

(Snabb)Läsning är Friskvård för din hjärna!

Tillhör du också de som inte hinner läsa allt de ska, vill, bör? De flesta människor idag har en arbetsbelastning som ofta inte tillåter läsning på arbetstid. För att hinna ikapp görs det på fritiden, kvällar (nätter) eller helger. Stressmomentet kopplad till läsningen är ett faktum. Många råder bot på dilemmat genom att stryka läsning helt och hållet ur agendan. Ibland innefattar det tyvärr också Nöjesläsningen.

En annan lösning på problemet kan vara att se över vilka snabbläsningsmetoder det finns att tillgå. Läsning är en mycket komplex färdighet. Att slipa enstaka moment i läsprocessen kan göra underverk. Det är just det några företag har gjort till sin affärsidé och hjälpt tusentals människor i arbetslivet att bli läseffektiva. Det finns olika snabbläsningsmetoder som nyttjar verktyg att läsa fortare, förstå mera, memorera bättre, sålla effektivare.

Den enklaste metoden att lära sig att läsa fortare är att använda ett visuellt hjälpmedel för att läsa rad för rad; ett finger eller en penna. Ett mer avancerat snabbläsnings sätt är att bredda synfältet för att kunna läsa flera rader samtidigt. Ögonen är grundtrustade med ett synfält som motsvarar en femkrona. Med träning kan man öka detta synfält och ta in mer information i en enda blick. Sist och inte minst kan man även träna upp sitt fotografiska minne för att kunna läsa hela sidor i en blick. Det krävs rätt så mycket mental träning för att lära sig att fotoläsa.

Det som är grundläggande för dessa tre snabbläsningsmetoder är att först och främst medvetandegöra hur du läser idag. Läsa kan ju alla – så ingen tänker på hur man egentligen gör. Det går på automatik! De flesta snabbläsningskurser har därför ett moment som man kallar för grundläggande snabbläsning. Att lära sig hur man lärde läsning en gång i tiden och sedan lära om på ett nytt och mer fiffigt sätt som med kort träning kan öka din läshastighet till det dubbla.

Vad blir vinsterna?

Du har en metod att tillgå när det tidskrisar.

I stället för att långsamläsa (gå) kan du nu snabbläsa (springa). Du kan välja när du vill använda tekniken. Räkna bara ut hur många timmar du egentligen lägger ner på arbetsrelaterad läsning? Är det fem, tio, tjugo eller fler timmar per vecka? En fördubblad läshastighet spar dig alltså tid som du kan lägga på annat. Mera läsning kanske? Tänk att kunna förkovra dig inom ditt område och känna dig påläst.

En annan vinst är att du tränar hjärnan när du tar in information genom att läsa. Hur då? När du tar in ny kunskap under läsningen är det som att du ger näring åt hjärncellerna. De växer, förgrenar sig och bildar nya minnesspår till varandra. En hjärnforskare har uttalat sig så här om att använda hjärnans kapacitet: Use it or lose it!

Ytterligare en vinst är att du antagligen förstår och minns mer när du läser snabbare. Svårt att tro? Hjärnan är en mycket avancerad motor som är byggt för hög fart. När du läser långsamt är det som att köra på ettan hela tiden. Eftersom hjärnan har överkapacitet (det finns ju faktiskt sex växlar till ...) så gör den annat under tiden du (dina ögon) läser. Till exempel att tänka på andra saker under läsningens gång; skriva handlingslistor till helgens kalas, tänka på sin älskade mm. När du läser snabbt har hjärnan fullt upp med att vara fokuserad på all

information du tar in. Den hinner inte göra annat. Därmed tar DU kontroll över hjärnan i läsmomentet och inte hjärnan över dig!

Nyttiga tips som underlättar din läsvardag framöver:

- Lär dig att prioritera läsning. Måsteläsning är kanske avgörande för att utföra ditt arbete korrekt! Det har alltid högsta prioritet. Börläsningshögen tar du itu med när du får tid över. Rensa en gång per månad och våga slänga sånt du inte har hunnit med att läsa. Kom ihåg att information är en färskvara!
- Lär dig att läsa i tidsblock. Minst 20 min, max 45 min åt gången. Minst 20 minuter så att du kommer in i läsmomentet ordentligt. Då är du en fokuserad och koncentrerad läsare. Undvik att läsa längre än 45 min eftersom studier om minnet har visat att läsförståelsen och minnet avtar efter det.
- Planera in dina läsblock när du är som piggast, när du mår som bäst. Undvik att läsa när du lider av fysiska obehag; huvudvärk, annan smärta, yrsel, trötthet.
- Tänk på att du läser med hjärnan. Den behöver syre, näring, vätska. Drick vatten när du läser, sitt eller stå i en bra ventilerad lokal, syrebrist gör dig bara trött. Ät lagom när du ska läsa. För mycket mat (framförallt fet mat) gör dig trög, för lite mat gör dig okoncentrerad när du läser. LIGG INTE när du ska läsa måsteläsning. Att ligga ner är en tydlig signal till din kropp att det är dags att varva ner och sova. Ligg ner och läs endast för att läsa dig till sömns med nöjesläsning.

Kom ihåg!

Ge läsningen den uppmärksamhet den förtjänar. Du gympar i allra högsta grad dina hjärnceller under läsningens gång. Det är LÄTT att lära sig snabbläsning. Träna dock den nya tekniken så pass mycket så att du blir bekväm att läsa med den. Det är nämligen framgångsfaktorn i det hela. Så fram med fingret under raden och börja snabbläsa!

Författare Simone Reiche

Back to Basics

[www.backtobasicsutbildningar.se](http://www.backtobasicsutbildningar.se)

Simone Reiche kommer ursprungligen från det forna Östtyskland. Hon kom till Sverige 1992. Hon är sjuksköterska i grunden och har sedan 1997 bedrivit utbildningsverksamhet inom ramen för att nyttja hjärnans resurser bättre. Simone är en klar inspiratör att riva mentala murar och hjälpa människor att b(r)yta vanor för att bli mer effektiva.