all'occhio di compiere movimenti orizzontali e verticali.

3

LEGGERE E' COMPRENDERE

Lo scopo della lettura è comprendere il testo che stai leggendo, conoscere punti di vista nuovi, imparare nuove cose, superare un esame, una presentazione o un colloquio di lavoro...

Però, come funziona la comprensione?

La capacità di comprendere ciò che leggi è determinata da:

✓ La velocità di lettura: quando leggi tutto alla stessa velocità, la tua comprensione ne risente. Con la lettura veloce, imparerai a premere l'acceleratore, o il freno, quando è davvero necessario e migliorare le tue abilità di lettura.

✓ L'ampiezza del vocabolario: come abbiamo visto prima, l'occhio si ferma su una sola parola solo quando non la conosce bene. Per leggere velocemente è meglio avere un vocabolario ampio!

✓ Il grado di familiarità con l'argomento: per capire a fondo cosa stai leggendo, aiuta avere un certo livello di conoscenza previa, soprattutto se si tratta di temi tecnici, con un proprio gergo o particolarmente complessi. La buona notizia è che esistono tecniche per migliorare la comprensione durante la lettura veloce!

LEGGERE E' COMPRENDERE



A differenza di quanto comunemente si crede, la lettura veloce:

✓ Aumenta la comprensione del testo. Questo è possibile perché, leggendo più parole alla volta, il contesto risulta più chiaro.

✓ Serve per accrescere vocabolario e conoscenze: infatti, leggere più velocemente significa leggere di più!

4

(FALSI) MITI E RISPOSTE SULLA LETTURA VELOCE

1. QUANDO SI APPLICA LA LETTURA VELOCE, SI TENDE A PERDERE IL SENSO DI QUELLO CHE SI LEGGE

Falso.

Woody Allen non ha capito molto della lettura veloce, anche se fa ridere 😊.

Leggere velocemente è più facile se si impara a gestire il proprio livello di concentrazione, e permette apprezzare meglio il contesto (e quindi il senso generale) di quello che si sta leggendo!

2. QUANDO SI LEGGE VELOCEMENTE SI PERDE IL PIACERE DELLA LETTURA

Parzialmente Falso.

La lettura veloce ti rende un miglior lettore, perché aumenta non solo quanto leggi, ma anche quanto impari di un libro! Però, ognuno di noi è diverso: alcuni amano leggere lentamente i romanzi, perché così se li godono di più, e lasciare la lettura veloce per i testi più professionali o tecnici. Una tecnica non esclude l'altra!

(FALSI) MITI E RISPOSTE SULLA LETTURA VELOCE

3. SE LEGGO VELOCEMENTE, I MIEI OCCHI SALTANO LA
MAGGIOR PARTE DELLE PAROLE

Falso.

Non si saltano le parole.

Con la lettura veloce, cambia completamente l'approccio al testo e il movimento dell'occhio diventa una scelta consapevole, non più automatica.

5

ESERCIZI PER PRINCIPIANTI FAI-DA-TE

Giacomo Casalicchio ha provato a imparare la lettura veloce da solo, e ha fatto dei passi avanti.

Ecco alcuni esercizi utili per iniziare ad avvicinarti alla lettura veloce fai-da-te, scritti a quattro mani con lui!

Ricordati di sperimentare sempre in un momento in cui la tua mente è riposata. Prima di andare a dormire non è mai il momento adatto, visto che la tua mente e gli occhi saranno stanchi.

Inoltre, prediligi un ambiente ben illuminato e comodo.

Prima di iniziare, devi sapere che senza le tecniche di lettura veloce spesso il tema, le dimensioni del font usato, il tuo stato d'animo, la familiarità con l'argomento e gli obiettivi che ti sei prefissato possono influenzare la velocità di lettura.

1. LEGGI IN SILENZIO, ANCHE NELLA TUA TESTA

Scandire le parole in testa è un approccio alla lettura lento, noto come “vocalizzazione”.

Questo succede perché i lettori alle prime armi hanno bisogno di saper scandire le parole e quindi imparano a leggere in questo modo.

Ormai non sei più in prima elementare!

✓Fai del tuo meglio per silenziare la voce quando leggi.

ESERCIZI PER PRINCIPIANTI FAI-DA-TE

5

2. ATTENZIONE AI SALTI INDIETRO

Anche se magari non ci hai mai fatto caso, tendiamo a tornare indietro mentre leggiamo.

In particolare, i nostri occhi si comportano come nel disegno qui sotto:



Leggere velocemente significa (anche) non fare salti indietro, mai. Lo sapevi? Ora sì!

3. TROVA "THE MAIN SENTENCE"

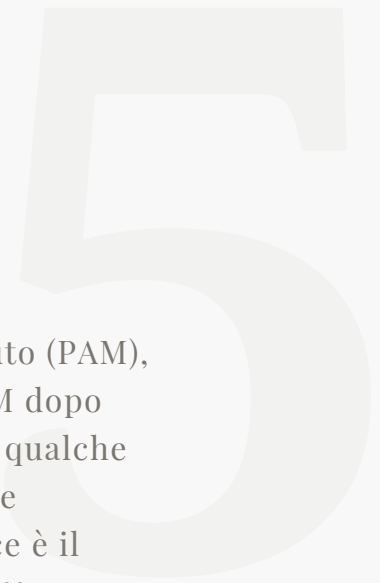
Questo esercizio è utile se non si devono conoscere tutti i dati nel dettaglio, ma capire COSA ci vogliono dire.

Prendi, per esempio, le frasi qui sotto:

- A. Marco, prima di studiare lettura veloce, leggeva 300 parole al minuto (PAM). Però, noi sappiamo che imparare e mettere in pratica questa abilità è il modo migliore per migliorare la propria velocità di lettura. Adesso riesce a leggere ben 800 PAM!

- B. Imparare e mettere in pratica la lettura veloce in modo costante è il modo per migliorare la propria celerità? Sembra di sì, visto che Marco sapeva leggere solo 300 parole al minuto (PAM), mentre con il corso è passato da 430-450 PAM dopo soli 12 giorni di pratic e adesso è arrivato a 800 PAM!

ESERCIZI PER PRINCIPIANTI FAI-DA-TE



C. Marco sapeva leggere solo 300 parole al minuto (PAM), mentre con il corso è passato da 430-450 PAM dopo soli 12 giorni di pratica e ben 800 PAM, dopo qualche anno. Questo è possibile perché sappiamo che imparare e mettere in pratica la lettura veloce è il modo migliore per diventare un abilissimo lettore.

Alla fine, la frase importante da capire è solo 1, a meno che tu non debba memorizzare tutti i dati! Questo dipende dal tuo obiettivo finale.

4. PER INIZIARE, SFRUTTA UNA PENNA

Non è sempre necessario (anzi, dopo le prime volte è controproducente!) usare un dito o una penna per aiutarti a leggere velocemente, ma questo sistema per iniziare può servire.

Prova a fare questo piccolo esercizio per capirne le ragioni:

Disegna un cerchio in aria solo con gli occhi e nota come si muovono a scatti.

Ora, disegna un cerchio (sempre in aria) con il dito o con la penna e seguilo con gli occhi. Noti la differenza? Se prima questi si muovevano a scatti, ora non più!

✗ Usare il dito sulla pagina può essere AGLI INIZI un modo per allenarsi, ma pian piano che si prende consapevolezza dei propri occhi è limitante!

ESERCIZI PER PRINCIPIANTI FAI-DA-TE

5

5. USA IL TIMER

Anche se il cellulare è una delle prime fonti di distrazione nel mondo moderno, puoi usarlo a tuo vantaggio per iniziare a leggere velocemente.

Usa il timer per impostare 1 minuto di tempo e cerca di leggere 1 pagina intera in questo tempo.

✗ Anche questa strategia, una volta imparate le basi, è limitante! Infatti, man mano che prenderai confidenza con la lettura veloce scoprirai che puoi non limitarti ad un minuto per pagina. Poi, se imposti un timer stai usando almeno una porzione della tua concentrazione per rimanere nei tempi! Perché leggere un libro per ora, invece che uno in 10 minuti?!

6. NON SMETTERE DI METTERTI ALLA PROVA

Pensa ad una abilità che possiedi.

Per esempio, giochi a calcio o a pallavolo molto bene, suoni il pianoforte al Conservatorio o parli cinque lingue differenti in modo fluido? Sai superare ogni livello di un videogioco difficilissimo per la maggior parte dei tuoi amici?

Sicuramente quello che ti ha permesso di raggiungere questi risultati è la pratica.

Questa funziona anche con la lettura veloce.

Esercitarti anche solo per alcuni minuti ogni giorno ti permetterà di vedere risultati in pochissimo tempo!

6

IL PROSSIMO PASSO

« Onestamente, (molte tecniche imparate da solo) non le ho utilizzate letteralmente o nella giusta maniera e penso che questo sia (...) la causa dei risultati buoni, ma non brillanti, che ho ottenuto.

Al momento, il mio obiettivo è perfezionare la mia capacità di ritenzione delle informazioni, dove ho avuto più difficoltà, oltre a rivedere e migliorare ulteriormente la concentrazione e la velocità di lettura. Vorrei acquisire una tecnica di lettura che mi porti all'eccellenza, anche nell'apprendimento, attraverso un trainer e credo che Cristina possa essere di aiuto e supporto agli obiettivi che ambisco a raggiungere: divorare libri cementando nella mia memoria il contenuto. »



Giacomo Casalicchio,
Responsabile Relazioni Industriali

Leggere è una attività stupenda, che ci permette di esplorare il mondo e noi stessi, ma anche di imparare skills utili professionalmente e nella vita di tutti i giorni.

Però, spesso questa “meraviglia” si perde. Il tempo sembra non bastare mai, le certezze vengono meno, la vita prende il sopravvento.

In questi casi, la lettura veloce è forse la miglior soluzione per recuperarla.

IL PROSSIMO PASSO

Continuare a leggere come hai imparato alle elementari non è sbagliato, anzi. Però, puoi fare di meglio.

Allo stesso modo, imparare da solo a leggere velocemente non permette quasi mai di raggiungere risultati eccellenti.

Esattamente come ha fatto Giacomo, alla fine avrai bisogno di una guida esperta, magari non perché hai sbagliato tecnica, ma perché ti manca la concentrazione o per via di un'associazione poco funzionale con tutto quello che nella vita hai dovuto leggere per forza.

Giacomo sa che ha fatto dei passi avanti, ma sa anche che può fare di meglio. Per questo, ora sta studiando con Intelligenza Docet.

Se dopo gli esercizi da principiante fai-da-te sei pronto a diventare un esperto ti aspettiamo al corso.

« L'apprendimento è
questione di strategia e sensazioni.

È sapere, saper essere e saper fare.

Ti promettiamo di stare al tuo
fianco quando
è importante.

Ti promettiamo strategie semplici e
un passo spedito per dimostrarti
ogni volta che tutto
è difficile, prima di diventare facile. »

In un ufficio standard,
ogni lavoratore legge
in media per 4 ore al
giorno. Immagina cosa
potresti fare con 3, 5
ore in più.



**PARLA CON
CRISTINA**



© 2021 Intelligenza Docet

Tutti i diritti riservati.
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere
riprodotta o trasmessa
in qualsiasi forma senza previo scritto
permesso dall'autore

.

CONTACT

Eventuali commenti o recensioni possono essere
inviati a:

info@intelligentiadicet.com

www.intelligentiadicet.com
