

Curso expres de Rectura

Rapida con pnl



Basta ya! De leer lento y con pereza, con este mini curso descubriras los talentos de un lector rapido y sin cansancio visual. Aumentaras tu rendimiento escolar y recuperaras la alegria de leer.

Recuerda! Ser bueno en algo requiere de esfuerzo y disciplina.

PROLOGO

Bienvenido al mundo de la lectura rápida, ha sido para mi muy satisfactorio poder hacer este mini curso, que espero te sea de mucha ayuda de la misma manera que ha ayudado a mis hijos. Quienes han aprendido conmigo la *lectura rápida* y también la *fotolectura*. Mejorando sus resultados escolares de manera competitiva.

Este mini curso es solo un impulso al mundo de la lectura rápida, puedes profundizar tus conocimientos y avances haciendo un curso más avanzado. Pero sé que con estas técnicas de pnl y lectura rápida, aprenderás a tener el control de tu vista periférica y aprenderás a entrenar tu músculo visual, que es una clave fundamental para no sentir cansancio visual ni pereza a leer.

Ahora te dejo con el curso no quiero retrasarte más. Cualquier inquietud puedes preguntarme a través de mi web-blog www.maribelternera.com

“Cuando se aprenden cosas nuevas, creas un nuevo camino” Maribel Ternera.

PARTE No. 1

Prueba tu velocidad de lectura antes de comenzar este curso exprés de lectura rápida

El curso tiene una duración de 72 horas, ósea tres días consecutivos.

VELOCIDAD DE LECTURA

PRUEBA	PALABRAS POR MINUTO
Velocidad inicial prueba 1	
Repetición después prueba 2	
Día 2	
Día 3	

Este será el control que llevarás diario, para ir viendo tus resultados. Suerte

Escucha las instrucciones para garantizar tus resultados deseados

Ejercicio No. 1

GIBRÁN KHALIL GIBRÁN LA VOZ DEL MAESTRO (1959)

I

EL MAESTRO Y EL DISCÍPULO

1. VIAJE DEL MAESTRO A VENECIA

Y sucedió que el Discípulo vio al Maestro pasear en silencio arriba y abajo del jardín, y en su pálido semblante mostrábase señales de profunda tristeza. El Discípulo saludó al Maestro en nombre de Alá y le preguntó cuál era la causa de su dolor. El Maestro hizo un ademán⁵⁰ con el báculo y rogó al Discípulo que se sentase en la piedra junto al estanque de los peces. Así lo hizo el Discípulo, Preparándose a escuchar la voz del Maestro. Y éste dijo:

Quieres que te relate la tragedia que mi Memoria repite cada día y cada noche¹⁰⁰ en el escenario de mi corazón. Estás cansado ya de mi prolongado silencio y del secreto que no te revelo, y te atribulas ante mis suspiros y -lamentaciones. Te dices a tí mismo: "Si el Maestro no me admite en el templo de sus tristezas, ¿cómo voy a poder penetrar ¹⁵⁰ jamás en la morada de sus afectos?" Escucha mi historia... Préstame oído, pero no me compadezcas, porque la piedad es parados débiles, y yo estoy fuerte todavía en medio de mi aflicción.

Desde los días de mi juventud me ha venido persiguiendo en el sueño y en la vigilia el²⁰⁰ fantasma de una extraña mujer. La veo cuando estoy a solas por la noche, sentada junto a mi lecho. En el silencio de la medianoche escucho, su dulce voz. Muchas veces, al cerrar los ojos, siento el tacto de sus suaves dedos en

mis labios; y cuando abro los ojos,²⁵⁰ el miedo me invade y repentinamente empiezo a escuchar el susurro de los ecos de la Nada...

Frecuentemente me siento desorientado y me digo: "¿No será mi fantasía la que me hace dar vueltas hasta parecer que me pierdo entre las nubes? ¿No habré forjado yo desde lo más hondo de³⁰⁰ mis sueños una nueva divinidad de voz melodiosa y manos tibias? ¿He perdido acaso los sentidos y, en medio de mi locura, he creado esta cara y amada compañera? ¿Me he retirado de la sociedad de los hombres y del bullicio de la ciudad para poder estar a solas con³⁵⁰ el objeto de mi adoración? ¿Habré cerrado los ojos y los oídos a las formas y rumores de la Vida, para poder admirarla mejor y escuchar su melodiosa voz? Me pregunto a mí mismo muchas veces: "¿Soy un loco a quien le place estar solo, y que de los fantasmas⁴⁰⁰ de su soledad modela una compañera y esposa para su alma?" Te hablo de una Esposa y te asombra el oír esta palabra. Pero, ¿cuántas veces nos desconcertamos ante una experiencia extraña que rechazamos como imposible, aunque su realidad no puede borrarse de nuestra mente por mucho que lo intentemos?⁴⁵⁰ Esta mujer de mis visiones ha sido en realidad mi esposa, y ha compartido conmigo los gozos y sinsabores de la vida. Cuando me despierto por la mañana, la veo reclinada sobre mi

almohada, mirándome con ojos rutilantes de bondad y amor maternal. Está conmigo cuando planeo cualquier empresa y ⁵⁰⁰ me ayuda a realizarla. Cuando me siento a comer, ella toma asiento junto a mí e intercambiamos ideas y palabras. Al anochecer, está conmigo de nuevo y me dice:- Llevamos mucho tiempo encerrados en este lugar. Salgamos a caminar por los campos y las praderas. Entonces dejo mi trabajo⁵⁵⁰ y la sigo por el campo, nos sentamos en una piedra elevada y contemplo el horizonte distante. Ella me señala la nube dorada y me hace notar la canción que gorjean los pájaros antes de retirarse a pasar la noche, agradeciendo al Señor por la dádiva de su libertad y ⁶⁰⁰de su paz. De cuando en cuando viene a mi habitación, en mis momentos de ansiedad y tribulación. Pero, en cuanto la diviso, todos mis cuidados y zozobras se truecan en alegría y calma. Cuando mi espíritu se subleva contra la injusticia del hombre para el hombre, y veo su rostro⁶⁵⁰ entre otros rostros de los cuales estoy dispuesto a huir, sosiégase la tempestad de mi corazón, a la que sucede su voz celestial de paz. Cuando estoy sólo y los crueles dardos de la vida despedazan mi corazón y me encadenan a la tierra los grilletes de la vida, observo⁷⁰⁰ que mi compañera me mira con los ojos llenos de amor, y mi amargura se torna en mansedumbre, y la Vida se me antoja un Edén de felicidad.

Vida es lo que vemos y experimentamos a través del espíritu; pero llegamos a conocer el mundo que nos rodea a través⁷⁵⁰de nuestro entendimiento y de nuestra razón. Y ese conocimiento nos produce gran alegría o tristeza. Yo estaba destinado a experimentar la tristeza antes de llegar a los treinta años. Ojalá hubiese muerto antes de alcanzar los años que secaron la sangre de mi corazón y la savia de mi ⁸⁰⁰

vida, dejándome como un árbol seco con ramas que ya no se columpian a la dulce brisa, y en las que no construyen sus nidos los pájaros.

El Maestro se calló y sentándose junto a su Discípulo, continuó:

Hace veinte años, el gobernador del Monte Líbano me mandó a Venecia⁸⁵⁰ en una misión de estudio, con una carta de recomendación para el alcalde de la ciudad, a quien había conocido en Constantinopla. Zarpé del Líbano a bordo de una nave italiana en el mes de Nisán. El aire primaveral era fragante y las nubes blancas se cernían sobre el horizonte⁹⁰⁰ como hermosas pinturas. ¿Con qué palabras podré describirte el júbilo que sentí durante la travesía? Todas son muy pobres y muy escasas para expresar los sentimientos que laten en el corazón del hombre. Los años que pasé con mi etérea compañera estuvieron llenos de gozo, de delicias y de paz.⁹⁵⁰ Jamás sospeché que el Dolor estuviese esperándome, ni que el Sufrimiento acechase en el fondo de mi copa de Alegría.

Cuando el vehículo me apartaba de mis montañas y valles nativos y me acercaba a la costa, mi compañera iba sentada a mi lado. Estuvo conmigo los tres días jubilosos¹⁰⁰⁰ que pasé en Beirut, recorriendo la ciudad junto a mí, deteniéndose donde yo me detenía, sonriendo cuando me topaba con algún amigo. Cuando me senté en el balcón del hotel que dominaba la ciudad, ella se incorporó a mis sueños. Pero un gran cambio se efectuó -en mí cuando estaba¹⁰⁵⁰ a punto de embarcarme. Sentí una mano misteriosa que me agarraba y tiraba de mí hacia atrás; y oí en mi interior una voz, que murmuraba:

- ¡Regresa! ¡No te vayas! ¡Vuélvete al puerto antes de que se dé el barco a la vela!

Pero yo no quise escuchar aquella voz.¹¹⁰⁰ Cuando izaron las velas, me sentí como un pájaro que de repente hubiera caído entre las garras de un halcón y que lo arrebatara a lo alto del cielo.

Al anochecer, cuando las montañas y las colinas del Líbano no se perdían en el horizonte, me encontré solo en la¹¹⁵⁰ popa de la embarcación. Miré en torno, buscando a la mujer de mis sueños, a la mujer que amaba mi corazón, a la esposa de mis días, pero ya no estaba junto a mí. La hermosa doncella cuyo semblante veía cada vez que miraba al cielo, cuya voz escuchaba en¹²⁰⁰ el sosiego de la noche, cuya mano sostenía cuando vagaba por las calles de Beirut... ya no estaba junto a mí. Por vez primera en mi vida me encontré completamente solo en un bajel que surcaba el mar profundo. Me puse a pasear por cubierta, llamándola desde el fondo de¹²⁵⁰ mi corazón, mirando a las olas con la esperanza de descubrir su rostro. Pero todo fue en vano.

A medianoche, cuando todos los pasajeros se habían retirado, yo seguía en cubierta, solo, atormentado y lleno de ansiedad.

De repente levanté los ojos, ¡y allí estaba la compañera de mi vida,¹³⁰⁰ por encima de mí, en una nube, a corta distancia de la proa! Salté de gozo, abrí anchurosamente los brazos y exclamé: -¡Por qué me has abandonado, amada mía! ¿Adónde te has ido? ¿Dónde has estado? ¡Acércate amorosamente a mí y ya no me dejes solo jamás!¹³⁵⁰

Pero ella no se movió. En su cara advertí señales de pena y amargura, que jamás hasta entonces había visto. Hablando quedamente y en tono triste, me dijo:

-He surgido de las profundidades del mar para verte una vez más. Vete ahora a tu camarote y duérmete,¹⁴⁰⁰ entregado al sueño. Dichas estas palabras, se fundió con las nubes y se desvaneció. La llamé a gritos frenéticamente, como un niño hambriento. Abrí los brazos en todas las direcciones, pero lo único que estrecharon fue el aire nocturno, denso de humedad. Bajé a mi litera, sintiendo dentro de mí¹⁴⁵⁰ el flujo y el reflujo de los furiosos elementos. Era como si estuviese a bordo de otra nave completamente distinta, agitado por las ríspidas marejadas de la Perplejidad y la Desesperación. Por extraño que parezca, en cuanto toqué con el rostro la almohada, me quedé profundamente dormido. Soñé, y en¹⁵⁰⁰ mi sueño vi un manzano en forma de cruz, pendiente de la cual, como crucificada, estaba la compañera de mi vida. De sus manos y pies manaban gotas de sangre, que caían sobre las flores marchitas del árbol.

La embarcación bogaba día y noche, pero yo me sentía como en¹⁵⁵⁰ trance, no sabiendo si era un ser humano que viajaba a un clima distinto o un espectro que se movía a través de un cielo encapotado. En vano imploré a la Providencia para que me concediese oír el rumor de su voz, o ver un atisbo de su sombra, o¹⁶⁰⁰ gozar la suave caricia de sus frágiles dedos sobre mis labios.¹⁶¹¹

Ejercicio No. 2

Entrenamiento del musculo visual sigue la secuencia numerica

1 2 3
 4 5 6
 7 8 9
 10 11 12 13

14 15 16
 17 18 19
 20 21 22
 23 24 25 26

27 28 29
 30 31 32
 33 34 35
 35 37 38 39

40 41 42
 43 44 45
 46 47 48
 49 50 51 52

53 54 55
 56 57 58
 59 60

Ejercicio No. 3

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44

Ejercicio No. 4
sigue la secuencia a.b.c.

A B

C D

E F

G H

I J

K L

M N

O P

Q R

S T

U V

W X

Y Z

Ejercicio No. 5

B A C

E D F

H G I

K J L

N M O

Q P R

T S U

W V X Z

Ejercicio No. 6

Busca la palabra que se repite 6 veces.

Elefante

computador

Casa

Pez

Oro

Mesa

Lapiz

paz

Perro

Pasto

Pez

Arroz

Cuchara

Chino

Telefono

puerta

pez

Escritorio

Nube

Torta

Moto

Computador

paz

Botella

Cafe

Naranja

Rojo

pez

Billetera

Lago

Flores

pez

Elefante

Vaso

pez

Plato

Libro

Cual es la palabra _____

Ejercicio No. 7

Encuentra la palabra escondida.

Vision periferica

2	<u>1</u>	3
5	<u>4</u>	6
8	<u>7</u>	9
O	<u>S</u>	L
U	L	Z
E	P	Z
R	O	O
O	G	L
I	F	N

Ejercicio No. 8

2

1

3

5

4

6

I

T

A

E

S

R

E

P

Z

O

S

L

I

R

O

U

L

Z

N

A

A

I

F

N

Ejercicio No. 9

Continuación

1. VIAJE DEL MAESTRO A VENECIA

Solus tamen quattuordecim dies transeant .
Quintadecima die mensis , inluce,
bina lucernarum tenuimus pervenit oram
Italiae portus distantia . Quo cum
mergeretur somno gravi, gondolas
insignibus ornata civitas exiit obviam navi
excepturi transeunt . Venetorum urbs multis
insulis posita est , iuxta se . vicis palatia et
habitacula , quae tot et superaedificati in
rivos aquarum. Gondolas sunt, et unum ex
transportation .Unde esset gondolier meus
mihi dixit , et dixi Venetiarum volui adire
praetorem me Videbatur aliena mysterium .
Quod intra nos accipiendo rivos suos
extendit ad noctis nigrum pallium et ad
moenia civitatis . Palatia 100 et lumina
fenestris refulsit in ecclesiis Speculis in aqua
et dedit ex aliquo speciem magnitudini in
visione spiritali recreata urbe poeta magus
simul et iucundi . Cum ad confluentem
CANNA alveo , ecce audivi vocem de stilo
tragico 138

Ecclesia, de campanis . Cum in stupore
mentis spiritalis , omnino absunt a veritate,
urgeret cor meum et spiritus descenderunt
echo . Mo esset , et applicuerunt ad CANNA
sub marmore gradus ad plateam
stravit . Atrium autem , quod in epulis
monstrata gondolier medio horti, et
dixit : Lorem ipsum dolor sit amet , des te .
Paulatim per gradus ascendi ad aulam
secutus gondolier portantes meae. Cumque
pervenisset ad portam, et ait: Osculer, ut
video , Dando gratias . Vocavi , et aperietur.
Cum intrassent, lacrimis ac gemitibus
spatium fama . 231 Horruí et filius tuus ego
sum . Et venit in domum suam , a me
quaeritur , servus maior torva quod vellet .
- Hic est maior in domo ? interrogavi .
Nutu dicerent . Tunc tradidit mihi literas
dux ejus. Solemniter , retro respexit ad
ostium ducens ad lounge
facultatem . Conversus ad adolescentem qui
imminebat et interrogavit pro causa tristitiae .
Mortuus die maioris respondit filia, ut ea,

Operuit faciem ejus crassitudo , et lacrimas .
Finge solum quid possit, qui descenditis in
mare sentit , hinc spes et desperatio , et in
fine per iter, ad ostium palatii
formidabilem disseminatum manes feros et
lacrimae.339 Sicut enim per sensus,
et ceteros aliena hospitandi arcem et pinnas
tantum album Mors . Et ego servus tuus ,
brevi in veterem , et inclinata dixit :
Et maior sit amet . Ambulavit ad ostium et
gestu fine invitabant ad fistulam
accidit . Set Encon pontificum trifolium ibi
sepultus caeterique Amen. Pro me , et in
medio candida, exceptus cum barba senex :
excussi manibus ait :407 Calamitate , dare
nobis . terrarum grata venis sic , ut in dies
Nostris filia amissa dolere . Sed ut dolor non
officit confido cum munere , et possum
dicere, operam accommodare. Ex animi
mansuetudine et consolantibus verbis
grates . Postquam dictum est , quod
austerum et solio coniuncta dolor tacet .
Vultus in facies suas , et uxores eorum, qui
aderant, FUSCUS singultus, quod sensi
corde premit B abat me no dolor . Nec multo
post alios ire , et cibos lugentium non sunt in
me , et afflicti patris. 499 Cum autem moveri
pedem tenuit , dicens: Amice, non eamus ,
quaeso , nostrum hospes, si tibi non est
dubium in luto jungens nobis . Verba tetigit
me penitus , nutu gestum habuit Viri
asperiores Libani hospitem, non Recede a
nobis , a nobis hospitis, perbenigne ac
comiter acquireret in Libano.
Ipse personuit tintinnabulum et pincernae
aequaliter alba indutus apparuit. Cras ,
inquit , orientali parte locus hie , le - agat , et
quod sit Operae pretium est nobiscum .
Ad me et ornate Pincerna spatiosam ibi. Ut
se recepit , ego vicem meam super lectulum
corruisse, in quo et omnes reges terræ,
coepit cogitare . neque enim amaremus
eam eo facto ad prima hora eros adeo
patriam .Paulisper reversa pincernam in
coena me argentum alveo. 626 postquam
manducans coepi pro pace , aliquando ad
fenestram prospiciens Veneti a
contemplatione caelum et audi voces
gondoliers et numerosa pulsu suo
dixit. Et mansit in lectum fesso mox sentire
somnia somnolentus dedi Suspendisse ut omnino

oblivisci omnia , quae somnum mixtum in hac utilis detractio sanguinis est vigiliae . 675 Nescio quot horas tibi periret in hoc statu sunt, quia magna areas vitae posse et non per spiritum tempora hominis adinventio . Is sensi et sentio tantum, tunc parum felix in statu in quo mihi sum . Imminens umbra subito intellexit cur me, dicentes quod subtilis spiritus , licet signa , non sensitivae . Et ambulavit in atrium surrexi ut aut flatu impellimur quaedam vis divina Ambulavitque non testamento, ut in somnis visum mihi est transivi quod orbem ultra tempus et spatium Cum venissent autem in aula ingenti uestibulum aperuit ostium et invenit ipsum proportiones , a quo locellum in medio flammae in lucernis : et ortus est corona in circuitu eius floribus albis. 790 lacens cecidi super feretrum respexit inertem figura est. Si se me operta mortis da amores facies socius meus. Era et in tantum dilexit femina, nunc leti frigore riget involutus albus nemorosus floribus circumdata saeculorum silentio textit . O amor , vita et mors ; Tu creator animarum nostrarum . deduxisti et lux in tenebris in animum . Et libaverunt in cordibus nostris , et asperget de dolore seu spem . Adulescens Lorem comes huc ostendit Benedicite gelu, et inertem. 872 Domine, tu mihi domum ad meam ex alio succurrit et ostenderunt mors et vita in manu dolor et gaudium. Alba lilia plantasti movetur ad desertum remota valle fractos animo ad alium sum liliium arida . O solitudo, et fratres mei, exilio Deus vult vitam cogendos amari .Fiat voluntas eius . Sumus fragilemque eorundem in infinitum caelum, et solum esse providentia voluntati parere deferant . Si diligamus , quod est in nobis , an non . Si nobis est , gaudium , non est at nobis in ipsa vita. Si sustinemus, et non est in nobis vulnera doloris , ipsa sed in corde . Fabulam narrare ego non dolens , quod dubitanti vitae poeniteat sum firma fidelis. 990 Credo in pretium velit amaritudo mixta mala singulis bracinis istius vitae. Credo in pulchritudine dolorem incutit inebriabitur cor meum . Ego autem haec, manuum misericordia ro carcere animam meam , quia in frusta caedentes ponant .

Haec est mea fabula . Quomodo ad perficiendum , quae tamen non est finis ? Loculum in isto , me intuens atque ora silentio. Angelici usque mane. Et surgens venit ad cameram oneratus complicatum aeternum et regni ex dolore opprimo omni patientia humana. 1070 Et reversus est ad tres septimanas post Libanum Venetiis discesserunt . Qui vixerunt ante millia Antojabaseme annos magnis silentio praeteriit. Visio autem sequebatur . Cum reversus ad mortuum , sed adhuc viventem in me . in Laboravi umbra didici . Vos scitis , alumnus, qui facti sunt passus . Ad communionem habemus scientia et sapientia , et principes populum meum : Altuli Haris ducem Libani vexari clamorem pauperis , et quipugnavit enim perversa est , et injustitia in statu eorum principes et proceres, Ecclesia . 1158 Maiorum vestigia sequi suasi subditos tractando , ut cum misericordiam , caritatem , et intellectus. Et dixi , " Populus nos et auctores gloria pacem "Dic plus jele . " Quattuor e pellat oportet principem regni suiira, cupiditas, rapina et . "Haec enim et aliae lectiones, animadverti , exul et excommunicatus ab ecclesia. Venit nox quando Al- Haris et pectus , et somnus . stans de caelo in fenestra . Quid est spiritus ; Caelestia corpora aut in multis in infinitum ; Hoc nescio , et mirum, qui fecit hunc mundum? Qui decurrit ad curvas, in quibus astra ? Quod ratio illa non remota corpora nostra ? Quis ego sum, et factus sum hic ? Illa omnia , quae sunt proposita , se Haris Al .Recordatus sum passus exsilium atque iniurias desideretur.1298 Clamavitque me statim misere meae. Et factum est in misericordia , et quidem ex officio, amictum me omnis consiliarius populus clamabat donec aureus clavis manibus. Non non piget immunes annorum exilio meo . Qui et efferte illud usque ad verum quaerimus humanitas patitur . Aut docere ad proximum mea et persecutione propter hoc exsilium cruentaverat intra me verberat . Et iam non sum defessus ... Expleto isto sermone, removit Magister discipulum Almuhtada nomine , quod dicere " conversus " et ivit ad pedem

reliquum corpus vetus ac lassitudine anima
et alterum interius.1381

Ejercicio No. 10

Bibliografias

Para la realizacion de este libro fueron fundamental los aportes de ideas del libro de Tony Buzan (**Speed Reading**), Textos de dominio público (Aprendizaje Dinámico de Robert Dilts) y el trabajo investigativo de la importancia de la lectura rápida y técnicas de pnl (**Escuela Superior de pnl**). Soy certificada en lectura veloz y fotolectura por el instituto online de **Supercerebro**. Coach en programación neurolingüística. Trabajo desarrollado para la enseñanza de la lectura rápida. Aprendizaje acelerado con PNL y Coaching.