Как быстро сконцентрировать внимание

Автор:
Илья Мельников

Как быстро сконцентрировать внимание

Илья Валерьевич Мельников

Быстрое чтение

Замечаете, что часто отвлекаетесь во время чтения и приходиться возвращаться к одному и тому же отрывку снова и снова. Прочитайте эту книгу и научитесь концентрировать внимание. Экономьте свое время с пользой для себя.

Илья Мельников

Как быстро сконцентрировать внимание

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Концентрация внимания

Просматривание текста с целью извлечения главных идей и новых концепций как ничто другое делает концентрацию легкой и немедленной. Если скорость чтения, будет превышать понимание, то ваше сознание будет отвлекаться. Читая с максимально возможной для вас скоростью понимания вы дополнительно стимулируете ваш мозг и ваше внимание будет полностью поглощено идеями автора. Углубленное внимание и быстрое чтение, улучшает понимание текста и не позволяет отвлекаться и думать о более интересных вещах, так как все посторонние и отвлекающие мысли будут вытесняться из вашего сознания. Следует помнить, что только чтения правил и принципов быстрого чтения, не принесет положительных результатов, надо на практике в течение некоторого времени применять эти принципы, правила, упражнения и только тогда надеяться на положительный результат. Сколько понадобится времени – это зависит только от вашего желания и ваших способностей. Регулярно выполняя упражнение за упражнением, проводя тренировку за тренировкой, привычка к медленному чтению незаметно перейдет к скорочтению, при котором увеличивается скорость понимания, достигается полная концентрация внимания, а для этого требуется:

1. Стимул

Если у читателя поставлена цель, он точно знает, зачем ему нужен этот материал, а не другой, то ему легче сконцентрировать свое внимание. Если же читают все подряд и никогда не могут ответить на вопрос: «А зачем вам это надо?», то будет вполне естественным, что такие люди часто испытывают трудности в концентрации внимание. У них нет цели и поэтому нет интереса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/mel-nikov_il-ya/kak-bystro-skoncentrirovat-vnimanie

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити