

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

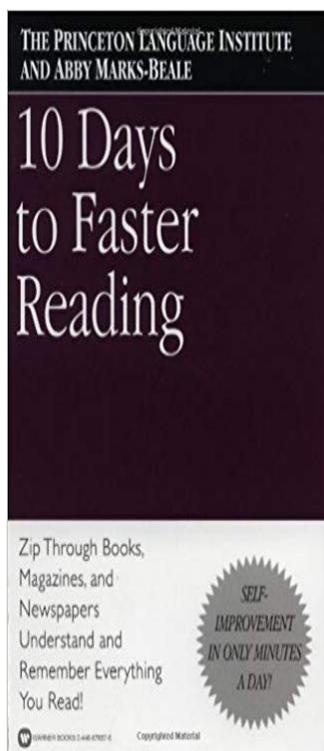


Você adora ler, mas está sempre na correria? E quando para, o cansaço não dá folga? Assim é a rotina de muita gente, que não consegue se dedicar à leitura tanto quanto gostaria. No entanto, o livro 10 Days to Faster Reading vai ensiná-lo técnicas de leitura rápida, mantendo-se um alto grau de compreensão.

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.

O 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.

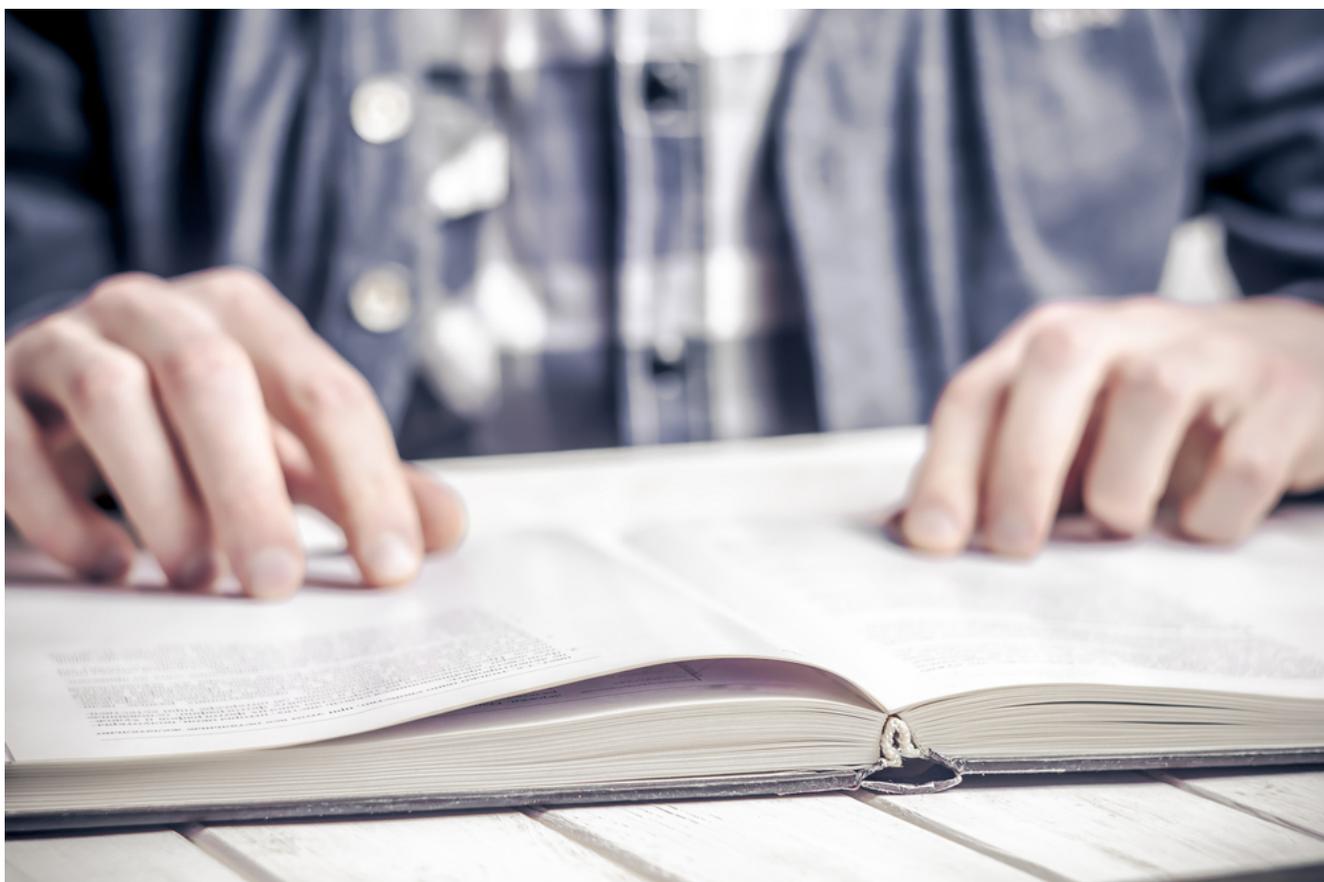
Isso efetivamente programa o seu cérebro para procurar a informação que você está tentando encontrar – um conceito muito importante chamado “efeito de pré-ativação”. O efeito disso acontece inconscientemente, mas você pode controlá-lo, se souber o que está fazendo.

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!

Speed Reading: 0 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.

Uma pessoa comum lê entre 200 a 400 palavras por minuto. Acima desse número, você já pode ser considerado um leitor ágil, mas existem casos de 3000 palavras por minuto. E é possível chegar lá.

Nos últimos tempos, o conceito de leitura dinâmica entrou em alta. Apesar de existir desde os anos 50, aplicativos como o [Spritz](#), [Spreed](#), [Outread](#), [Syllable](#) e muitos outros trouxeram uma atualização das técnicas, que não são poucas.

Juntamos neste *post* tudo o que você precisa saber sobre leitura dinâmica, quais são as técnicas de leitura dinâmicas mais utilizadas, o que fazer para aumentar sua velocidade de leitura e muito mais.

Entenda como é a sua leitura



Para você entender rapidamente como funciona a leitura, pense como o seu olho enxerga uma imagem. Ele precisa parar por um tempo para conseguir absorvê-la, certo? É a mesma coisa com as palavras.

Repare em como você está passando os olhos por esse texto agora. Você quase não percebe, mas lê em blocos de palavras e não de forma contínua. Cada vez que você precisa dar essa parada é chamada de [fixação](#).

Para então formar uma linha de raciocínio, os olhos passam de uma fixação para a outra, em um movimento que chamamos de sacadas. Esse é o processo que os praticantes de speed reading querem simplificar e tornar mais rápido.

Leitura dinâmica vs leitura tradicional

Alguns estudiosos, como o pesquisador [Keith Reyner](#), acreditam que não é possível alcançar uma velocidade maior do que 500 palavras por minuto.

Imagine, se você mexer os olhos de um lado para o outro muito rápido, tudo vira um borrão. Por isso, a conclusão é de que a anatomia da retina impede a leitura muito rápida.

Já os especialistas em speed reading, como o [Tim Ferriss](#) (mais sobre o método dele abaixo), acreditam que o segredo é o treinamento. Basta que você tenha em mente alguns objetivos, como aumentar o número de palavras absorvidas em cada fixação, diminuir o tempo de duração das sacadas e evitar ao máximo a releitura.

Tudo depende um pouco do que você quer ler. Para documentos que precisam ser analisados ou uma grande quantidade de notícias, leitura dinâmica pode ser a melhor escolha.

Mas, para o caso de livros complexos e artigos, nem sempre

speed reading é o ideal. Isso porque você pode querer parar de vez em quando e refletir sobre o conteúdo.

De qualquer forma, pouca coisa na vida funciona sem metas. Então reflita. Qual tipo de texto você pretende consumir? Qual a velocidade que quer alcançar? Vamos entender melhor como descobrir isso a seguir.

Como medir sua velocidade de leitura

Antes de definir suas metas, você precisa descobrir qual é a sua velocidade de leitura atual. Existem alguns testes disponíveis na internet, mas todos em inglês.

Um dos mais interessantes é o da [Staples](#). Nele, você lê um texto cronometrando o tempo e depois de finalizado, responde a algumas perguntas sobre o que acabou de ler.

Além de dizer quantas palavras você lê por minuto, o teste ainda compara o seu resultado com a média geral e diz quanto tempo demoraria para ler O Senhor dos Anéis, o Apanhador no Campo de Centeio e outros.

Mas como sua leitura em inglês deve ser um pouco mais lenta do que na língua nativa, pode ser interessante realizar o teste manual.

É simples: abra um documento (no Google Drive ou Word) e cole um texto que ainda não tenha lido. Não precisa ser grande, no máximo 500 palavras. Usando o celular, inicie o cronômetro e comece a ler.

Evite fazer uma leitura só global, pulando algumas palavras. Quando acabar, finalize o cronômetro. Agora é só aplicar uma regra de três simples e descobrir quantas palavras você normalmente lê por minuto.

Com essa informação, você já pode traçar metas para o seu speed reading. Pense que um livro comum, como o [Inteligência Emocional](#), de Daniel Goleman, por exemplo, tem cerca de 80 mil palavras, ou 400 páginas. Quantos livros desse você consegue ler na velocidade atual? Quantos deseja ler?

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. É o que garante a autora do livro [10 Days to Faster Reading](#).

Para ajudar no alcance da sua meta, selecionamos os métodos mais usados para você treinar em casa. Escolha o que funcionar melhor para você!

Métodos para alcançar o speed reading

Skimming

O *skimming* é o que conhecemos também por leitura global. Consiste em passar os olhos pelo texto em busca dos conceitos centrais, sem reparar muito nos detalhes. É o que fazemos muito na internet, sem perceber.

Com a quantidade de dados que chegam ao nosso *feed* todos os dias, o *skimming* pode ser uma boa para absorver de tudo um pouco.

Alguns estudos ainda ensinam a fazer o *skimming* e depois ler o

texto completo, com detalhes. Nesse caso, você garante maior entendimento do assunto, sem ter que reler cada sentença.

Meta *guiding*

Esse método de speed reading é bem antigo e você mesmo já deve ter usado quando ainda estava na escola.

Use uma caneta ou outro tipo de objeto com ponta e siga cada palavra enquanto lê. Assim, você guia as palavras uma por uma, quase eliminando a possibilidade de distrações.

Praticando o *meta guiding*, você consegue aumentar sua capacidade de foco para quando precisa analisar cada palavra de um texto.

Ler um artigo complexo, por exemplo, pode ser mais rápido utilizando esse método.

Rapid Serial Visual Representation (RSVP)

O RSVP foi o que trouxe o speed reading para o mundo digital. Funciona assim: o aplicativo mostra uma palavra por vez do texto. Dessa forma, não é preciso movimentar os olhos para alcançar as palavras. Mas sua atenção precisa ser esforçada.

Esse método de speed reading parte do princípio de que seus olhos focam em um [ponto central da palavra](#) para poder compreendê-la. Por isso, além de colocar uma atrás da outra, o aplicativo alinha as palavras, para que esse centro fique sempre na mesma posição.



Figure 1. RSVP alignment of words



Figure 2. Spritz alignment of words

Aos poucos, você aumenta a velocidade e quando menos espera, está lendo mais de 1000 palavras por minuto.

As técnicas de speed reading foram desenvolvidas com base nesses métodos e procuram combiná-los para criar treinos específicos e bem direcionados. Vamos ver algumas:

Técnica da Terceira Palavra

Essa técnica é uma espécie de evolução do *skimming*. Ela parte do princípio que nossa visão periférica dá conta de compreender o que está fora do “centro” do seu olhar. Por isso, você pode pular as duas primeiras e as duas últimas palavras de cada frase, sem afetar sua compreensão do texto.

Ou seja, ao invés de simplesmente escanear o texto, você define um limite de palavras que pode desconsiderar de cada frase. Claro que, se você precisa compreender cada detalhe de um texto, speed reading não é uma boa. Mas é suficiente para pegar a ideia geral de maneira mais rápida.

Uma dica é formatar o texto em colunas bem estreitas. Com elas, você consegue navegar de uma sentença a outra bem rapidamente.

Técnica de leitura dinâmica de Tim Ferris (Projeto PX)

A técnica é um conjunto de princípios que o escritor americano, empresário e [investidor anjo](#), Tim Ferriss ensinou a estudantes de graduação da Universidade de Princeton, em um seminário, o [Project X](#) (Projeto X).

Utilizando alguns métodos de speed reading combinados, ele chegou em um modelo que pode aumentar em 386% a sua velocidade de leitura.

Testada em vários idiomas, a técnica de speed reading de Ferris já ajudou leitores a pular de 400 para 3000 palavras por minuto. Para isso, ele define o tempo e o modo como você deve treinar todo dia para conseguir absorver mais texto em cada fixação e diminuir o tempo das sacadas.

Outro objetivo do Projeto X é eliminar de vez a releitura. Por isso, o foco é muito importante. Absorver o que cada parte do texto diz é essencial para não ter que voltar nele mais tarde.

Depois que você já definiu a sua meta e qual é a sua velocidade atual, Ferris propõe duas técnicas de speed reading.

A primeira, chamada de “Trackers and Pacers”, é quase um *skimming*. Funciona assim: você lê o texto bem rapidamente, levando menos de um segundo por linha e vai subindo a velocidade a cada página.

Continue então se condicionando a ler rápido, sem se preocupar com a compreensão, até atingir meio segundo por linha. Fazendo isso, você cria um ritmo acelerado para a leitura, que será aproveitado mais tarde, quando seu objetivo for compreender o texto.

A segunda técnica de speed reading apresentada por Ferris, “Perceptual Expansion”, foca a otimização das fixações. É como

a regra da Terceira Palavra. A diferença é que você começa pulando duas palavras no início e no fim e, quando estiver condicionado, pula três.

Repetição, velocidade **condicionamento,**



Resumindo, para saber como fazer leitura dinâmica, siga o protocolo:

- Aprenda as duas técnicas de speed reading;
- Aprenda a implantar a técnica com rapidez por condicionamento (repetições);
- Leia novamente compreendendo o texto;
- Teste-se para saber quando chegou ao objetivo.

Nos primeiros treinos, em que você não precisa se preocupar tanto com a compreensão do texto, Ferris sugere treinar até

atingir uma velocidade três vezes maior do que a sua meta.

Mais tarde, quando você se dedicar a realmente compreender o texto, o ritmo pode cair automaticamente, mas para um nível mais alto do que o que você se encontrava.

Aplicativos de Speed Reading

Os aplicativos de speed reading quase sempre utilizam o método RSVP. Além dos citados acima, selecionamos alguns outros:

[Leitura Dinâmica](#) – feito em português, é compatível com aplicativos de leitura, como Pocket, Zite, Feedly, Google Keep e ColorNote.

[Spreader](#) – é pago, mas bem mais completo, com versão para desktop e iOS, criação de contas múltiplas e mini cursos de speed reading.

[ReadQuick](#) – não utiliza o RSVP. A ferramenta “quebra” artigos salvos para que você capte a ideia sem precisar ler tudo.

[ReadMe!](#) – usa mesma tecnologia do Spritz e integra seus livros em uma biblioteca com layout excelente.

[Reedy](#) – extensão do Chrome para quem prefere ler no computador, transforma em RSVP qualquer texto que você selecionar no browser.

Se além de ler rapidamente, você ainda quer ler mais livros (quem sabe finalizar a lista até o fim do ano?) confira o [app 12min](#).

Aprendizado contínuo

Disponibilizamos um acervo incrível das melhores obras sobre empreendedorismo, negócios e desenvolvimento pessoal – todos resumidos para leitura em 12 minutos. Aproveitando, já segue uma excelente sugestão de leitura, que você pode ouvir por

aqui mesmo:

[A Arte de Fazer Acontecer](#)

E nós selecionamos outra obra que pode ajudar você nesse desafio de acelerar a sua leitura. Ela fala 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.

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.

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!