

ПАВЕЛ МАРТИНЕС

# ЧИТАЙ И БОГАТЕЙ

КАК ЭФФЕКТИВНО ОБУЧАТЬСЯ  
И ЧИТАТЬ КНИГИ?



**Павел Мартинес**  
**Читай и богатей. Как**  
**эффективно обучаться**  
**и читать книги?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67988796](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67988796)  
ISBN 9785005691361*

**Аннотация**

После прочтения книги – тренинг «Читай и Богатей. Как эффективно обучаться и читать книги?» Ты станешь человеком, который свои навыки научится доводить до автоматизма. Одним из твоих главных навыков станет эффективное обучение и чтение книг, которое поможет тебе попасть в клуб 5% гениев современности. Твое окружение будет тебя считать полубогом. Прочитав эту книгу... Больше ты никогда не будешь прежним!!!

# Содержание

О чем эта книга?	5
Предисловие	7
Введение	10
Глава 1	16
Параллельная Вселенная, где ты читаешь и богатеешь	16
3 шага, чтобы создать ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ ВСЕЛЕННУЮ, ГДЕ ТЫ читаешь КНИГИ и БОГАТЕЕШЬ	19
Глава 2	23
Открой 5 секретов об Эффективном Чтении книг	23
Брайан Трейси о навыке эффективного чтения:	32
Глава 3	36
Как перевести информацию из книг в долгосрочную память?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Читай и богатей Как эффективно обучаться и читать книги?

**Павел Мартинес**

*Иллюстратор* Антон Кузьмин

*Дизайнер обложки* Алёна Иллюстратова

*Корректор* Диана Хузяхметова

© Павел Мартинес, 2022

© Антон Кузьмин, иллюстрации, 2022

© Алёна Иллюстратова, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0056-9136-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О чем эта книга?

*«Подкиньте человеку какую-нибудь хорошую идею, и его день заиграет яркими красками. Обучите его науке учиться, и он сам раскрасит в них всю свою жизнь.» Джим Квик*

Книга о том, как эффективно обучаться, создавать новые навыки, читать книги и богатеть, меняя свое мышление.

Так как 95% людей на планете не умеют читать книги, как Илон Маск, Баффет, Брайан Трейси, Ицхак Пинтосевич, Трамп, забывая о том, что прочитав, так и поняв глубину смысла. Находясь в вечных мечтаниях и в поиске волшебных таблеток и фишек, которые изменят их жизнь, но так и не претворив эти знания в своей жизни.

Это не чтение, а развлечение!

При этом они тратят много времени и денег на покупки и прочтение книг, курсов с одной мотивашкой «Стать успешным и богатым». После прочтения книги – тренинг «Читай и Богатей. Как эффективно обучаться и читать книги?», ты научишься больше думать о том, как использовать книги в своей жизни, как о главном инструменте для воплощения своих желаний в жизнь. Вытаскивать косточки из лимона... Навык Эффективного обучения и чтения книг ста-

нет кофеином для твоего мозга. Ты научишься докапываться до глубины. Когда ты будешь знать глубину, ты будешь делать лучший выбор, а делая лучший выбор, у тебя будет квантовый скачок в своем развитии.

Даже одна идея может сделать революцию в твоей жизни. Ты станешь человеком, который свои навыки научится доводить до автоматизма.

Один из твоих главных навыков станет Эффективное обучение и чтение книг, который поможет тебе попасть в клуб 5% Гениев современности. Твое окружение будет тебя считать полубогом. Прочитай эту книгу... Больше ты никогда не будешь прежним.

# Предисловие

Мне представилась возможность не просто читать эту книгу, которую вы сейчас держите в руках, но и слушать автора.

Павел Мартинес – очень яркий и эмоционально богатый человек, он настолько увлекал своим рассказом, что порой ловила себя на мысли – слушала бы и слушала.

От обыкновенных жизненных историй до бурных эмоциональных сцен.

Иногда возникало ощущение, что ты находишься в «театре одного актера», где талантливый маэстро играет самого себя!

Вернее не играет, а искренне делится перед нами жизненными ситуациями и собственным опытом.

Именно это, больше всего тронуло.

Эту книгу было бы полезно прочитать всем, кому не безразлично своё будущее, у кого есть цель, желание ее достичь.

Как черпать из книг все самое ценное, нужное, вкусное. Об этом книга Павла.

По его предложенной методике отпадает необходимость перечитать кучу литературы, что я и делала в последнее время, чтобы получить ответы на волнующие вопросы.

Достаточно найти 3—5 книг в интересующей теме, выжать все самое ценное, а главное применить. И вуаля! Начинают происходить чудеса! Отношения улучшаются, финансы приходят из разных источников, цели достигаются, горизонты расширяются!

Уверена, что чтение книги не будет скучным ни для кого!

Интересные квесты увлекают, как в игре. Хочется узнать, а что дальше?

В книге Павел говорит только с вами и только для вас. Говорит на примере собственного жизненного опыта, с учётом сделанных ошибок и достигнутых высот.

Я думаю, эта книга, как инструкция к действию, долго будет лежать на столе у читателя. По этой инструкции можно читать другие книги, можно достигать цели, можно мотивировать себя, можно просто заработать деньги.

Все, что не применяется после прочтения даже самых, самых крутых книг, оно исчезает навсегда.

Автор показывает в книге, что это качество можно вырабатывать, это не даётся при рождении.

Павел имеет право передать это в своей книге, только потому что сам совершал множество ошибок.

Он продолжает исследовать жизнь, способы жизни и щедро делится с нами.

Автор не претендует на то, что его метод чтения книг – единственно верный. Он лишь делится практическим опытом.

И так я хочу сказать, если вы не готовы к серьезным и качественным изменениям в жизни, – тогда даже не начинайте читать эту книгу – инструкцию! – Васильева Ольга, финансист.

# Введение

Прочитав больше 500 книг, я потратил очень много времени на чтение книг. Я читал утром, днем и вечером. Все свободное время я проводил с книгами, даже, когда был на лекциях в колледже, я просто не слушал лекторов, мне было не интересно.

После окончания колледжа я понимал, что моя зарплата будет 35 тысяч. А работа уже ждёт, которая находится буквально через дорогу от места учёбы для того, чтобы обслуживать железнодорожные пути до пенсии. Нам говорили, что железная дорога всегда будет в тренде. Появятся скоростные поезда. Это будет ваша финансовая защищенность на всю жизнь, чтобы прокормить семью.

НО я все равно получил этот диплом, даже не защищая его, так как единственный в группе не написал дипломную работу. На сдаче диплома всей комиссии и директору я сказал: «Выкиньте мой диплом в мусорку. До свидания!» Они все были в шоке. Приехал домой, даже не расстроившись. Мне этот диплом подарил мой мастер, так как я был любимым студентом нашего мастера группы. Для меня она была как подруга, хотя и старше на 10 лет... Было очень приятно, когда в этот же день она позвонила вечером и сказала,

что диплом защищен, что она договорилась с директором. А с меня шоколадка.

После она уволилась с этого колледжа и открыла свое дело, о котором так мечтала. Она единственная, кто разделяла мое видение и вдохновлялась моей речью о будущем.

Мне было неинтересно учиться в колледже, так как поступил учиться не по своей воли. Но я читал свои книги.. А колледж – это когда 200 СТУДЕНТОВ читают одну книгу. Они учились, чтобы получить диплом и устроиться на работу.

А у меня были свои книги и учителя.

Я искал волшебную таблетку, чтобы изменить свою жизнь. И все началось с того, когда мне попался в 16 лет список книг в социальных сетях, которые рекомендуют прочитать самые успешные люди 21 века – это был топ 30 книг. Я поставил цель – прочитать все эти книги.

В это время я поступил в Колледж транспортных технологий, потому что он находился рядом с моим домом и меня заставили учиться родители, был на первом курсе и учился второй месяц.

30 октября 2012 год. С этого дня я начал читать книги. За 3 года я прочитал их, но так и не стал богатым и успеш-

ным. Конечно, эти книги помогли мне расширить свое понимание о жизни и выбрать правильный путь. Мне осталось только принять решение. Но это решение сделало меня временно бездомным человеком, так как я выбрал мечту стать свободным человеком, заниматься любимым делом и получать пассивный доход.

Но мой сценарий, который не очень-то мне и нравился, был прописан родителями, так как мой отец – профессиональный машинист экскаватора. Работает с 20 лет, получает зарплату больше 100 тысяч рублей. Отец с 5 лет готовил меня к этой профессии.

В 6 лет я уже закрывал спичечный коробок экскаватором и даже сейчас могу это повторить.

Когда я принял решение, что хочу стать богатым и свободным, не хочу работать и ездить на вахты всю жизнь, какая бы ни была зарплата, но наши мнения с отцом очень сильно разошлись с видением жизни. И он меня выгнал из дома. Я собрал вещи, купил билет на электричку за 600 рублей в соседний город, 300 км от дома, в Новосибирск.

Неделю я пожил у знакомого, который помог мне. Одновременно я устроился на работу, прямые продажи, и это оказалась компания, которая торгует книгами. В этой компании также давали жилье, но в том случае, если ты ежеднев-

но делаешь продажи. Продавать, конечно, я не умел. Если хочешь кушать, то быстро этому научишься. Ежедневно нам давали большую сумку – это 5—8 кг. И с этой сумкой я ходил по офисам, от двери до двери, и продавал книги. Доход был небольшой, еле зарабатывал 1000 рублей. Иногда бывало и 3000 рублей. Но это было очень редко. Зато весь день голодный и делаешь по 20.000 – 30.000 шагов.

Я так сильно уставал, ежедневно думая о еде и об отдыхе. Но я не сдавался!!! Рядом всегда была поддержка – Это книги. Они стали моими друзьями.

Я стал слушать аудиокниги по продажам, записался на бесплатный тренинг по продажам. Внедрив несколько инструментов и правильных презентаций, считая статистику, так же познакомишься с законом цифр. Высчитав цифру, сколько мне нужно обойти людей и что говорить, я начал зарабатывать за 2—3 часа больше, чем за весь день. И теперь я работал с утра по 2—3 часа. А остальное время я кушал в ресторанах и гулял, мечтая о будущем. И так продолжалось еще месяц. Это был день сурка, из которого сложно выбраться. Копить на съемную квартиру не получалось.

Жизнь одного дня. У меня появилась мечта – поехать на Черное море. Передо мной встал выбор: снять квартиру или же накопить небольшую сумму денег на билет.

Конечно, я выбрал Чёрное море!!!

Приехал на поезде за трое суток с Новосибирска в Анапу. Объездив автостопом весь юг, Я ОКАЗАЛСЯ В МОСКВЕ НА ЛАВОЧКЕ, НА КРАСНОЙ ПЛОЩАДИ, БЕЗДОМНЫМ!!

За 3 месяца, находясь в Москве, живя в хостеле, торгую розами из салфетками, каждый вечер провожу уроки по скорочтению в самом большом книжном магазине, в Москве. Параллельно создаю бизнес в интернете и раскручиваю открытие кафешки знакомому в оффлайн, обучаюсь запускам в интернете, продажам, личному бренду, маркетингу без бюджета, психологии влияния.

Мне удалось окружить себя успешными людьми, взять от них все самое лучшее для себя.

Я переехал в квартиру В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ, стал востребованным экспертом и известным в узком кругу, и заработал первые 500 тысяч рублей, побывал на первом канале, на передаче «Доброе утро». И встретил девушку, прожив с ней 2 шикарных года в Москве, мы готовимся к свадьбе. Но эта уже другая история.

И во всем этом мне помогли книги. Я стал не просто читать книги, а применять знания в жизни. Я считаю, что это крутое достижение. Никогда, не работав в найме, от бездомного, пройдя все трудности, обретаешь крылья и порхаешь, как бабочка.

В книге будет 15 квестов, которые тебе нужно пройти. И когда ты пройдешь их... Ты сократишь свой путь в 10 раз к своим целям.

В книге ты узнаешь, как с помощью эффективного чтения и обучения получать быстрые результаты. Самообразование – Это самый главный навык современности.

Твой путь К СВОИМ МЕЧТАМ начинается со следующих страниц!!!

# Глава 1

## Параллельная Вселенная, где ты читаешь и богатеешь



Представь, что в параллельной вселенной ЕСТЬ ТВОЯ успешная ВЕРСИЯ. Твое представление о себе. Внедрены привычки миллионера.

Одна из привычек – Это Эффективное чтение книг.

Павел Мартинес по всему миру в новостях, в фильмах, на каждом углу пропагандирует: «Чтение книг – Это самый крутой способ перепрошить свой мозг и изменить свою

жизнь».

Вот ты решил поверить в это и легко внедрил привычку чтения, и начал читать книги богатых и известных людей. Ты начал мыслить по-другому. Твое мышление изменилось. Ты стал принимать качественные решения.

Проходит год. И ты смотришь на себя. Ого! Моя жизнь изменилась. Я стал успешным и богатым, **ПРОСТО ВНЕДРИВ ПРИВЫЧКУ ЕЖЕДНЕВНОГО ЧТЕНИЯ КНИГ**, купив эту книгу..

Тебе удалось получить счастливый билет, потому что в этой параллельной вселенной могут прочитать такую книгу только избранные люди.

Наконец-то использовав этот билет, ты решился прочитать эту книгу до конца и выполнить все упражнения, научиться эффективному обучению и чтению книг.

В конце книги я поделюсь с 24 тайными книгами, которые тебе надо будет изучить за год. Встроив в свое мышление новые мысли в течение года, ты станешь Суперзвездой, Мастером, Крутым Лектором, Успешным и Богатым.

*Изменив свое мышление – ты изменишь свою жизнь.*

**Брайн Трейси**

*Бег и чтение – ключи к жизни. Уилл Смит*

# **3 шага, чтобы создать ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ ВСЕЛЕННУЮ, ГДЕ ТЫ читаешь КНИГИ и БОГАТЕЕШЬ**

## **Первый шаг.**

**Тебе нужно написать свои 3 причины: «Для чего тебе важно читать книги?».**

*Здоровый 70-летний пенсионер идет в спортзал в половину пятого утра не потому, что ему это нравится —нет, он делает это для поддержания своего здоровья, что позволит ему подольше пожить со своей семьей; этого более чем достаточно для его мотивации, хотя он, скорее всего, предпочел бы еще немного поспать. **Джим Квик***

## **Второй шаг.**

**Тебе нужна энергия.**

*Даже, если у ТЕБЯ есть причина читать книги, как минимум, по пять минут каждый день, ТЫ не сможешь этого добиться, если будешь испытывать усталость. Психическое и физическое здоровье – это жизненно необходимое тебе топливо, позволяющее осуществлять задуманные планы.*

***Джим Квик***

## Третий шаг.

**Тебе нужно прочитать эту книгу и научиться эффективному обучению и чтению книг.**

*Подкиньте человеку какую-нибудь хорошую идею, и его день заиграет яркими красками. Обучите его науке учиться, и он сам раскрасит в них всю свою жизнь.*

*Джим Квик*

История про Влада, который прочитал книгу «Читай и богатей. Как эффективно обучаться и читать книги?».

После прочтения книги «Читай и богатей» Влад встает сейчас около 6 утра, занимается спортом и читает книги. За 8 месяцев он не пропустил ни одного дня... Он прочитал книги по личной эффективности, про отношения, про деньги. За 8 месяцев он добился впечатляющих результатов. И самое главное, он стал уверенным в себе и счастливым во всех сферах жизни.

Теперь у него есть режим Дня, и он занимается спортом = Энергия!

У Влада есть главные причины, для чего он читает книги = Мечты!, потому что есть навык эффективного чтения книг, и он умеет быстро обучаться и приобретать новые навыки, привычки. Владу позавидует даже сам Брайн Трейси и Наполеон Хилл.

*Однако, я понял, что у меня есть главная сверхспособность – это мой мозг. Возможно, я не умею выстреливать нитями паутины из ладоней, но зато у меня есть кое-что гораздо лучше: паутина из нейронов в моем головном мозге. Эта сверхмощная сеть и есть мой самый большой дар и огромное преимущество. Все, что мне нужно было сделать, это перепрошить свой мозг, как обычно я перепрошиваю настройки в своем телефоне. И мне удалось установить новое программное обеспечение в свой мозг!!! С помощью того, чем ты прямо сейчас занимаешься. И называется это чтением. Джим Квик*

## **Ответ на вопросы:**

1. Какие 3 шага тебе нужно сделать, чтобы создать параллельную вселенную, где ты читаешь и богатеешь?
2. Для чего тебе нужно читать книги?

Представь прямо сейчас, что у тебя идеальный режим дня, ты встаешь рано до восхода солнца, занимаешься спортом и чувствуешь в себе мощную энергию, и ты мотивирован на все 100%. Ты можешь свернуть горы.

*Всё, что я знаю о своей жизни, мне кажется, я вычитал из книг. Жан-Поль*

*Книги – это двери, что выводят тебя из четырех стен... Они учат тебя, воспитывают, с ними ты путешествуешь, мечтаешь, воображаешь, проживаешь другие жизни, а свою умножаешь в тысячу раз. А. Перес-Реверте*

*Книги собирают жемчужины человеческой мысли и передают их потомству. Мы превратимся в горсть праха, но книги, словно памятники из железа и камня, сохраняются навек. М. Айбек*

## **Марти – квест:**

1. Вставать не позже 7 утра.
2. Выдели первый час на себя...
3. Удели время спорту и чтению книг...

Программа минимум, которую ты сможешь выполнить в любом состоянии...

Пообещай мне прямо сейчас!!!

2 минуты ты читаешь – 2 минуты занимаешься спортом  
= 4 минуты...

# Глава 2

## Открой 5 секретов об Эффективном Чтении книг



*Мышление миллионера – это сумма знаний  
и убеждений-Алекс Яновский*

Эффективное чтение книг позволяет вытаскивать косточки из лимона. Когда ты знаешь глубину прочитанного, ты делаешь лучший выбор. А делая лучший выбор, ты получаешь лучший результат. Все Гении докапываются до сути, до глубины...

Я к книгам отношусь, как к выбору друзей. Я считаю, что чтение- это как интервью... Только вы берете интервью у книги! Чтобы понять, станет ли книга вашим другом или нет? Могу ли к этой книге возвращаться снова и снова? Изучать ее детально в течение долгого времени.

Ты говоришь книге: «Дай мне свои лучшие идеи для того, чтобы я их мог использовать и сделать свою жизнь лучше!!! Позволь мне связать их с другими идеями, которые я знаю, чтобы применить их».

Если ты не применяешь лучшие идеи из книг, то это просто развлечение, а не чтение. Дело не в том, чтобы получить все из книги, а в том, чтобы определить станет ли она той книгой, которую ты хочешь впитать глубоко в свой разум, чтобы она стала частью тебя...

Чтение – это не просто приятное времяпрепровождение, это обязательное условие воплощения ваших желаний в жизнь.

Нет ничего удивительного в том, что Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Илон Маск, Марк Кубан, Уилл Смит и многие другие успешные люди во многом обязаны своим успехом чтению. Дональд Трамп в своей книге «Как стать богатым» написал: «Я уделяю чтению несколько часов в день. Именно

столько времени требуется, чтобы одновременно идти в ногу с текущими событиями и учиться у великих».

## **Про скорочтение**

Когда я научился навыку скорочтения и начал читать по 1000 слов в минуту, проглатывая каждую книгу, я понял, что скорочтение не дает никакого результата, кроме поиска той информации, которая мне нужна.

Когда раньше не было интернета искать быстро информацию в библиотеке, владея навыком скорочтения, было очень круто...

*Интернет – это большая библиотека.*

Ты можешь найти любую информацию по запросу. Скорочтение учит искать информацию очень быстро, но не учит думать своей головой, делать выводы.

Создавать нужные точки зрения.. Важно во время чтения научиться думать и размышлять...

*Ваши выводы – это ваше творчество. Ицхак Пинтосевич*

**Стратегический подход к книгам, который дает максимальную пользу во время прочтения книги**

Когда я беру книгу в руки, я отвечаю на 3 стратегических вопроса.

1. Какая основная идея книги, которую хочет передать автор?
2. Что мне нужно из книги?
3. Какие разделы мне стоит прочитать?

Когда я понял, что мне нужно из книги, какие разделы я хочу прочитать,

я начинаю читать и размышлять над следующими 3 вопросами, делая конспект и пометки.

– Как я могу это применить?

– Что это означает?

– Как это связано с другими идеями, которые я знаю?

**Я всегда держу в голове 5 секретов эффективного чтения книг.**

**– Книга – этот инструмент.**

Книга- это концентрат знаний.

Я отношусь к книге, как к инструменту, с которым можно поработать.

Когда у меня появляется вопрос, на который мне нужен

ответ. Например: «Как мне создать бесконечный поток клиентов?».

Открываю главу, посвященную этому вопросу. Изучаю по системе сверж обучение 7п.

(В следующих главах ты узнаешь, что такое система сверж-обучения 7п).

**– Не читайте – думайте.**

Один миллиардер сказал: «Хочешь стать миллиардером, больше думай, чем работай».

Поэтому, во время прочтения книги, я больше думаю и задаю 3 вопроса.

– Как я могу это применить?

– Что это означает?

– Как это связано с другими идеями, которые я знаю?

**– Не читайте каждое слово – от корки до корки.**

Я не читаю то, что мне не интересно, пропускаю, я беру то, что мне нужно сейчас, чтобы решить мои проблемы и сделать меня лучше...

## **– Изучайте Правильные книги.**

*Нет книг для всех, есть книги по потребностям или с желанием перейти на новый уровень. Нужно взять тему или вопрос, который у вас сейчас горит, и прочитать по ней три лучшие книги. Книги нужно изучать и делать то, о чем в них говорится. Только тогда будет видимый результат. Я не читаю много. Я беру книгу, которая в данный момент мне нужна. Я ее изучаю, пишу заметки, повторяю, прорабатываю, обсуждаю. На изучение книги уходит в среднем месяц. Смысл книги не в том, чтобы ее понять. Нужно вытащить из книги мысли автора и сделать своими. Сейчас я изучаю книгу «Сад мира» по семейным отношениям. После 20 лет совместной жизни с женой я хочу выйти на новый уровень в отношениях. В такой период многие разводятся, а я поставил цель, чтобы у нас была такая же любовь, как после свадьбы. **Ицхак Пинтосевич***

## **5. Одна золотая идея может совершить революцию в вашей жизни.**

Этот секрет я поместил даже на обложке книги. Во время чтения тебе могут прийти крутые озарения и идеи.

Во время таких озарений приходит энергия для реализации их в жизни... Когда я читаю книги, я заряжаюсь и сразу их реализую в жизнь...

Джо Витале называет это состояние- состоянием пробужденного миллионера..

*Когда вам приходит идея – сразу действуйте!!*

Это круто!!! Путешествие реализаций идей!!!

Прочитав книгу Радислава Гандапаса, увидел идею, которая изменила мою жизнь навсегда. А эта идея заключалась в том, что *самый быстрый способ изменить свою жизнь- это уехать в другой город.*

*Я очень сильно хотел изменить свою жизнь. Я жил с родителями. Мне было 19 лет. В городе населения 20.000. Работы нет. Отец каждый день заставляет искать работу за 12.000 -20.000 рублей. Но я был не готов менять свою жизнь и отдавать себя в рабство за 20.000 рублей.*

Я в этот же день, вдохновившись этой идеей, купил на последние деньги билет и уехал на поезде в другой конец нашей страны.

Мне пришлось спать на лавочке возле кремля в Москве. Быть попрошайкой. Ночевал в клубах, был бездомным.

Получив такой опыт, я понял, что все это стало лучшим

тренингом в моей жизни – под названием жизнь.

Это меня сделало очень сильной личностью. Я знаю, какво быть бездомным, что нужно сделать, чтобы за месяц без связей и денег встать на ноги и начать общаться с миллионерами.

Когда я был бездомным, я продолжал читать книги, но уже о том, как бездомному преуспеть.

Каждый день я находился в большом книжном магазине в Москве и черпал идеи, от которых будет зависеть моя жизнь.

Тогда я усвоил, что такое эффективное чтение книг.

Идеи из книги «Герой» Ронда Берн – вдохновили меня и использовав их в жизни:

За месяц я стал известным в узком кругу миллионеров.

Переехал из хостела за 500 рублей в центр, в квартиру, которую мне подарил на время мой знакомый по бартеру.

Когда я выступал на 200 человек и рассказывал свою историю, много успешных людей хотели со мной дружить, помогать, делиться знаниями.

Я все черпал и использовал каждую возможность. Так у меня появилось много учителей, которые передавали свои знания. Если вы оказываетесь в нужном окружении, вы взлетаете.

*Если вы чего-то сильно захотите – вселенная вам будет помогать. Пауло Коэльо*

Все свои стандарты, о которых я мечтал, реализовал. Мне даже удалось попасть на первый канал и сняться в передаче: «Доброе утро».

**Одна идея сделала революцию в моей жизни.**

Я искренне благодарю книгу «Герой», которая мне попала в книжном магазине!!!

Она мне спасла жизнь в Москве. Помогла найти свою любовь. Теперь настолько я люблю книги, что решил сам написать обо всем, об этом, чтобы ты, мой читатель, узнал историю моей жизни и моего успеха и смог воспользоваться моими идеями.

*Вселенная любит скорость. Джо Витале*

Пришла идея – действуйте сразу же, если даже эта идея окажется глупой.

# **Брайан Трейси о навыке эффективного чтения:**

Чтение может расширить ваши знания по многим направлениям. Оно помогло мне и тысячам других людей, которые получают самые высокие доходы в своей сфере деятельности.

Самые лучшие книги – те, которые написаны людьми, активно работающими в той или иной области экономики, специалистами-практиками, мастерами своего дела.

Остерегайтесь книг, написанных университетскими профессорами и консультантами в области менеджмента.

Они не обладают достаточно глубоким пониманием, которое приходит, только когда работаешь в выбранной сфере изо дня в день, из года в год.

Книга, написанная специалистом, может оказаться невероятно полезной.

Отдав деньги за книгу, полную действенных и проверенных идей, на которые автор потратил 20 лет жизни плюс еще два-три года, израсходованные на написание и издание

книги, вы можете приобрести знания для самостоятельного усвоения, которых вам потребовалось бы целая жизнь и многие тысячи долларов.

Одна ценная идея из подобной книги может полностью перевернуть вашу жизнь.

Тут важно отметить один момент. Каждая проблема, с которой вы сталкиваетесь, когда-то кем-то уже была решена.

И решение вашей проблемы есть в какой-то книге или журнале – вам лишь нужно найти его.

Если идея, способная помочь вам сберечь тысячи долларов и многие месяцы или годы тяжелого труда, где-то существует, но вы ее не знаете, это все равно, что ее нет.

Это незнание вредит вам, сдерживает вас. Вот почему успешные люди постоянно ищут новую информацию и свежие идеи.

Вам, возможно, придется перебрать сотню идей, прежде чем вы наткнетесь на ту самую, которая нужна в данный момент, чтобы существенно изменить жизнь и условия труда.

Вы повышаете свои шансы на успех, вероятность удачи, когда постоянно ищете и собираете максимально возможное

число идей и открытий.

Вам нужно большое количество мыслей, чтобы найти одну качественную идею, которая способна помочь вам в данный момент, в данной ситуации.

Покупайте полезные книги. Создайте свою библиотеку. Не пользуйтесь публичными библиотеками, где книгу можно взять почитать, а потом вернуть обратно.

Когда будете читать книгу, отмечайте маркером важные места. Поэтому книга должна быть вашей собственностью.

Когда я начал делать в книгах пометки, то обнаружил, что чтение всей книги в первый раз может занять много часов, дальнейшее перечитывание помеченных отрывков занимает куда меньше времени.

Теперь я быстро прочитываю книгу целиком, затем диктую все ценные идеи помощнице, после чего перечитываю эти выдержки.

Это позволяет мне с потрясающе огромной скоростью узнавать и запоминать из книги все, что в ней есть полезного.

**Ответ на вопросы:**

– Какие 5 секретов эффективного Чтения книг?

– Для чего нужно скорочтение?

– Какие 3 стратегических вопроса нужно задать во время прочтения книги?

– Какие 3 вопроса я задаю, когда читаю книгу?

– Самые лучшие книги по мнению Брайан Трейси?

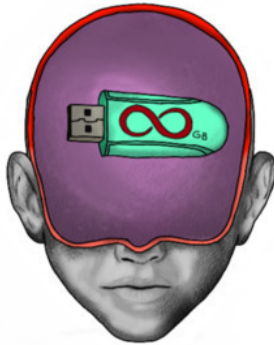
### **Марти – квест:**

– Купи 3 – топ книг для себя.

Ответь на 3 стратегических вопроса и начни читать те главы, которые тебя интересуют. Во время чтения думай и размышляй. Расскажи другу о 5 секретах эффективного чтения книг.

## Глава 3

# Как перевести информацию из книг в долгосрочную память?



*Нет смысла читать книги, прочитать, понять и забыть. Имеет смысл, когда вы переводите то, что вам нужно в долгосрочную память. **Ицхак Пинтосевич***

У большинства взрослых людей закрыта долговременная память. Читая книгу, он все понимает. А когда ее закрывает, ничего не помнит. Влетело в одно ухо – вылетело в другое.

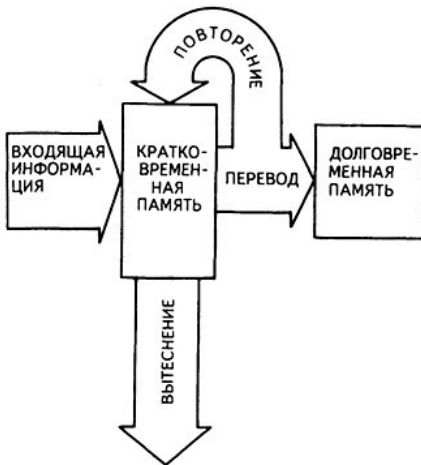
Давай с тобой разберемся в том, почему, когда ты читаешь

книги и обучаешься, помнишь только малую часть из изученного материала.

Я знаю многих людей, которые читают большое количество книг и не помнят то, что прочитали. Им тяжело поделиться со мной своими инсайтами из книг. Если ты не помнишь то, что узнал, значит это не можешь использовать в своей жизни.

Когда у тебя будет понимание, как информация переходит в долговременную память, ты изменишь свой подход к своему обучению.

Хочу показать вам схему двух ученых о том, как переходит информация в долговременную память. И совместно с тобой разберем ее более подробно.



*Схема памяти по Р. Аткинсону и Р. Шифрину. Взаимосвязанная работа кратковременной и долговременной памяти, включающая вытеснение, повторение и кодирование, как частные процессы, составляющие работу памяти.*

Получается то, что мы узнаем, пытаемся вытеснить из нашей кратковременной памяти для того, чтобы не было переизбытка информации, лишнего мусора. А переводить в долговременную память мы не умеем и не понимаем, как это делать.

Так кратковременная память нам нужна для восприятия и фильтрации полученной информации. Мы быстро фикс-

сируем короткие события в моменте, везде и всегда.

С помощью краткосрочной памяти мы воспринимаем информацию в текущем моменте на недолгое время.

Исследование показывает, что мы можем удерживать в своем сознании 7 – +2 единицы во времени. Также исследование показывает, что наша природная способность к концентрации внимания начинает уменьшаться в интервале от 10 до 40 минут. Получается, что мы можем удерживать 7- + мыслей в промежутке от 10 до 40 минут...

Теперь я читаю книги или обучаюсь не больше 20 минут и делаю перерывы. Моя эффективность в обучении выросла в десятки раз. Я начал запоминать информацию и применять ее в своей жизни.

*Если вы читаете книгу больше двух часов без перерыва, вероятнее всего, вы запомните тот материал, который читали первые двадцать минут; затем в районе тридцати минут у вас произойдет провал памяти – после этого вы вспомните лишь то, что читали ближе к концу. То есть, во время чтения необходимо выделять время для отдыха, поскольку, если вы не будете делать перерывов, на каком-то этапе все, что вы изучаете, начнет проваливаться в пустоту.*

**Джим Квик**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.