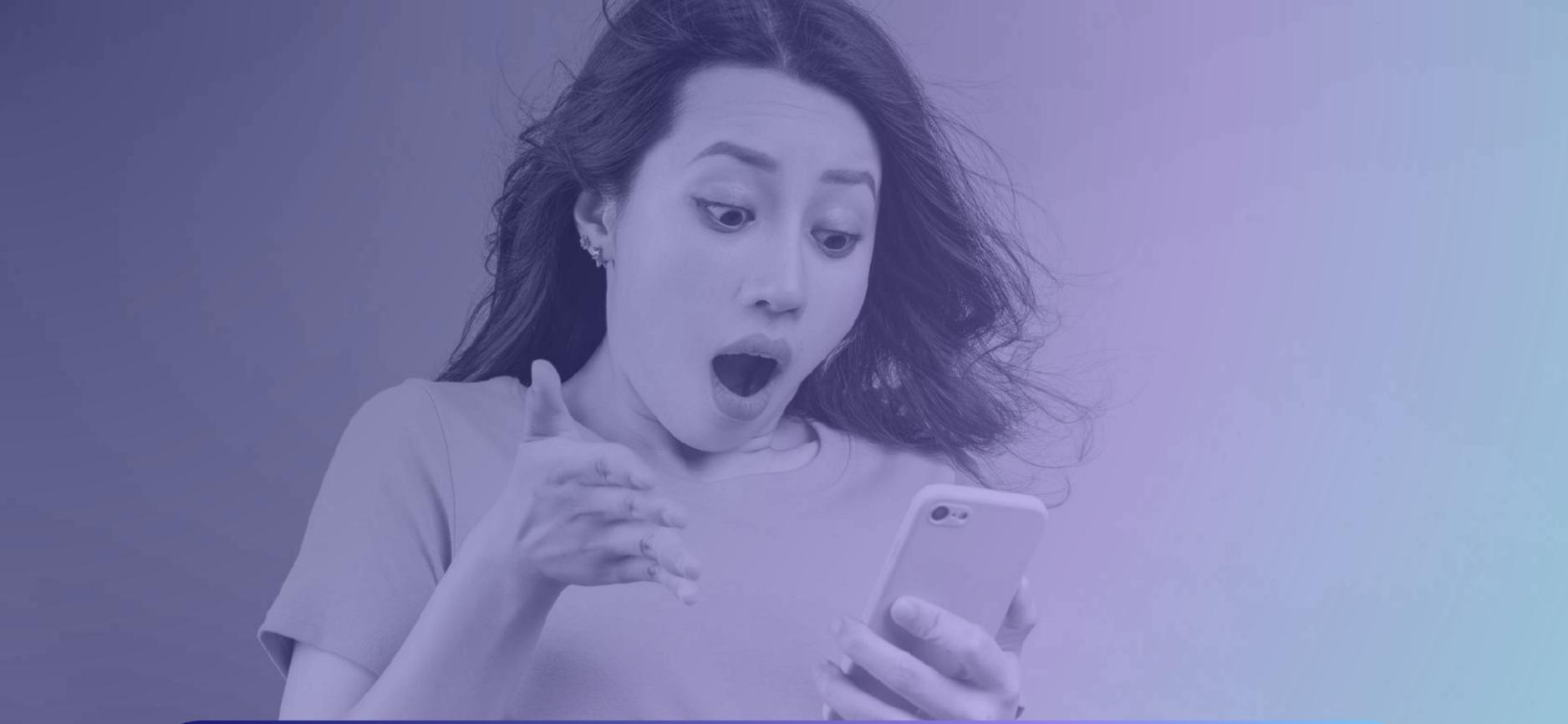


# VELOCITÀ DI LETTURA: IL SEGRETO PER UNA PRODUTTIVITÀ SENZA PARI

Impara **strategie** comprovate per **leggere più rapidamente**, comprendere di più e rimanere informato in un mondo che cambia velocemente.





# COSA TROVI NELLA GUIDA

- Introduzione;
- metodi e tecniche per raddoppiare o triplicare la quantità di informazioni che riesci a leggere in un minuto;
- postura;
- occhi.



# INTRODUZIONE

Leggere è la base dell'**apprendimento** e della **conoscenza**.

Uno strumento fondamentale per **ogni attività quotidiana** che svolgiamo.

Per questo motivo, un aumento del **rendimento in termini di rapidità e comprensione** è un obiettivo da prendere in considerazione nell'ottica di essere più efficienti.

Lo strumento adottato è quello della **speed-reading**, termine che rimanda a un insieme di tecniche volte al raggiungimento di una **velocità di lettura superiore rispetto al 97% della popolazione**.

Partendo da una velocità di lettura media di **200 PAM** (Parole Al Minuto) è possibile, tramite appositi esercizi, **raddoppiare o triplicare** questo risultato iniziale.

**QUANTE  
COSE IN PIÙ  
POTRESTI  
FARE,  
LEGGERE  
E SAPERE?**



A microscopic view of neurons, showing their cell bodies and branching processes, rendered in a light blue color against a dark blue background.

## METODI E TECNICHE PER RADDOPPIARE O TRIPLICARE LA QUANTITÀ DI INFORMAZIONI CHE RIESCI A LEGGERE IN UN MINUTO

Per attivare questa “magia dell’occhio” ci sono **metodi** e **tecniche** specifiche.

Tutti questi però, devono essere applicati in **modo costante** per abituare l’occhio alla magia.

La prima cosa su cui andiamo a lavorare è il **focus oculare**.

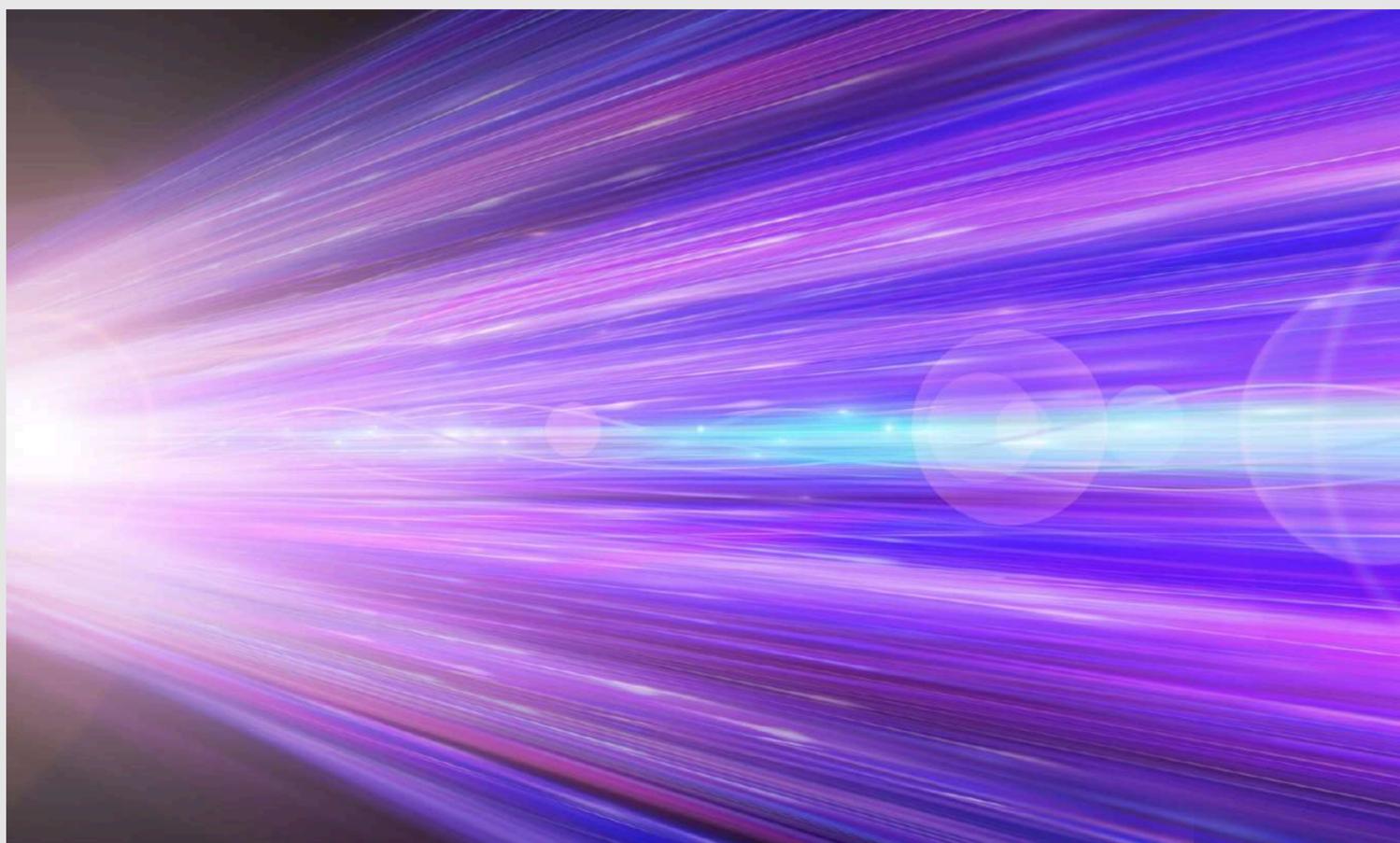
Dobbiamo prima di tutto, imparare a **controllare i movimenti dell'occhio**, per influenzare la sua capacità di assimilazione delle informazioni.

01

## Velocità di spostamento dell'occhio

L'occhio deve andare **più veloce**, perciò lo scopo sarà quello di fare meno pause possibili, diminuendo i punti di fissità.

L'aumento del ritmo di lettura avviene, in questo caso, attraverso la **velocizzazione delle saccadi** (rapidi movimenti oculari che portano una regione inizialmente periferica al centro del campo visivo).



02

## Il campo di percezione

Percepire **più lettere** e poi **più parole** insieme tramite il potenziamento del campo visivo.

Questo accade perché, grazie a degli appositi esercizi imparerai a sfruttare tutto il tuo occhio per leggere.

03

## La velocità di percezione

La rapidità con la quale viene percepita un'informazione.

L'obiettivo è quello di arrivare a coglierla subito nel suo insieme e a eliminare due delle cose che ci fanno perdere più tempo in assoluto: **la ripetizione mentale** e **la regressione**.

# La ripetizione mentale (o subvocalizzazione)

Hai presente quella vocina che hai in testa ogni volta che leggi?

Che assomiglia un sacco alla tua coscienza, al tuo grillo parlante.

Ecco, quella vocina che spesso ci accompagna durante la lettura è un **processo fisiologico** innato, ma che è utile cercare di controllare.

Una volta che avrai applicato tutte le tecniche con costanza, il tuo occhio sarà **più veloce** della tua vocina e non sarà più produttivo per te seguirla.



# La regressione

Tornare indietro e rileggere più volte le frasi appena superate è pratica piuttosto diffusa, soprattutto quando si legge per studio o formazione.

Bisognerà invece, abituarsi ad **andare sempre avanti nel testo** (anche se si è perso un passaggio), incrementando la fiducia nella nostra comprensione.

*Da dove iniziare?*





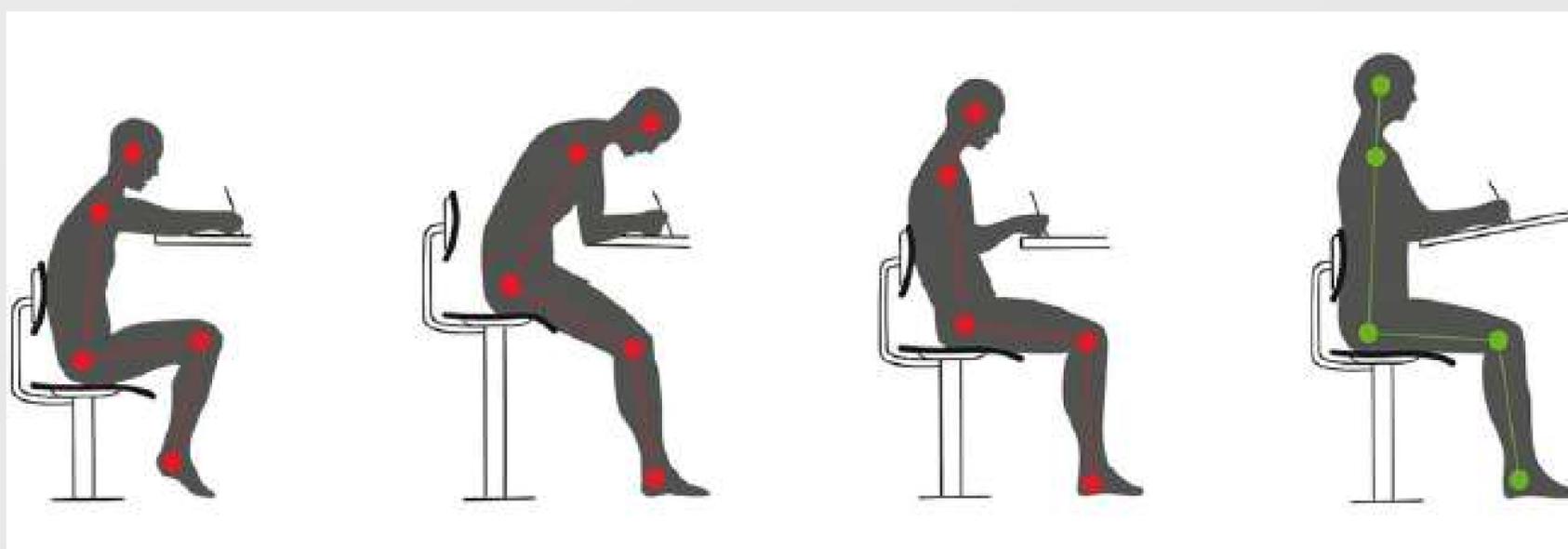
# POSTURA

Ogni cosa, prima di essere fatta, deve essere **preparata**.

La prima cosa da aggiustare per raggiungere questi risultati è la tua **posizione durante la lettura**.

Scegli un **luogo luminoso**, con luce naturale se possibile o assicurati almeno che la stanza sia ben illuminata.

- 1 Siediti con la **schiena dritta**;
- 2 posiziona il libro o il tablet a un angolo di **45 gradi** (usa un leggio se necessario);
- 3 mantieni una **distanza di lettura** che ti permetta di vedere le parole senza sforzo;
- 4 fai delle **pause regolari** per riposare gli occhi.



Questi accorgimenti favoriranno, sia il tuo **livello di energia** durante la lettura, sia **l'ossigenazione del cervello migliorando** la tua performance.



# GLI OCCHI

Una volta che la tua posizione è corretta, passiamo alla nostra arma di lettura: **gli occhi**.

Forse nessuno te lo ha mai detto, ma prima di iniziare a leggere bisogna fare **stretching oculare**.

Proprio come per l'attività fisica, anche la lettura richiede un po' di "riscaldamento" per gli occhi.

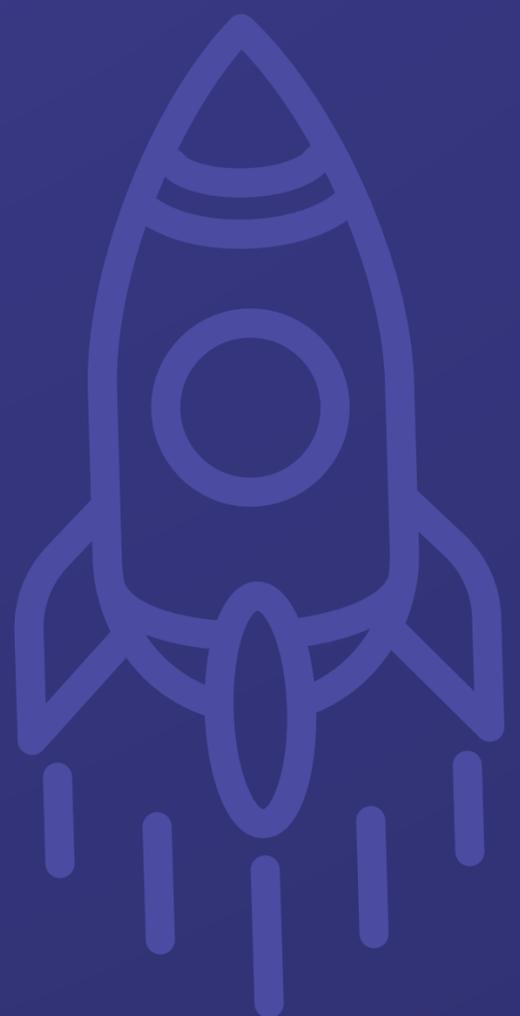
## Esercizi **pre-lettura:**

- **Sbattimento delle palpebre:**  
chiudi gli occhi e sbatti le palpebre rapidamente per 10 secondi. Ripeti 3 volte.
- **Movimenti oculari:**  
muovi gli occhi in alto, in basso, a destra e a sinistra per 10 secondi. Ripeti 3 volte.
- **Messa a fuoco:**  
fissa un oggetto lontano per 10 secondi, poi sposta lo sguardo su un oggetto vicino per altri 10 secondi. Ripeti 3 volte.

## Esercizi **post-lettura:**

- **Palming:**  
copri gli occhi con i palmi caldi per 30 secondi.
- **Distensione dello sguardo:**  
guarda fuori dalla finestra o su un oggetto lontano per alcuni minuti.
- **Chiusura degli occhi:**  
chiudi gli occhi e rilassa i muscoli facciali per 1 minuto.

ECCO **DUE**  
**STRATEGIE,**  
OLTRE ALLA  
POSTURA CHE  
POTREBBERO  
AIUTARTI GIÀ  
DA SUBITO



STRATEGIA 1

# PER LEGGERE AIUTATI CON UN PUNTATORE

---

Non farti spaventare dalla parola, non devi acquistare nessuno strano oggetto.

Prendi una penna, una matita o usa semplicemente **il dito**.

Ti sembra di essere alle elementari?

Fregatene, perché questo **piccolo trucchetto** sarà il tuo più grande alleato da ora in avanti, vedrai che non potrai più farne a meno.



# Perché NON devi più leggere senza puntatore?

Perché in questo modo aumenti le cose a cui la tua mente **deve fare attenzione** e su cui deve concentrarsi.

Il puntatore ti permette di:

- **tenere il segno** più facilmente;
- **aumentare** la velocità (senza perdere la comprensione).



# ALLENA LA TUA VELOCITÀ DI LETTURA RIDUCENDO I PUNTI DI FISSITÀ

---

I **punti di fissità** sono quei momenti in cui i nostri occhi si fermano su una parola o una frase durante la lettura.

Un numero eccessivo di essi **può rallentare** la lettura e renderla **faticosa**.

Per aumentare la velocità di spostamento dell'occhio ed evitare che i nostri occhi si "blocchino" troppe volte sul testo basta una cosa sola: **fare esercizio**.

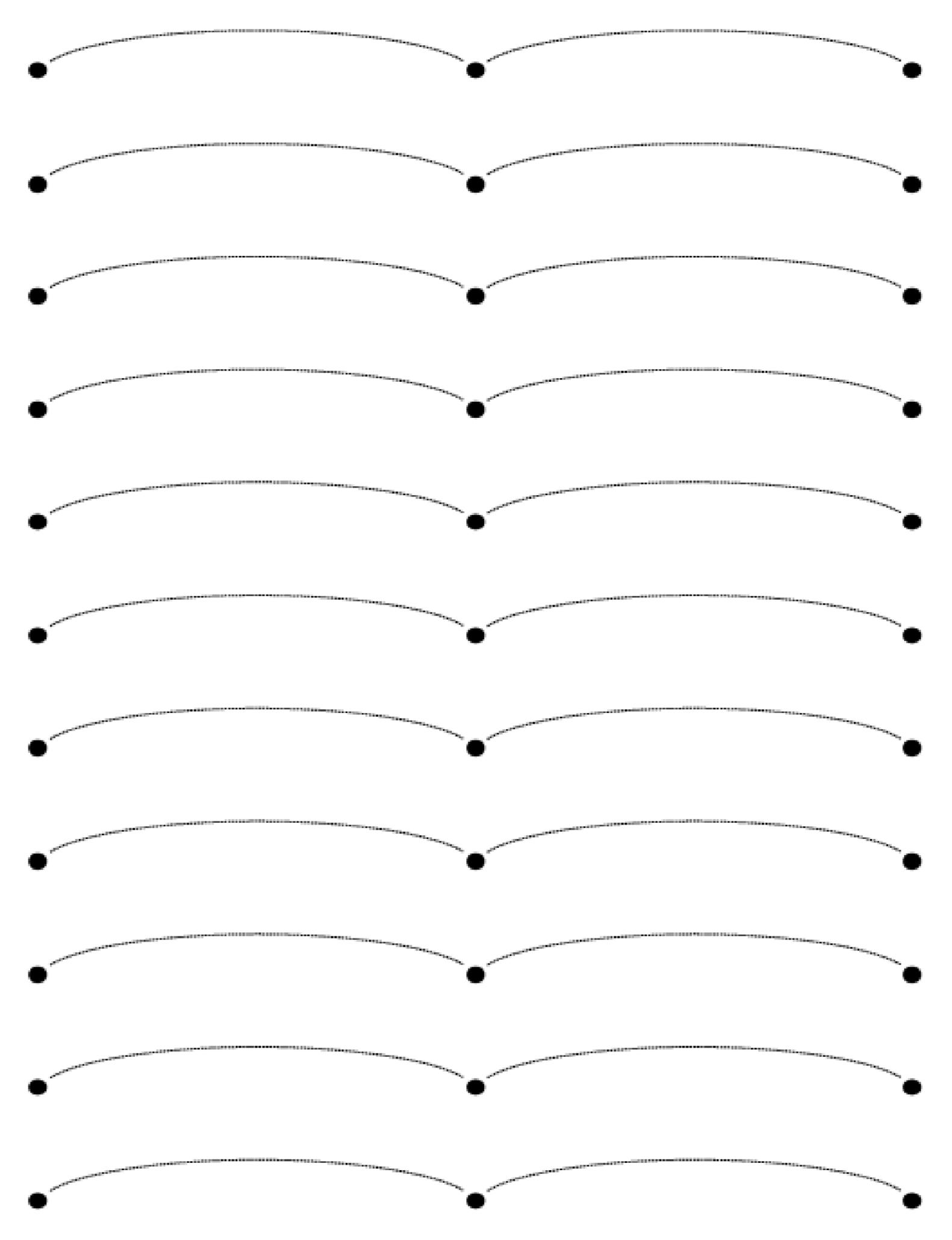
Sì... ma quale esercizio?

Innanzitutto procurati un **metronomo**, se non sai che cosa sia perché non hai mai studiato uno strumento musicale, scarica semplicemente l'**App metronomo** sul tuo smartphone.

*Nella pagina successiva troverai un foglio pieno di puntini a file di 3 per ogni riga.*

Quello che devi fare è **impostare** il metronomo, e **spostare** il tuo occhio sui punti neri pieni (i tratteggi ti servono solo come guida, puoi anche non considerarli), con l'obiettivo di aumentare sempre più il numero di battiti al minuto del metronomo in modo che l'occhio sia sempre sotto sforzo.

Fai questo esercizio per almeno **10 minuti al giorno** per **4 settimane**. Quando senti di fare l'esercizio senza sforzo, aumenta la velocità del metronomo.



*“Puoi leggere, leggere,  
leggere, che è la cosa **più  
bella** che si possa fare: e  
piano piano ti sentirai  
**arricchire dentro**, sentirai  
formarsi dentro di te  
quell’esperienza speciale  
che è la **cultura.**”*

*- Pier Paolo Pasolini*



FreeToBE