

Metoda: 3-2-1

K čemu slouží: rychlejší čtení

Pomůcky: stopky, libovolný text

Jak na to:

1. Označte si místo, od kterého začnete číst.
2. Odstartujte stopky ve chvíli, kdy začnete číst od vybrané pasáže textu. Po uplynutí 3 minut si zvýrazněte místo, kde jste skončili.
3. Nyní si zkráťte časový limit na stopkách na 2 minuty a stejnou pasáž textu zkuste přečíst znovu. Po 2 minutách přestaňte číst. Ukazováčkem se snažte pohybovat rychleji a text čtete tak dlouho, dokud se Vám nepovede text přečíst za 2 minuty.
4. Po zvládnutí přečtení textu za 2 minuty si časový úsek zkráťte na 1 minutu.

Postup **opakujte** stejným způsobem jako doposud, dokud nezvládnete text přečíst za 1 minutu. Váš pohyb ukazováčkem musí být nyní 3x rychlejší.

Je důležité, abyste tuto metodu **neustále trénovali**, aby si mozek zvykl na to, že budete pohledem zachycovat více slov najednou. Současně se vyhnete opakovanému čtení stejných částí textu.