

Superlectura

Guía de preparación

Con Jim Kwik

Índice

PREPÁRATE PARA EMPEZAR EL VIAJE	4
CÓMO TENER ÉXITO EN ESTE DESAFÍO	5
USA TU MOTIVACIÓN	8
ELIGE TU NIVEL DE COMPROMISO	11
CÓMO ENCONTRAR A TU COMPAÑERO/A DE VIAJE	13
¡COMENCEMOS!	15

PREPÁRATE PARA EMPEZAR EL VIAJE

Este es el mapa del Desafío que iniciarás

Abajo está el mapa de tu viaje de tres semanas para convertirte en un superlector. Aparta tiempo suficiente para asistir cada día y haz que acelerar tu velocidad de lectura se vuelva tu prioridad. Recuerda que será una habilidad para toda la vida.

Semana 1: Establece una base sólida

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Descubre tu velocidad inicial	Elimina los obstáculos	Cómo usar un marcador visual	Por qué funciona un marcador visual	Lectura con sangría	Conoce la Técnica del infinito	Lee un libro a la semana

Semana 2: Aumenta tu comprensión y velocidad

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Cómo evitar la subvocalización	Usa tu mano izquierda	Ejercicio de lectura rápida	Activa tu visión periférica	Aumenta tu comprensión: Parte I	Preguntas frecuentes	Aumenta tu comprensión: Parte II

Semana 3: Te acercas a ser el lector más veloz

Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Aumenta tu comprensión: Parte III	La importancia de los descansos mentales	La importancia de leer al revés	¿Qué son las anclas?	Cómo leer información técnica	5 niveles de lectura	Cómo construir un hábito de lectura



CÓMO TENER ÉXITO EN ESTE DESAFÍO

4 consejos para sacar el mayor provecho de este Desafío

1. **No aspire a la perfección.** Jim no recomienda que pases horas perfeccionando una actividad. Mejor, ¡trata de divertirte! Lee un mínimo de 10 minutos al día con las herramientas que te daremos. Llevar un diario significa poner por escrito tus ideas y lo primero que te venga a la mente. Escribe tanto como quieras. Siempre podrás regresar y hacer con más calma cierta actividad, una vez que termines el Desafío. Una tarea concluida es mejor que una perfecta, ¿no crees?
2. **Mantente con el grupo.** Aunque pierdas una actividad, sigue el viaje con el resto de la Tribu. Puedes usar el fin de semana para ponerte al día o, al concluir el Desafío, repasar las tareas que te costaron más trabajo.
3. **Programa una hora específica.** Decide cuánto tiempo dedicarás para ver los vídeos y hacer tus tareas. Fija una alarma en tu celular o en otro aparato. También puedes añadir una rutina, como encender una vela, prepararte un té o perfumar con esencias para ambientar y crear un entorno óptimo de aprendizaje.
4. **Haz equipo.** La comunidad es una de las mayores ventajas de participar en un Desafío de Mindvalley. Comparte tus preguntas, inspiraciones, resultados e ideas. En la Tribu podrás encontrar un apoyo maravilloso. También puedes buscar un/a compañero/a de viaje para hacer equipo durante el Desafío (más adelante se explica). Esta es una forma muy poderosa de asegurar tu éxito.

Los 3 mayores obstáculos

1. Falta de tiempo

Un truco sencillo es programar 10 minutos al día y destinarlos a tu aprendizaje y tareas. Piensa en todo el tiempo que la lectura acelerada te permitirá ahorrar después. Estos 21 días son una brillante inversión para un futuro en el que tendrás más tiempo para todo.

2. Poca motivación

Recuerda por qué iniciaste este Desafío, aplica de inmediato lo que aprendas y ten en mente que la práctica y celebrar los pequeños triunfos son la clave para mantener el interés. Recompénsate al finalizar cada día y celebra un poco por cada semana que concluyas. Las recompensas le enseñarán a tu mente que aprender es divertido y que es algo que vale la pena.

Otra forma de elevar tu motivación es empezar a enseñar desde ya lo que aprendas cada día. Eso te mostrará cuánto has avanzado en tu viaje de aprendizaje. Si empiezas a dudar, vuelve a leer los propósitos y compromisos que te planteaste al inicio. En este Desafío aprenderás que la motivación lo es todo; por eso, desde el principio tu propósito y motivación deben ser firmes.

3. Resistencia

La resistencia es normal, previsible, pero innecesaria. Claro que habrá dificultades; ningún viaje de aprendizaje está completo sin algunos baches en el camino. Estás saliendo de tu zona de confort y entrando en nuevos territorios en donde puede haber magia y aprendizaje. Toma estas tres semanas como un experimento breve y divertido. Después, si lo prefieres, podrás regresar a tus viejos hábitos. Solo si pruebas, sabrás si esta nueva forma de pensar funciona para ti. Enfrenta esos retos a tu ritmo y proponte asistir cada día, aun cuando *no sientas ganas*.

¿Qué pasa si faltó un día?

Puede ocurrir algo en tu vida que te obligue a faltar uno o dos días. No dejes que eso te distraiga; solo respira y sigue desde donde lo dejaste.

También puedes retomar con el siguiente grupo de alumnos o reiniciar después y terminar más adelante las tareas del Desafío. Lo importante es que asistas y termines lo que empezaste.

USA TU MOTIVACIÓN

Cuando tienes claro lo que quieres, puedes vivir con un propósito y por un propósito.

El cambio profundo se logra repitiendo pequeños hábitos durante cierto tiempo. Para motivarte a cambiar empieza por imaginar el resultado final. Todo empieza con la intención. Establece ahora tu intención para dar una base sólida al Desafío que viene.

Paso 1: ¿Por qué empezaste?

Tomé la decisión de adquirir y empezar este Desafío porque:

Es importante para mí porque: *(escribe para qué o a quién podría servir.)*

Paso 2: Establece tu intención

Es importante que desde el inicio sepas qué quieres obtener de la experiencia. Las intenciones ayudan a dar más claridad, sobre todo cuando siembras la semilla antes de comenzar.

Establece la intención de que esto será lo más simple, divertido y eficaz posible.

Describe en quién quieres convertirte con estas habilidades.

Paso 3: Creencias que te apoyan

*"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes,
tienes razón."*

-Henry Ford

Una vez que tengas clara tu intención y sepas en quién quieres convertirte, piensa en las creencias que se ajusten a esa intención. Las creencias son la piedra angular del éxito. Imagina qué creencias pueden tener Jim Kwik y otros lectores veloces sobre sí mismos y sus habilidades y adóptalas de inmediato.

Escribe de 3 a 5 afirmaciones sobre ti que te hagan sentir fuerte, con frases lo más claras y sencillas posibles. Fíjate que estén en presente, que sean positivas, emocionalmente significativas y que estén en primera persona (yo, me, mi).

Ejemplos:

Soy un superlector.

Yo trabajo con inteligencia.

Tengo una memoria increíble.

Para mí leer es sencillo y divertido.

Siempre estoy relajado/a cuando leo.

Utiliza el recuadro para escribir las creencias que te van a apoyar.

ELIGE TU NIVEL DE COMPROMISO

Tómalo como un juego: puedes elegir tu nivel de dificultad. Pero, a diferencia de un juego, aquí no tienes que quedarte para siempre en un nivel. En cualquier momento puedes cambiar, según cómo te sientes. Obtendrás más beneficios con un nivel más alto de compromiso, pero eso te exigirá más.

Nivel de compromiso básico

- Revisa el Desafío, conoce la lectura inteligente, comprende el concepto y lee 10 minutos diarios, con un marcador visual. Ve a tu comunidad y comparte tus impresiones con la Tribu.
- Se recomienda si solo quieres darte una idea general o si no tienes mucho tiempo.

Nivel de compromiso medio

- Revisa con detalle el contenido diario y participa con la Tribu activamente.
- Lee durante 10 minutos al día y haz los ejercicios adicionales recomendados para mejorar tu velocidad de lectura y comprensión.
- Usa tu cuaderno de ejercicios semanal y el registro de P.P.M. para medir y profundizar tu aprendizaje. *Es un PDF que se proporciona con el Desafío para registrar tu progreso.*
- Te será muy útil tener un/a compañero/a de viaje en este nivel.
- Este es recomendable si quieres que tu velocidad de lectura se catapulte.

Nivel de compromiso total

- Trabaja todo: estudia cada lección diaria, haz todas las versiones de las tareas, asume algunos retos adicionales (como aprender a hacer malabares) y sé un miembro activo de la Tribu.
- Tu compañero/a de viaje será clave para tener éxito en este nivel.
- Diario mide tu velocidad de lectura y haz los ejercicios de velocidad en cuanto se les apliquen.
- Toma notas en tu cuaderno de ejercicios diariamente.
- Haz equipo con alguien para que le enseñes lo que aprendas en este Desafío.
- Se recomienda si lo que buscas es un cambio total y estás dispuesto/a a dedicar tiempo y esfuerzo para vivir una experiencia transformadora.

CÓMO ENCONTRAR A TU COMPAÑERO/A DE VIAJE

Paso 1:

Escribe un breve mensaje de presentación. Preséntate con la Tribu en línea. Para mejores resultados haz un video o al menos usa una foto para que todos vean tu linda cara.

Deberás incluir lo siguiente en tu presentación:

- Comienza tu mensaje con la etiqueta [#compañerodeviaje](#) para que de inmediato se sepa de qué se trata.
- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Cuál es tu zona horaria? Indica con claridad cuándo estarás disponible para tu compañero de viaje. (Si la diferencia es de 15 horas, quizá no sea fácil.)
- Comparte un poco sobre ti.
- Deja en claro que buscas a una persona decidida a llegar hasta el final del Desafío.

Cuando alguien te deje un mensaje, respóndele y continúen por mensaje privado de chat para ver si hacen buena pareja.

Paso 2:

Una vez que hayan conectado, sé más específico/a.

Dile a esa persona qué necesitas. Sé tan abierto/a y transparente como puedas. Desde el principio, especifica aquello en lo que necesitarás más ayuda y apoyo.

Y di qué es lo que tú aportarás. Recuerda que hacer el viaje juntos no significa ser su coach. Jim es su coach durante el Desafío. Se trata de que ambos se apoyen para seguir adelante y reconozcan que ya poseen toda la sabiduría que necesitan.

Define una fecha límite. Hagan acuerdos claros para cuando empiecen a mensajearse regularmente y definan la frecuencia. ¿Con qué frecuencia quieren comunicarse? ¿Una vez al día? ¿Dos veces? ¿Cada tercer día? ¿Estás abierto a conversar de todo?

¿Por qué quieres hacer este Desafío? Di a tu compañero/a por qué es importante para ti, para que te lo recuerde cuando te sienta flaquear. Si durante el Desafío, algo te parece difícil y te dan ganas de renunciar, este será un medio excelente para hacerte regresar a lo que te motivó a llegar aquí. Debes expresar cuando menos una meta clara y medible. Por ejemplo: *"Mi meta es disfrutar la lectura, leer al menos un libro a la semana y sentir que puedo recordar los detalles importantes."*

Publícalo en la Tribu. Las conversaciones con tu compañero/a serán privadas, claro, pero no dejes de publicar en la Tribu regularmente para que todos nos beneficiemos de la fuerza de la comunidad.

Siempre etiqueta a tu compañero/a en tus mensajes. Esto es simple, pero increíblemente eficaz para dar un gran impulso. Comparte tus hallazgos e historias con la Tribu y etiqueta a tu compañero/a. Así, recibirá la notificación directamente y tu mensaje podría inspirar a otros a buscar a su compañero/a de viaje. Esto incrementará el éxito colectivo de la Tribu.

Después de todo, somos **A.M.E. - Alcanzamos Más en Equipo**

IMPORTANTE: Véanse como las super personas, increíbles y talentosas que ya son, pues todas tienen en su interior todo lo que requieren para triunfar fácilmente. Procura siempre ver así a tu compañero/a cuando hablen.

¡COMENCEMOS!

Cómo usar tu cuaderno de ejercicios

Cada semana recibirás un cuaderno de ejercicios con notas adicionales y apoyos para cada día. Todos tus cuadernos están diseñados para que los uses junto con tus lecciones en vídeo diarias. En tus cuadernos de ejercicios encontrarás breves resúmenes, espacio para notas, instrucciones para los ejercicios diarios y material de apoyo.

¡COMENCEMOS!
¡EMPIEZA HOY TU VIAJE A LA
SUPERLECTURA!