

Od wydawcy	7
Od autora	9
Wprowadzenie – Jak korzystać z tego podręcznika	11
Część I – Badanie szybkości czytania	16
1. Gdzie jesteś teraz? Sprawdź swoją zwykłą szybkość czytania i stopień zrozumienia	19
2. Historia szybkiego czytania	33
3. Czytanie – nowa definicja	41
Część II – Twoje zdumiewające oczy	44
4. Zyskiwanie kontroli nad ruchami oczu w celu poprawy szybkości i rozumienia	45
5. Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki wpływające na szybkość czytania	67
6. Prowadzenie wzroku – nowa technika poprawy szybkości i zakresu czytania	74
7. Ku czytaniu superszybkiemu – Czytelnicza Galeria Sławy	88
8. Wodzenie wskaźnikiem pod liniami – techniki czytania wykorzystujące „pamięć fotograficzną”	100
9. Rozwijanie zaawansowanych umiejętności przemykania i przeszukiwania	123
10. Relatywizujący umysł – podnoszenie wyników dzięki nowej metodzie treningu z metronomem	131
Część III – Doskonała koncentracja i zrozumienie	142
11. Powszechne problemy związane z czytaniem – bezgłośnie wymawianie, wskazywanie palcem, regresja i cofanie	143
12. Poprawa koncentracji i zwiększenie stopnia rozumienia	153
Część IV – Rozwijanie zaawansowanych umiejętności szybkiego czytania	160
13. Mind Mapping® – nowy wymiar myślenia i sporządzania notatek	161
14. Znajomość struktury akapitu zwiększa szybkość czytania i zrozumienie	167

15. Przeglądanie wstępne – umysłowy rekonesans	170
16. Rozwijanie słownictwa – część I: Przedrostki	173
17. Rozwijanie słownictwa – część II: Przyrostki	183
18. Rozwijanie słownictwa – część III: Zróżłostowy	189
Część V – Jak stać się biegłym czytelnikiem:	
zaawansowane spożytkowanie systemu oko–mózg	196
19. Technika uczenia się na podstawie map myśli (MMOST)	198
20. Sprawowanie kontroli nad zalewem informacji z prasy i z ekranów komputerów	211
21. Tworzenie własnego archiwum wiedzy – zewnętrznego banku danych dla swojego mózgu	220
22. Czerpanie pełną garścią z wartości literatury i poezji	224
23. Wszystko, co już osiągnąłeś – twoją niezwykłą szansą na przyszłość	232
Klucz do sprawdzianów	240
Bibliografia	245