

Alıştırma 20

Amaç: Göze hız kazandırmak, görsel okumaya hazırlık yapmak, seslendirmeden algılayabildiğimizi fark etmek.

Yöntem: Aşağıdaki metnin sözcüklerini sayın. Şaşırtıcı bir şekilde fark edeceksiniz ki sözcükleri sayarken metni içinizden veya dışınızdan seslendirmeden algılıyorsunuz. Bu alıştırma size, algılamak için iç sese gerek olmadığını gösterecek.

Bu uygulamayı istediğiniz iki metinde daha yapın.

ODAKLANMA KANUNUNU DOĞRU ÇALIŞTIRIN

Neye odaklanırsak, neye dikkatimizi verirsek onu yaratıyor, onu çoğaltıyoruz. Sakınmaya çalıştığımız şey yerine elde etmeye çalıştığımız pozitif odaklanmak çok önemli.

Size gerçek bir hikâye anlatacağız. Bir kadının gözlerinde çaresi olmayan bir hastalık oluşuyor ve kör olma tehlikesi ile karşı karşıya kalıyor. Doktorlar hiç bir şey yapamayacaklarını söylüyorlar. Çok kararlı olarak ve duyduklarından hiç hoşlanmayarak kadın, bu kadar çaresiz kalmasa asla yönelmeyeceği alternatif terapilere yöneliyor. Bunu yapmayı gülünç buluyor ama içinde bulunduğu çaresiz durumdan dolayı denemeye karar veriyor.

Sonunda kadın alternatif yöntemler uygulayan bir terapistte gidiyor. Terapist ondan hayatını ve kendisini anlatmasını istiyor. Anlatmaya başladıktan sonra birden terapist kadını susturuyor ve " son 10 dakika içinde tam 15 kez "nefret ediyorum" cümlesini kullandığının farkında mısınız? " diyor. Kadın şoka uğruyor. Pek çok şeyi açıklarken "nefret ediyorum" kelimesini kullandığını fark ediyor...

"Dünyanın gitmekte olduğu halden nefret ediyorum" "Okullarda çocuklara davranma şekillerinden nefret ediyorum" "Onu görmekten nefret ediyorum" "Bunu yapmaktan nefret ediyorum"

Bu onun için gerçekten göz açtırıcı bir deneyim oluyor. Bunun üzerinde kullandığı kelimeleri değiştiriyor ve yıllar sonra hala mükemmel görebiliyor.

Burada Evrensel Kanunlardan "odaklanma kanunu" devreye giriyor.

Odaklanma Kanunu Neye odaklanırsak, neye dikkatimizi verirsek onu yaratıyor, onu çoğaltıyoruz.

Sakınmaya çalıştığımız şey yerine elde etmeye çalıştığımız pozitif odaklanmak çok önemli. Örneğin asla yavaş okumamaya odaklanmayın, bunun yerine çok hızlı okumaya ve anlamaya odaklanın, dikkatinizi buna verin.

Olumsuzluk bildiren kelimeleri ve olumsuzluk eklerini örneğin "-sız" takısı ile biten kelimeleri bile sözlüğünüzden çıkarın.

Ağzınızdan çıkan kelimelere dikkat edin. En çok neler söylüyorsunuz, ne tür kelimeler, deyimler, sıfatlar kullanıyorsunuz? Sözlerinizi, cümlelerinizi fark edin. Bunun için

etrafınızdan da yardım isteyebilirsiniz. Onlar sizi dışarıdan bir göz olarak çok iyi gözleyebilirler.

(Düzenlenmiştir.) Kaynak: <http://www.pudra.com>

Herkesin okuma hızını ve kavrama oranını artırma potansiyeli farklıdır. Çalışmalardan sonra bir kişinin okuma hızı iki kat artarken diğer bir kişinin okuma hızı dört kat artabilir.

www.hizliokuyoruz.com