Чек-лист | Эксперт

Как читать по 100 книг в год

Заставить детей читать невозможно. Единственное, что может их замотивировать, — пример старших. Поставьте себе цель прочитать 100 книг за год и выполните её. Как?

- [ ] **1.** Сформулируйте цель

  Если каждую неделю читать одну книгу, то за год вы прочитаете минимум 50. Хорошая практика — задекларировать цель, озвучив её в соцсетях. Поддержка знакомых и напоминания не дадут сбиться с пути. Я использовала опцию «Книжный вызов» LiveLib, любителям смартфонов подойдут приложения, нацеленные на выработку полезных привычек.

- [ ] **2.** Запоминать прочитанное

  Тренируйте память - запоминайте то, что читаете. Пересказывая эпизоды из книги другим людям, прочитанное будет укореняться в памяти и давать свои плоды

- [ ] **3.** Грамотно подходить к выбору

  Не приобретайте книгу, в которой недостаточно заинтересованы: она будет или лежать без дела, или напоминать о своем ущербном присутствии

- [ ] **4.** Покупать много книг

  Купите сразу несколько понравившихся книг и уделяйте внимание всем по очереди

- [ ] **5.** Читать постоянно

  Возьмите за правило читать, например, всегда в обеденный перерыв. Или перед сном. Или в транспорте. И не делайте исключений из этого правила

- [ ] **6.** Читать быстрее

  Существуют техники скорочтения, которые помогут Вам значительно сэкономить время на чтение

- [ ] **7.** Читать несколько книг одновременно

Устав от одной книги, Вы будете иметь возможность обратиться к другой и получить совершенно иные эмоции и переживания, иную информацию. Такая смены читательской активности будет возвращаться Вас от одной книги к другой, питая интерес

☐ **8.** Свяжите тягу к знаниям с другими привычками

Чтобы раскачать «читательскую мышцу», помогите выработаться условному рефлексу, связанному с другими рутинными ежедневными действиями: взяли в руки чашку кофе — открыли книгу для чтения; прилегли на диван вечером — читаете свежий том любимого автора.

☐ **9.** Слушайте аудиоверсии

Найдите в своём графике время, когда вы не можете видеть буквы, но в состоянии слушать текст. Это могут быть спортивные занятия, приготовление обеда, прогулки с детьми. С помощью этого лайфхака аудиалы могут прибавить себе ещё несколько прочитанных томов в год. Для меня, визуала, этот совет остался неиспользованным. Все попытки слушать произведения пока провалились.

☐ **10.** Найдите сообщников для вдохновения

Иногда для успеха нужен внешний стимул. Можно запустить дух соревнования, вызвав друзей на читательский челлендж или бросив вызов своему результату прошлого года. Самые амбициозные могут замахнуться на славу Илона Маска, читающего по две книги ежедневно. Мой пример для подражания — мои руководители, которые всегда находят время, чтобы порекомендовать сотрудникам интересную новинку, а также коллега, в списке которого книги на языке оригинала.

Придерживайся этих правил и у Тебя обязательно все получится!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?