

Werkboek Snellezen & Geheugentraining

Speedlearning/ speedreading

Snellezen voor Professionals

Door

Wout Plevier

Beste lezer,

Dank u voor aanschaffen van het werkboek “Snellezen voor Professionals”. Binnen enkele uren, leert u hoe u kunt snellezen op een tempo sneller dan u ooit voor mogelijk heeft gehouden. Dit werkboek bevat alle oefeningen van A t/m Z om van u een top snellezer te maken.

Terwijl u leert snellezen, trainen we u ook in begrip, geheugentechnieken en recapitulatie. U kunt hierdoor tekstuele informatie snellezen en ook opslaan en herinneren. Of u nu leest voor plezier, studie of beroep, u leert de perfecte leestehnik geheel gericht op uw situatie en doelstellingen.

Mijn snelleestehniken helpen mij om grote hoeveelheden informatie in zeer korte termijn te verwerken. Ruim 1600 cursisten die ik getraind heb genieten dagelijks van de voordelen van snellezen. Ik weet zeker dat dit werkboek ook u zal helpen uw snelleesdoelstellingen te bereiken!

Met vriendelijke groeten,

Wout Plevier

Inhoudsopgave

Speedlearning/ speedreading Snellezen voor Professionals	1
Direct aan de slag!	4
Hoe kunt u het werkboek Snellezen voor Professionals gebruiken?	4
De 14 pijlers van succesvol snellezen: Master Read System	6
Leerdoelstellingen	8
Oefening 1: Breng uw leerdoelstellingen in kaart	8
Openingsquiz	10
Oefening 2 wat is waar?	10
Antwoorden bij de openingsquiz	11

VERSIE 2009/1

© Copyright 2009

Innerspective BV copyright/auteursrecht op training, materiaal, logo & naam gedeponeerd bij het Benelux Merkenbureau. Niets uit deze offerte mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze dan ook worden opgeslagen in een database of ander computer- of bewaarsysteem, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Innerspective BV

Direct aan de slag!

Hoe kunt u het werkboek *Snellezen voor Professionals* gebruiken?

U haalt het maximale uit dit werkboek als u de verantwoordelijkheid neemt om:

1. uw enthousiasme te gebruiken (gemotiveerde mensen leren 11x sneller).
2. alle oefeningen te doen (stap voor stap).
3. voor de leesoefeningen een studieboek te kiezen dat u leuk vindt om te lezen. Als u gemotiveerd bent, dan kost het u immers minder moeite om de leesbewegingen te oefenen.
4. op de beste manier te evalueren hoe u zichzelf ontwikkelt
 - a. *Wat gaat goed?*
 - b. *Wat kan beter?*
 - c. *Wat gaat al heel goed en hoe ga ik mezelf nog meer verbeteren?*
5. discipline op te brengen om gedurende 4 weken consequent te oefenen. Uw vaardigheden ontwikkelen zich niet door te weten maar door te doen.
6. om positief gericht te blijven tijdens oefenen. Elk leerproces kent een aantal fasen die u doorloopt als u een nieuwe vaardigheid aanleert.
 - a. In eerste instantie bent u onbewust onbekwaam. U weet niet dat u een “gebrek” heeft, tot u in aanraking komt met de mogelijkheden van snellezen.
 - b. U wordt bewust dat er valkuilen zijn waar u in stapt en leert dat u het ook anders kan. U wordt bewust onbekwaam. U weet het maar kunt het nog niet (geheel) toepassen.
 - c. Vervolgens oefent u met de nieuwe vaardigheden. In het begin gaat dit langzaam maar op een gegeven moment maakt u een hele snelle progressie. U wordt bewust bekwaam.

- d. Vervolgens zullen de vaardigheden steeds meer van nature verlopen. U wordt onbewust bekwaam. Vervolgens neemt de snelheid, waarmee u vooruitgang boekt, weer af. Wetende dat er daarna op een gegeven moment weer een versnelling in uw leerproces zal plaatsvinden. Raak niet gefrustreerd en houd vol. Zet door en boek stap voor stap succes!

- 7. uw vorderingen registreert in uw persoonlijke trainingslogboek. Dit bevindt zich in de bijlagen.

- 8. bij elke oefening zich te houden aan de regels van het Master Read System. U vindt een beschrijving ervan op de volgende pagina.

Bereidt u voor op een interessante ervaring en schakel uzelf in een hogere versnelling! Ik wens u veel inzichten en plezier toe!

De 14 pijlers van succesvol snellezen: Master Read System

Als u succes wilt boeken bij snellezen dan is het belangrijk dat u de 14 pijlers van het Master Read System aanhoudt. Ze zorgen ervoor dat u uw oude leesgewoonten loslaat en inwisselt voor nieuwe, betere eigenschappen. Let op: pas dit elke keer als u leest systematisch toe. Op deze manier wordt het een routine en daarmee voor u 2^e natuur. Uw brein schiet dan bij de gedachte aan lezen automatisch de snelleesstrategie af.

1. U begint pas met lezen als u **gemotiveerd** bent. Mindere motivatie verzwakt je focus en daarmee je snelheid. Je brein wil tijdens het lezen dan interessantere dingen doen! Bent u niet gemotiveerd? Dit betekent dat u uzelf dient te activeren met tegenovergestelde vragen.
2. Zorg voor een **goede leesomgeving**: voldoende (bij voorkeur natuurlijk) licht, de juiste materialen bij de hand, een rustige omgeving.
3. Ga **rechttop zitten** met beide voeten verankert op de vloer. Houd uw hoofd recht en het leesvoer recht voor u op een **afstand van 60 centimeter** (preferabel in een hoek van 45o)
4. **Ontspan** en breng uw **ademhaling** naar beneden. U kunt hiervoor een aantal dingen doen. Een voorbeeld is:
 - a. Leg uw hand op op een plek 5 centimeter **onder uw navel**. Adem langzaam in de richting van uw handen en langzaam weer uit.
5. Verken voordat u gaat lezen de stof. **Scan en skim de tekst**. Blader rustig door en neem waar hoe de tekst is opgebouwd, wat de schrijfstijl is van de schrijver, waar bepaalde informatie zich bevindt. Sla deze stap nooit over.
 - a. Kijk naar voorkant en achterkant boek
 - b. Inhoudsopgave
 - c. Verwijzingen naar door de schrijver gelezen boeken
 - d. Kopjes
 - e. Plaatjes/ diagrammen
 - f. tekstaanduiders
 - g. Opvallende quotes
 - h. Volgorde boek
6. Stel uzelf vooraf **vragen** over uw kennis, uw doel, de inhoud, de auteur die als focuspunten dienen tijdens en als recapitulatiemiddel na het lezen.

7. Lees per blok tekst en bepaal, voor u begint met lezen, hoe groot het blok tekst zal zijn. **Bepaal uw leesstrategie** en besluit met welke **leesbeweging** (= metageleiding) u zult lezen. Gaat u de tekst lezen globaal lezen of niet lezen? En als u gaat lezen: welke gedeeltes leest u dan en hoe intensief.
8. Voordat u begint met lezen brengt u door uw **ademhaling** uw hersenen naar **Alpha-staat**: uw meest alerte en ontspannen leerstaat.
9. U leest dan in een **consistent tempo** zonder onderbrekingen. U leest met een **pointer** = vinger = aanwijzer = regulator = markeerstift, die uw focus verbetert en die hogere snelheden mogelijk maakt. U kijkt tijdens lezen niet terug en staat niet stil bij begrippen die u niet begrijpt. U springt al zeker niet heen en weer door de tekst. U focust op lezen van **grote blokken** tekst in plaats van losse woorden. U leest altijd op **hoge snelheid** (gemiddeld 100 wpm sneller dan uw laatste en hoogste leessnelheid). In de training bekommeren we ons eerst om snelheid en later om begrip.
10. **Arceer kernwoorden** en verbindt deze door een **samenvatting** aan elkaar. **Verbeeld** en koppel oude en nieuwe kennis aan elkaar. U gebruikt meerdere **krachtige geheugentechnieken** om informatie eenvoudig en snel op te slaan
11. **Gebruik** al uw **zintuigen** tijdens dit leesproces: uw logische, rationele, analytische elementen van uw linkerhelft van uw hersenen, als wel de creatieve, verbeeldende, ruimtelijke elementen van uw rechter hersenhelft.
12. **Verwerk** dit multidimensionele waarnemen in een **visueel schema** zoals een mindmap of conceptmap.
13. **Ontspan** een moment en **roep** (in deze Alphastaat) **de informatie terug** die u nodig heeft.
14. **Communiceer** dit in mondelinge, schriftelijke of visuele vorm aan uzelf of anderen.

Leerdoelstellingen

Oefening 1: Breng uw leerdoelstellingen in kaart

Een doelstelling geeft focus. Met een doelstelling wordt u als een laserstraal die recht op zijn doel afgaat. Zonder een doelstelling wordt u als een gloeilamp die alle kanten opstraalt.

Mijn leerdoelstelling voor lezen richt zich op de volgende gebieden:

1. Leessnelheid
2. Tekstbegrip
3. Studievermogen
4. Aanpak lawine informatie
5. Geheugen
6. Concentratie/ Focus
7. Creatief denken
8. Aantekeningen maken
9. Mindmapping
10. Houding tijdens leren/ lezen
11. Analytisch vermogen ontwikkelen
12. Motivatie
13. Tijdsindeling
14. Assimilatie van informatie
15. Met leeftijd afnemende geestvermogens
16. Beperkende overtuiging met betrekking tot lezen/ leren/ ouder worden

Ik stel mezelf ten doel om:

De komende 21 dagen committeer ik mezelf om, door het daadwerkelijk in actie zetten van volgende elementen, mijn leestechnieken te verbeteren:

Openingsquiz

Oefening 2 wat is waar?

Om uw gedachten over lezen en snellezen te stimuleren volgt hier een quiz over leesgewoonten en vaardigheden. Beantwoord elk van de 20 vragen met ja of nee en controleer dan uw score aan de hand van de daarna volgende antwoorden.

1. Leessnelheden van meer dan 1000 woorden per minuut zijn mogelijk. ja/nee
2. Voor een beter begrip dient u langzaam en nauwlettend te lezen. ja/nee
3. Woord-voor-woord lezen bevordert het begrip van tekst. ja/nee
4. Binnensmonds vocaliseren is een vertragende leesgewoonte die ingetoomd of uitgebannen dient te worden. ja/nee
5. U moet ernaar streven wat u leest voor 100% begrijpen. ja/nee
6. U moet proberen 100% te onthouden van wat u leest. ja/nee
7. Uw oog moet onder het lezen in een ononderbroken vloeiende beweging de regel volgen. ja/nee
8. Als u onder het lezen iets ontgaat, moet u het overlezen om er zeker van te zijn dat u het begrijpt voor u verdergaat. ja/nee
9. Met uw vinger bijwijzen vertraagt uw tempo en dient door oefening overbodig te worden. ja/nee
10. Als het doorgronden of begrijpen van de tekst u problemen oplevert, moet u die oplossen alvorens verder te gaan met de volgende tekst
11. Om zeker te zijn dat u er niet over struikelen zult. ja/nee
12. Een goed of belangrijk boek moet bladzijde voor bladzijde gelezen worden, dus nooit bladzijde 20 voor u bladzijde 19 heeft gelezen en beslist nooit het eind voor u door het begin heen bent. ja/nee
13. Woorden overslaan is gemakzucht waaraan u niet mag toegeven. ja/nee
14. Als u in een tekst belangrijke passages tegenkomt, moet u die opschrijven om uw geheugen te versterken. ja/nee
15. De mate van uw motivatie is niet van invloed op de fundamentele manier waarop uw ogen communiceren met uw hersenen en beïnvloedt uw leessnelheid niet. ja/nee

16. Uw aantekeningen dienen altijd keurig geordend en systematisch te zijn – hoofdzakelijk zinnen en overzichtelijke lijsten van de gegevens die u gelezen heeft. ja/nee
17. Als u op een woord stuit die u niet kent, moet u een woordenboek voor het grijpen hebben om het meteen te kunnen opzoeken. ja/nee
18. Een van de gevaren van sneller lezen is verminderd begrip. ja/nee
19. Per definitie lezen wij allemaal met een natuurlijke leessnelheid. ja/nee
20. Voor romans en poëzie zijn lagere leessnelheden belangrijk om de betekenis van de tekst en de zinsmelodie naar waarde te kunnen schatten. ja/nee
21. U zult alleen datgene goed kunnen begrijpen waar uw ogen zich duidelijk op fixeren. ja/nee

Antwoorden bij de openingsquiz

Als u slechts één van deze opmerkingen/ vragen met 'ja' beantwoordt heeft, bent u er zo goed als klaar voor om een top snellezer te worden. Die ene opmerking is: snelheden van 1000 woorden per minuut zijn mogelijk. Sterker nog: als u gericht oefent dan gaat u daar ver overheen!

Alle andere vragen hadden met een resoluut 'nee' beantwoordt moeten worden. De overige 20 vragen omvatten het hele scala van huidige mythes over lezen.

Als u die onjuiste veronderstellingen gelooft, dan gelooft u niet alleen in iets wat niet waar is, maar vooral in iets dat uw leesgewoonten steeds slechter, uw leessnelheid steeds geringer en uw inzicht en begrip steeds gebrekkiger en onbevredigender zal maken.

Door alle oefeningen in dit werkboek uit te voeren zult u deze mythes een voor een doorbreken.