

Resumo do Livro 10 Days to Faster Reading, de Abby Marks-Beale,

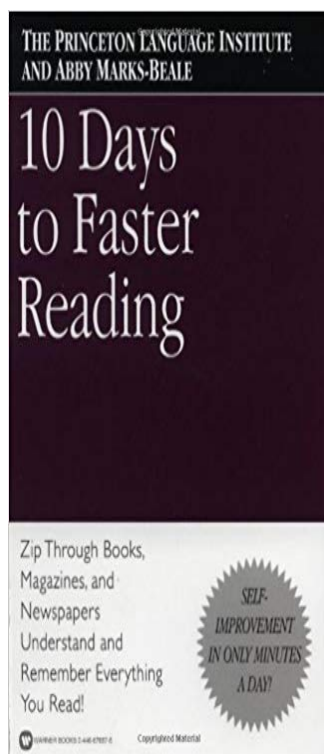


Você adora ler, mas está sempre na correria? E quando para, o cansaço não dá folga? Assim é a rotina de muita gente, que não consegue se dedicar à leitura tanto quanto gostaria. No entanto, o livro 10 Days to Faster Reading vai ensiná-lo técnicas de leitura rápida, mantendo-se um alto grau de compreensão.

A autora de 10 Days to Faster Reading, Abby Marks-Beale, garante que você pode sim colocar em dia aquela pilha de leitura parada e acrescentar novidades à sua lista. Para isso, você precisa, primeiramente, realizar experimentos para identificar quais são os seus maus hábitos de leitura, a serem combatidos, e os bons que devem ser preservados.

Depois, você vai aprender técnicas valiosas para uma leitura em alta velocidade. E, desde já, vai uma dica: não se preocupe em ler palavra por palavra e, sim, em extrair informações úteis.

As principais lições de 10 Days to Faster Reading



Com esse livro, você tem muito a aprender, como por exemplo:

1. Não leia tudo o que aparece à sua frente. Seja exigente e seletivo. E, principalmente, faça algumas perguntas antes, para identificar a importância de cada material.
2. Visualize tudo o que você lê.
3. Concentre-se em palavras-chave importantes para entender frases, sem necessariamente ler 100% do livro.

Você está pronto para acelerar o seu ritmo de leitura? Acompanhe com a gente o resumo de 10 Days to Faster Reading.

Você também pode receber este resumo em PDF, aqui ao lado.

A leitura eficiente é não-linear



Marks-Beale afirma que a maioria das pessoas aprendeu a ler começando pela primeira palavra da primeira página, seguindo até a última palavra, da última página. No entanto, esse não é o melhor caminho para uma leitura de não-ficção.

Lendo assim, você não está sendo muito eficiente, garante o livro *10 Days to Faster Reading*. A ideia é adotar uma série de esquemas, pulando o entorno, referências e notas editoriais. Ou seja, não se preocupe em passar os olhos no texto ou no livro inteiro e foque apenas em pegar as informações relevantes, concentrando-se no essencial.

Aprenda a priorizar

Livro, e-mails, jornais, revistas, internet... o que não falta é material disponível para leitura. Tem coisa nova a todo instante e, muitas vezes, a gente chega a formar uma pilha de opções.

No entanto, até que seja inventada uma máquina que nos permita ler tudo isso, essa pilha vai crescer sem parar. Ninguém consegue dar conta de tudo, mesmo com muita vontade. Então, é aí que entra a sua habilidade em priorizar o que é de fato mais importante.

Em 10 Days to Faster Reading, a autora lembra que ter senso de clareza sobre o que você está tentando fazer é necessário para que a triagem seja [eficiente](#).

Como restringir o que você ler



O leitor produtivo não é aquele que ler tudo o que tem em mão. A receita da autora de 10 Days to Faster Reading é diferente. Ou seja, ler menos coisas que você não precisa, selecionando cuidadosamente o que você coloca no seu cérebro.

Assim, antes de ler qualquer coisa, responda duas perguntas principais:

1. **Por que estou lendo isso?** Aqui, você vai saber se a

leitura é de fato relevante para você nesse momento ou é apenas para atender à necessidade de outra pessoa. Por exemplo, se você não leu o relatório anual da sua empresa de 5 anos atrás, provavelmente, essa é uma leitura que você pode dispensar agora.

2. **Por que preciso dessas informações?** Essa pergunta o ajudará a definir se o conteúdo do texto tem utilidade para você. Por exemplo, ler um artigo que pode lhe mostrar a solução de um problema do cliente deve ser prioridade em relação a outro texto sobre eclipse sol do dia seguinte.

0 efeito de pré-ativação

O livro 10 Days to Faster Reading reforça a importância de você fixar o motivo da leitura, ou seja, como já foi mencionado, decidir o que quer aprender com o texto à sua frente. A melhor maneira para determinar objetivos é escrever perguntas que você espera responder, antes de abrir o livro.

Isso efetivamente programa o seu cérebro para procurar a informação que você está tentando encontrar – um conceito muito importante chamado “efeito de pré-ativação”. O efeito disso acontece inconscientemente, mas você pode controlá-lo, se souber o que está fazendo.

A fixação do motivo funciona porque lhe dá a oportunidade de conscientemente “priorizar” seus filtros e notar as informações relacionadas aos seus interesses. Quando você está suficientemente focado, é possível ler superficialmente um livro rapidamente até o seu cérebro reconhecer algo que seja interessante ou importante.

À medida que você lê, instintivamente, encontra seus olhos parando na parte do texto que esteja relacionada ao que você está procurando. Parece mágica, mas é apenas seu cérebro fazendo o seu trabalho.

Assim, antes de começar a ler, não pule as duas fontes principais para determinar a importância do livro: a lista de conteúdos e o índice.

Leia sem vocalizar o conteúdo



A maioria das pessoas fala mentalmente o que está sendo lido. Se esse é o seu caso, é hora de abandonar esse hábito, que funciona como um obstáculo para uma leitura rápida. Isso porque, ao “pronunciar” em sua mente as palavras, antes de compreender os significados delas, você desacelera.

Quebre essa barreira, lendo mais rápido e sem pronunciar mentalmente as palavras. Assim, esse novo hábito será reescrito em seu cérebro. A autoria de 10 Days to Faster Reading revela alguns truques:

- concentrar-se no espaço em branco logo acima de cada linha. Dessa forma, você ainda pode ver a metade superior das letras e, assim, compreendê-las facilmente

sem ficar obcecado sobre as próprias palavras. A ideia é mover-se por meio das palavras, sem ficar preso a apenas uma.

- apele para a visão periférica, que é o “Método de Recuo”. Ou seja, ao invés de colocar os olhos no início de cada linha, tente apontar-lhes 1 centímetro dentro da margem esquerda. Em seguida, pare de ler 1 centímetro antes da margem direita. Você ainda será capaz de ver o início e o fim da linha, usando sua visão periférica. Como você não tem seu olhar sobre todas as palavras, você reduz o número de potenciais arranques e paradas que ocorrem enquanto olha de relance sobre as linhas.
- Ao ler cada linha, use os dedos como guia, movendo-os devagar, mas com firmeza, para baixo. Isso ajudará você a manter um fluxo mais facilmente.

Leia mais de uma palavra de cada vez

Talvez você não saiba, mas é possível sim ler mais de uma palavra ao mesmo tempo. O livro 10 Days to Faster Reading garante que pegar grupos de 3 ou mais palavras por vez pode maximizar a sua velocidade de leitura. E sem prejudicar a sua compreensão.

Tudo isso é questão de treinamento. Uma dica é criar um movimento constante, com uma caneta, puxando sua leitura para próxima linha, pois, os olhos naturalmente seguem o movimento.

Entenda mais

Ler mais rápido vai mudar sua vida... Mas, a habilidade de leitura rápida e eficiente exige técnica, prática e tempo para ser aprendida. Porém, o resultado é impressionante, com ganhos na sua produtividade e na capacidade de aprender.

O resumo do livro 10 Days to Faster Reading [download](#), no

[12min](#), tem mais informações valiosas para ajudar você a acelerar a sua leitura. Ele está no formato microbook, para ser lido em apenas 12 minutos. Se preferir, acesse a versão audio book.

Aprendizado contínuo

O 12MIN, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal, tem uma quantidade enorme de microbooks, de diferentes categorias, dos mais renomados autores. Tudo o que você precisa para ficar em dia com as informações mais relevantes no momento.

Nós selecionamos duas obras que podem ajudar você nesse desafio de acelerar a sua leitura. Elas falam sobre a força transformadora dos hábitos. Veja:

[0 Poder do Hábito](#) – Charles Duhigg



Esse best-seller aborda o impacto dos seus hábitos em quem você é nas suas conquistas pessoais ou profissionais.

Segundo o autor, o nosso cérebro funciona como uma máquina. A todo instante ele busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho:** alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina:** é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa:** um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível

entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen Covey



Com mais de 15 milhões de exemplares vendidos no mundo inteiro, o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes é sem dúvida um fenômeno editorial. Traduzido para 38 idiomas, esse best-seller vem ajudando as pessoas a encontrarem o equilíbrio para solucionar questões do cotidiano.

Stephen Covey afirma que, para se obter mudanças realmente significativas, você precisa investir em novos hábitos. Além disso, você deve mudar crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo. Ou seja, a transformação verdadeira vem “de dentro para fora.” E, para isso, não existem atalhos.

Os 7 hábitos descritos por Stephen Covey são:

1. Seja [proativo](#)
2. Comece com um fim em mente
3. Coloque as primeiras coisas em primeiro lugar (First Things First)
4. Pense no [ganha-ganha](#) (Win Win)
5. Procure entender primeiro, para depois ser entendido
6. Aproveite-se da sinergia
7. Afie a sua serra sempre

Aproveite e leia ou ouça o microbook de 10 Days to Faster Reading por aqui mesmo!

[10 Days to Faster Reading](#)

Outras dicas valiosas

Aqui, no Blog do 12min, nós temos alguns outros artigos que provavelmente você irá gostar. Veja:

[Speed Reading: O Guia Definitivo de Leitura Dinâmica](#)

Se você conseguisse ler 1000 palavras por minuto, quantos livros leria por ano? Reservando meia hora de leitura por dia, a resposta é 137. Sim, 137 livros em um ano, lendo durante trinta minutos por dia. Quem pratica speed reading (ou leitura dinâmica) alcança esse índice, ou até mais.

[Dicas infalíveis para desenvolver o importante hábito de ler livros](#)



O hábito de ler tem um impacto muito positivo. O prazer que se tem com a leitura vem da possibilidade que os livros nos trazem de escaparmos um pouco do estresse do dia-a-dia. Além disso, a leitura aumenta a chance aprender mais sobre assuntos

novos, de explorar novas culturas e até mesmo de encontrar respostas para aquelas perguntas que nunca se consegue resposta.

Para se inspirar: os hábitos de leitura das pessoas bem sucedidas

Todas as pessoas bem-sucedidas têm uma característica em comum: elas leem muito. São inúmeras histórias de CEOs e grandes empreendedores que largaram o ensino médio, nunca pisaram na faculdade e hoje estão no topo do mundo. O que fica implícito nas biografias de todos é que eles nunca abandonaram os hábitos de leitura.

Como a leitura ajudou a criar uma empresa

Criar uma empresa é uma tarefa complicada. Você deve focar no planejamento estratégico de todas as áreas: Marketing, Financeiro, Projetos etc. Mas já parou para pensar que a leitura pode ajudá-lo nessas ações? Muitos livros de empreendedorismo têm auxiliado empresários a criar empresas e projetar seu crescimento.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se você curtiu esse post, compartilhe-o com os seus amigos!