

Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Мне легко учиться быстро читать. Занимаясь, я остаюсь свободным, свежим.

Сейчас я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Текст любой трудности я читаю только один раз. Всегда использую первое правило быстрого чтения — читать без регрессий. Глаза бегут легко и свободно только вперед. Я умею так читать. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро.

Постоянно помню семь блоков интегрального алгоритма чтения. Зрительный образ алгоритма видится мне четко, ясно. Читая текст, я свободно раскладываю его содержание в блоки алгоритма. Все лишнее отбрасываю. Новая программа чтения действует теперь сама собой, по привычке. Я буду так читать всегда. Я читаю быстро.

Всегда вижу в тексте его основное смысловое значение — доминанту. Ясно вижу ее. Она высвечивается, как на экране, выпукло, ярко, контрастно. Всегда могу записать ее своими словами, на языке собственных мыслей. Я читаю быстро.

У меня нет артикуляции. Я запомнил ритм для ее подавления. Он не дает проговаривать. Я буду помнить его всегда. Я читаю все быстрее и быстрее. Чувствую, что с каждым днем мое зрение становится более острым, сосредоточенным, сильным. Поле моего зрения постоянно расширяется.

О

С каждым днем я все лучше и лучше вижу всю страницу, вижу весь текст сразу. Ясно, отчетливо. Мой взгляд свободен, спокоен, ясен. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально сверху вниз по центру страницы. Я могу прочитать одну страницу за пятнадцать секунд, за семь секунд, за одну секунду. Вижу текст, как на экране.

Ясно вижу всю страницу сразу. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь.

Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, выносливости, силы. Мой сон глубокий, крепкий. Я читаю удивительно быстро.

Я всегда внимателен. Сосредоточен. Посторонние мысли не беспокоят. Мое внимание подчиняется мне. Я постоянно тренирую свое внимание. У меня отличная память. Моя память улучшается с каждым днем. Нужно запоминается само собой, без всяких усилий и высвечивается как на экране — полно и точно. Я читаю очень быстро.

Я наслаждаюсь техникой быстрого чтения. Я читаю свободно, легко, с упоением. Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Быстрое чтение дает мне радость, ощущение легкости, подъем. Я не утомляюсь, и мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я читаю быстро. Я закодировал новые программы и коды чтения в своем мозге, в своем сознании. Я буду быстро читать всегда.