

EL MÉTODO **LECTOR VORAZ**

CÓMO LEER UN LIBRO EN 50 MINUTOS



JESÚS HONRUBIA

PRÓLOGO DE SERGIO FERNÁNDEZ

EmprenBooks

Table of Contents

[Tu primer regalo](#)

[PRÓLOGO DE SERGIO FERNÁNDEZ](#)

[Mi historia, un viaje voraz](#)

[Cómo debes leer este libro](#)

[1ª PARTE.](#)

[¿QUÉ?](#)

[MENTALIDAD](#)

[Beneficios de convertirse en un Lector Voraz](#)

[¿Qué es leer?](#)

[Out Status Quo](#)

[Rompe con tus dogmas](#)

[Nuevo entendimiento](#)

[Puntos clave parte 1:](#)

[Resumen de la primera parte: ¿Qué?](#)

[2ª PARTE.](#)

[¿CÓMO?](#)

[METODOLOGÍA](#)

[EL MÉTODO. Prepárate para ser Lector Voraz.](#)

[Herramientas que hay en ti](#)

[CONSCIENCIA](#)

[Ciencia del método](#)

[El método. Propósito](#)

[¿Por qué y para qué elegiste ese libro?](#)

[Tamizado](#)

[Los seis pasos del Método de Lector Voraz](#)

[Iniciación a Mapas Mentales](#)

[Puntos clave parte 2:](#)

[Resumen de la segunda parte: ¿Cómo?](#)

[3ª PARTE.](#)

[¿PARA QUÉ?](#)

[TRANSFORMACIÓN](#)

[Transformación](#)

[Conocimiento vs sabiduría](#)

[Coger compromiso para la integración](#)

[Decálogo Voraz](#)

[Y tú, ¿qué decides?](#)

[Puntos clave parte 3:](#)

[Resumen de la tercera parte: ¿Para qué?](#)

[PARTE](#)

[CIERRE Y SEGUNDO REGALO](#)

[Testimonios](#)

[Te propongo un trato](#)

[No estás solo](#)

[Conoce al autor](#)

Primera edición: mayo 2023

Diseño de la colección: Emprenbooks

Corrección morfosintáctica y estilística:

Emprenbooks

www.editorialvanir.com

De esta edición: Emprenbooks, 2023

Editorial Vanir

www.editorialvanir.com

prensa@editorialvanir.com

Barcelona

ISBN: 978-84-17932-71-8

Depósito legal: B-9924-2023

Bajo las sanciones establecidas por las leyes quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por medio o procedimiento mecánico o electrónico, actual o futuro —incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet— y la distribución de ejemplares de esta edición y futuras mediante alquiler o préstamo público.

A ti, en primer lugar, por confiar...

Confiar y mostrar apertura a nuevas posibilidades, como en su día sucedió con Airbnb, Spotify, Uber, Blablacar...

Al igual que se piensa que no hay otra forma posible de leer, tampoco pensábamos que había otras formas de:

Alojarnos en hoteles, hostales, albergues...AIRBNB

Escuchar música de la forma en que hoy lo hacemos...SPOTIFY

Desplazarnos de otra manera que no fuera taxi, metro, bus, tren...UBER, CABIFY, BLABLACAR

ÍNDICE

Tu primer regalo

PRÓLOGO DE SERGIO FERNÁNDEZ

Mi historia, un viaje voraz

Cómo debes leer este libro

1ª PARTE. ¿QUÉ?. MENTALIDAD

Beneficios de convertirse en un Lector Voraz

¿Qué es leer?

Out Status Quo

Rompe con tus dogmas

Nuevo entendimiento

Puntos clave parte 1:

Resumen de la primera parte: ¿Qué?

2ª PARTE. ¿CÓMO?. METODOLOGÍA

EL MÉTODO. Prepárate para ser Lector Voraz.

Herramientas que hay en ti

CONSCIENCIA. Ciencia del método

El método. Propósito. ¿Por qué y para qué elegiste ese libro?

Tamizado

Los seis pasos del Método de Lector Voraz

Iniciación a Mapas Mentales

Puntos clave parte 2:

Resumen de la segunda parte: ¿Cómo?

3ª PARTE. ¿PARA QUÉ?. TRANSFORMACIÓN

Transformación. Conocimiento vs sabiduría

Coger compromiso para la integración

Decálogo Voraz. Y tú, ¿qué decides?

Puntos clave parte 3:

Resumen de la tercera parte: ¿Para qué?

4ª PARTE. CIERRE Y SEGUNDO REGALO

Testimonios

¡Muchas gracias!

Te propongo un trato

No estás solo

Conoce al autor



PRÓLOGO DE SERGIO FERNÁNDEZ

ES LA SOLUCIÓN A CUALQUIER PROBLEMA

Cada Navidad en la Puerta del Sol de Madrid se producen unas colas enormes.

¿La razón?

Pues que hay personas que se pasan horas esperando para poder pagar el impuesto voluntario que pagan los pobres por seguir siéndolo.

Este impuesto, ya te lo imaginas, se llama lotería.

Y cada Navidad me sigue conmocionando que esto siga pasando.

También me sigue sorprendiendo que, al mismo tiempo que tienen lugar esas enormes colas para comprar lotería, no se genera cola alguna para comprar la solución a la pobreza, a la enfermedad y a casi cualquier problema que uno pueda encontrar en la vida...

La solución, ya te lo imaginas, se llama libro.

Pues bien, para comprar libros no hay colas.

Extraño fenómeno.

Y ahora te comparto un dato estremecedor que te ayudará a entender mejor por qué las cosas funcionan como funcionan.

En España se gasta cada año entre 3 y 4 veces más dinero en Loterías y Apuestas del Estado que en libros.

Respiremos profundo y volvamos a leer el dato.

Gastamos entre 3 y 4 veces más dinero en loterías, quinielas y juegos de azar que en libros.

Déjame que te diga algo: la realidad al alcance de, de momento, solo unos pocos, es que los que leemos libros tenemos un superpoder.

Por favor, observa que he dicho “leemos libros” y no solo “leemos”. Leer redes sociales no te da ningún superpoder.

Los que leemos libros accedemos a mejor información, a mejores soluciones y entendemos mejor el mundo. Vamos por delante del resto. Muy por delante. Tan por delante que los demás no son ni siquiera capaces de imaginárselo.

Es como si los demás fueran ciegos y tú vieras.

Es como si los demás fueran sordos, pero tú tuvieras la capacidad de oír.

Es como si los demás tuvieran su cerebro en “standby” mientras que tú lo tienes en modo “on”.

Leer libros cada día de tu vida te sitúa en otro lugar.

Los libros son prácticamente el único lugar en el que todavía puedes encontrar algo de información valiosa para ti. La razón es sencilla de entender: como casi nadie lee todavía no se han puesto a trabajar a fondo en manipularlos como sí lo han hecho en medios de comunicación y redes sociales.

Por supuesto que también se publica mucho libro que no aporta nada. De hecho, gran parte de lo que se publica cada año sencillamente no debería ser publicado.

Pero lo cierto es que sabiendo buscar un poco puedes encontrar en los libros la solución a casi cualquier problema que la vida te plantee.

Entonces, si leer te permite ser mejor persona, tener más dinero, más salud, mejores relaciones, mejor carrera profesional y en general disfrutar de una mejor vida, ¿te imaginas qué podría pasar si aprendieras a leer un libro de una sentada?

Pues bien, esto es lo que propone Jesús en este libro.

Te propone aprender algo que cambiará tu vida radicalmente y es la capacidad de leer un libro de un tirón.

Leer un libro de una sentada. ¿No te parece impresionante?

En este libro, Jesús no solo te enseñará a leer un libro en un tiempo que antes ni siquiera imaginabas, sino que al hacerlo te ayudará a romper muchas ideas preconcebidas como, por ejemplo, la idea de que para leer un libro hace falta mucho tiempo.

Jesús tiene una historia de vida extraordinaria (que descubrirás entre estas páginas) y ahora te propone que incorpores una capacidad extraordinaria a la tuya: la de leer un libro a la velocidad de una máquina.

Recuerdo perfectamente el primer día que Jesús vino a un curso que impartí hace muchos años. Recuerdo la primera vez que hable con él como si fuera ayer porque Jesús tiene algo que impacta.

Estoy seguro de que dentro de unos años tú recordarás también el día que lo conociste a través de este libro porque este libro te impactará.

Te doy la bienvenida a este club anónimo de las personas que leemos cada día porque no solo mejoramos nuestras vidas, sino que , al hacerlo, mejoramos la sociedad.

Sergio Fernández

Autor de 7 libros y fundador de FormacionIPP.com

MI HISTORIA, un viaje voraz

A ti, que por alguna razón has elegido este libro, en el que realizaremos un poderoso viaje, creo que es importante que comencemos conociéndonos un poco más. Por esta razón, quiero presentarme y contarte algunos aspectos de mi vida, con el objetivo de que puedas leerlo, en cierta manera, con mi mirada. De que puedas empatizar y comprender, de una forma mucho más profunda y clara, todo lo que deseo transmitirte.

En mi opinión, dentro de cada ser humano existe un universo repleto de experiencias y de posibilidades presentes y futuras; todos tenemos una historia maravillosa que contar, sí, la tuya también, por supuesto. Cuando llegues al final de este libro, comprobarás que también es posible que yo conozca la tuya. Pero vamos paso a paso... esta es mi historia.

A lo largo de mi vida he experimentado importantes giros y cambios que han marcado, sin duda, mi camino y me han situado en el momento vital en el que estoy. Desde pequeño soñé con dedicarme profesionalmente a la que era mi gran pasión, el fútbol. Lo intenté con todas mis fuerzas, sin embargo, con el tiempo descubrí que ese no sería mi futuro y que debería enfrentarme a un mundo laboral incierto y desconocido para mí.

Con diecinueve años comencé a trabajar en venta directa para una conocida multinacional de productos naturales. Aunque pueda parecer lo contrario, era y soy una persona bastante introvertida, por lo que nunca habría imaginado que me dedicaría a un trabajo así. Sin embargo, puedo confesarte que ese empleo significó un momento profesional tan importante para mí, que marcaría profundamente mi futuro.

Comencé a oír hablar y a conocer a personas que obtenían, en un mes, más beneficios que lo que podían ganar mis padres, uniendo sus sueldos, en un año. Eso hizo que saltara por los aires todo el relato que había escuchado sobre el deber de formarte, de estudiar una carrera, de conseguir un trabajo fijo que te dé una seguridad para el resto de tu vida... Todavía no sabía qué quería en la mía, pero sí había descubierto qué era lo que no quería: que ese relato, ajeno a lo que yo era, dictaminase cómo iba a ser el resto de mis días.

Iba a dedicar el resto de mi vida a encontrar algo que me hiciese sentir que no trabajo y que me aportase el dinero suficiente para vivir muy bien.

El siguiente paso fue acercarme a la información y a los libros que trataban sobre desarrollo personal. Leía uno o dos libros al año. Sí, puedes pensar que era una cantidad muy pequeña, pero fueron lo suficiente importantes para afianzar el cambio que se había producido en mí. Fueron tres años de un gran aprendizaje, pero como todas las etapas, llegó a su fin.

A partir de entonces, realicé diferentes trabajos: camarero, conserje en un polideportivo... Todos ellos me aportaban una mínima seguridad económica, sin embargo, necesitaba seguir sintiendo la emoción de la venta y de lo que la rodea. Este impulso me llevó a embarcarme en una aventura que significaría mi primera gran caída en el mundo empresarial. Fórum Filatélico cayó, yo y un gran número de familiares y amigos que habían confiado en mí, caímos con él, perdiendo más de seiscientos mil euros.

El golpe fue grande, pero pronto me di cuenta de que eso era parte del camino. Al igual que lo eran los diferentes empleos que tuve a partir de entonces. Trabajé en una fábrica de cuchillos, en otra de muebles, tiendas de ropa, bares de copas... Aprendí a no quejarme, porque estaba convencido de que pasar por ahí, era necesario para completar el viaje hacia mi objetivo.

Tuve la oportunidad de entrar como socio en uno de los bares de copas en los que trabajaba. Eso me dio la ventaja de convertirme, en poco tiempo, en un exitoso empresario de la hostelería nocturna en mi ciudad. Todo parecía ir sobre ruedas, ganaba mucho dinero y disfrutaba de un gran respeto y admiración de los demás. Pero aquello se iba a torcer y lo que antes eran beneficios y éxito, poco a poco, se convirtió en deudas y desconfianza. Pasé a deber más de un millón de euros. Yo no quería salir de casa, me obligaba a hacerlo porque sabía que yo era el principal responsable de aquella situación.

Fue un año y medio durante el cual, tuve la sensación de que había llegado a un punto sin retorno, esta vez no me sentía capaz de encontrar la solución. El día de mayor oscuridad fue aquel que conduciendo por una autovía, me planteé, con total serenidad y frialdad, que si en la siguiente curva no giraba el volante, todos mis problemas desaparecerían... Estoy muy contento de no haberlo hecho.

Mi vida siempre ha funcionado a base de clics. Y leer un libro en cincuenta minutos, te aseguro que es un clic.

La solución apareció en forma de mensaje, procedente de un amigo, con un *link*. Se trataba de un vídeo de YouTube donde hablaba un tal Sergio Fernández. Mi cabeza volvió a hacer clic. Me impresionó su visión de la vida, y no quise quedarme ahí. Leí que iba a impartir un curso intensivo de fin de semana y me apunté. Allí hablaron de un máster de seis meses para emprendedores. No tenía ni idea de cómo iba a pagar aquellos cuatro mil quinientos euros, pero estaba seguro de que ese debía ser mi siguiente paso.

Aquel máster volvió a cambiar mi vida. Sergio Fernández me inculcó el hábito de leer un libro a la semana. La transformación fue brutal, pasé de acostarme bastantes días de esa semana a las seis de la mañana, normalmente con alguna copa de más, a levantarme a esa misma hora, todos los días, para leer durante una hora y media. Obviamente, este cambio de rutina hizo que comenzasen a cambiar muchas cosas en mi interior.

Mi energía estaba cambiando, al igual que mi visión y mi mirada, que apostó por una mayor claridad. Por supuesto, seguía teniendo problemas, pero poco a poco me fui enfocando más en las soluciones que en esas dificultades. Quizá te preguntes qué tipo de libros leía, eran especialmente libros de desarrollo personal, sobre ventas, sobre marketing... Los temas que me fascinaban y que estaba convencido de que me ayudarían a revertir la situación profesional y personal en la que me encontraba.

No obstante, yo necesitaba más. Pasé de leer un libro a la semana a leer uno al día gracias a mi gran maestra, Nora Beltrán, quien me enseñó, entre otras muchas cosas, que, si quería tener la seguridad de haber asimilado un libro, al terminarlo, debía contárselo a alguien. Yo, ya me imaginaba siendo marginado por las calles de mi ciudad, cuando cada día buscaba a un conocido para contarle el libro que me acababa de leer, por lo que tuve que pensar en alguna otra forma para llevarlo a cabo. Lo que se me ocurrió fue crear un canal de YouTube donde comenzar a visibilizar todo lo que estaba aprendiendo en mis formaciones, en los libros y en mi evolución personal.

Por alguna razón, aquel canal comenzó a viralizarse y muchas personas empezaron a pedirme que los formase, porque ellos también querían ser capaces de leer un libro en tan poco tiempo. Mi resistencia inicial fue muy importante, ¿quién era yo para enseñarles a ellos? Esto se conoce como el Síndrome del Impostor. Tras pasar más de ocho meses sin mover ficha, aquella inseguridad se transformó en la certeza de lo que sería mi siguiente paso. Formé un equipo alrededor de mí, con personas de mi confianza y que, sin duda, sumasen en este apasionante proyecto.

Nació entonces el embrión de lo que hoy es Lector Voraz. Comencé a desarrollar una manera propia y personal de guiar a las personas que desearan aprender a leer un libro en cincuenta minutos, el periodo de tiempo suficiente para asimilar y comprender aquellas ideas que el autor quería transmitirles y que ellos quisiesen implementar en sus propias vidas.

El 6 de febrero de 2019, comencé a publicar vídeos acerca de mis lecturas diarias sobre *El poder del ahora*, como parte de mi aprendizaje para aumentar mi retención y mi comprensión. Este proceso cambió y sigue cambiando mi día a día. Los libros me dan la energía, el conocimiento y la actitud que me hace **trascender** y a sentirme más CONSCIENTE de la relación que tengo con mi entorno y con el ser más esencial en mi vida, yo mismo.

Por supuesto que hubo momentos, durante este proceso, en los que no entendía nada de lo que me estaba ocurriendo, sin embargo, hoy en día todo encaja, todo está bien. Entendí que esas épocas en las que sentimos que no hay salida y que todo está mal, no son otra cosa que pruebas, que nos preparan para encontrar nuestra mejor versión personal.

Este libro trata sobre este método con el que quiero acompañarte y guiarte; he querido comprimir "vorazmente" los cientos de libros, vídeos, cursos y experiencias personales sobre lectura rápida, el cerebro, mentalidad, productividad... Deseo ahorrarte con ello miles de horas y ensayos, para que seas capaz, no solo de leer un libro en cincuenta

minutos, sino que puedas ir más allá, y que este viaje signifique para ti la semilla que te transformará y seas quien has venido a ser y que te lleve a vivir la vida que desees vivir.

Siempre digo que, leer de forma voraz no supone tanto el valor del conocimiento, que, por supuesto lo tiene, sino más importante aún, es el efecto que produce en cada persona que pone en práctica este gran superpoder. En mi caso, después de haber formado parte de más de veinte empresas, de compartir mi trabajo con más de treinta socios, de haber leído más de dos mil libros y de haber invertido más de doscientos mil euros en formación con los mejores mentores a nivel mundial, tiene todo el sentido del mundo mi agradecimiento hacia la lectura. Ella me salvó, literalmente, la vida. Como a mí, soy consciente de que también se la ha cambiado a los miles de LECTORES VORACES repartidos por el mundo, y esto no ha hecho nada más que empezar.

En el siguiente módulo te explicaré cómo está organizado el libro y cómo creo que debes leerlo para que obtengas, de él, el máximo beneficio. El método que pretendo enseñarte está testado en esos miles de lectores. Si hay un factor determinante que he encontrado en tantos y tanto voraces, es la mentalidad con la que se afronta el mismo. Te doy la bienvenida a la familia. Relájate y disfrútalo al máximo.

¡COMENZAMOS!

Cómo debes leer este libro

Este no es un libro al uso, es una guía y, a su vez, un manual práctico para que, al igual que miles de voraces que ya han adquirido el superpoder, logres ser capaz de LEER UN LIBRO EN CINCUENTA MINUTOS. Lo he diseñado minuciosamente para que, en el transcurso de tres semanas, siguiendo mis indicaciones y, practicando tal y como te voy a explicar, lo logres.

Si se te ha pasado por la cabeza el pensamiento de que solo por haber comprado el libro y leerlo será suficiente, es un error. Como siempre le explico a mis alumnos, realmente el precio a pagar no es siempre el económico, en este caso, será tener que afrontarlo de una manera absolutamente empírica. Cada uno de los capítulos que lo componen, tienen una estructura clara.

Por supuesto, habrá momentos donde tus creencias y tus resistencias mentales y emocionales actúen como obstáculos o lastres que harán que no avances con la rapidez que te gustaría; no te preocupes por ello, es totalmente natural y forma parte del proceso en el que te estoy invitando a navegar. Confía en ti, en tus experiencias, en tu forma de pensar, de sentir y de salir de tu zona de confort, todo estará bien.

Si utilizas este libro de una manera plena, es posible que provoque importantes cambios en tu conciencia, en tus creencias y en la forma en la que afrontas la vida. Por ello, este libro no es nada recomendable para personas ancladas en el pasado, en unos principios y en unos dogmas que no están dispuestos, ni siquiera, a cuestionar. Sí lo es para aquellos que quieran experimentar una mentalidad sana y abierta y que busquen encontrar la mejor versión personal de sí mismo cada vez que se levanten por la mañana.

1ª PARTE.

¿QUÉ?

MENTALIDAD

“Una mentalidad fija, limita. Una de crecimiento, impulsa”

Hackeo mental sobre la lectura

Si te dijese que leemos de la forma en la que hace más de cinco mil años comenzaron a hacerlo los fenicios, te sorprendería, ¿verdad? En este libro voy a demostrarte que leer de otra forma, no solo es posible, sino que te va a permitir multiplicar de forma exponencial tu velocidad, tu comprensión y tu eficacia frente a un libro.

Evolución

Resumo con lo que considero vital comprender, sin entrar en detalles, sobre la evolución de la historia. El objetivo es tener una mayor comprensión sobre lo que rodea a la escritura y lectura para, desde ahí, sacar a través del método el máximo rendimiento, cosa que con la lectura tradicional los resultados son muy pobres.

Historia de la lectura

Hace más de dos millones de años que el hombre apareció en la tierra, durante todo este tiempo, ha logrado grandes progresos como civilización y en las diferentes áreas de su entorno. Uno de los grandes saltos se produjo con la aparición de la escritura, ya que nos permitió dejar palabras, datos y narraciones que documentaran la historia. Hasta ese momento, la humanidad se comunicaba de forma oral, de una persona a otra. Esto provocaba que la información, los relatos y los conocimientos, después de muchos transmisores, llegase totalmente modificada con respecto al mensaje original.

La ciencia ha realizado grandes descubrimientos en lo que se refiere a las posibilidades y el potencial que tiene nuestro cerebro y las partes de nuestro organismo que interactúan con él, por ejemplo, los ojos. Entonces, ¿por qué no hemos evolucionado en la forma en la que nos enfrentamos a la lectura si precisamente estas son las dos principales herramientas que utilizamos mientras leemos?

Simplemente, no hemos avanzado ni entrenado a nuestro cerebro para que evolucione al igual que en otras muchas áreas. Mi invitación es no dejar de entrenar ni tus ojos ni tu cerebro, para conseguir mejores resultados en la lectura y en la comprensión de los conocimientos que componen un libro.

Aprendemos las letras, que no tienen significado, sin embargo, les damos un sonido. Hacemos lo mismo con las sílabas, otorgándoles también un sonido, pero igualmente careciendo de significado. Finalmente, al juntar varias sílabas formamos una palabra, que no representa nada para nosotros hasta que no la relacionamos con una imagen.

Seguro que con un ejemplo lo ves mucho más claro: la "P" por sí sola no me dice nada, "PE" tampoco. Únicamente cuando la unimos con "RRO" y la relacionamos mentalmente con el animal, cobra el significado que todos entendemos.

Con seis años nos enseñan este proceso, que será el predominante el resto de nuestra vida si no hacemos nada por cambiar esta tendencia. Sin embargo, déjame demostrarte que sí podemos ir un paso más allá.

.

El perro come pienso cada mañana

En este caso usamos seis fijaciones.

...

El perro come pienso cada mañana

Aquí usamos tres fijaciones.

. .

El perro come pienso cada mañana

En este caso existe una única fijación en cada bloque de tres palabras.

.

El perro come pienso cada mañana

Por último, este caso en el que únicamente hay un punto de fijación.

Con este ejemplo tan gráfico, quiero explicarte que nuestros ojos y nuestro cerebro están preparados para no necesitar fijar su atención palabra por palabra para comprender el significado y el sentido de una frase. Con el entrenamiento necesario serás capaz de asimilar toda la información de una frase con un simple golpe de vista, colocando tu

atención en un único punto de fijación.

Repite este mantra conmigo:

"No leo palabras, sí conceptos, contexto".

"No leo palabras, sí conceptos, contexto".

"No leo palabras, sí conceptos, contexto".

Voy a contarte dos experiencias que te van a permitir afianzar esta idea de una forma mucho más profunda y eficaz:

Mi hija Alejandra tiene seis años y está aprendiendo a leer en el colegio. Cuando practicamos yendo sílaba a sílaba, con frases muy cortitas, rápidamente yo le pregunto para que me diga lo que ha leído, ¿qué crees que me suele contestar?, la respuesta es "no lo sé". Todo su esfuerzo y energía lo emplea en leer y pronunciar el sonido, la comprensión vendrá en una fase posterior. Mi objetivo con ella es que, poco a poco, se desapegue de las sílabas, que sea consciente de que es capaz de leer con una visión mucho más amplia.

Hace unos días, Manuel Cabañas, director ejecutivo de una multinacional y un lector voraz, me decía esto, refiriéndose a los entrenamientos que le aconsejo:

"Jesús, siento que esta forma que me propones me hace perder comprensión".

Mi respuesta fue esta:

"Obvio Manuel, cuando somos niños y empezamos a leer sílaba a sílaba, la dificultad la encontramos en comprender. Ahora te está pasando algo muy parecido, no estás acostumbrado a leer y a comprender lo que lees, poniendo tu foco de atención en frases completas, te incomoda hacerlo. Por ello es tan importante seguir entrenando y acostumbrando a tu cerebro a esta nueva forma de lectura".

Recuerda el ejemplo de Alejandra cada vez que sientas que pierdes comprensión. Cuando entrenas, piensa que eso precisamente es lo que estamos buscando, ganar velocidad, ponernos incómodos, para que finalmente y con la práctica necesaria, a esas mismas velocidades empieces a comprender. En ese preciso momento, tus entrenamientos los tendrás que llevar al siguiente nivel, donde vuelvas a dejar de comprender cómodamente. A través de este método, te voy a proporcionar los suficientes ejercicios para que sigas avanzando.

¿Cómo te resuena si te digo que existen numerosos tipos de lectura? Vamos a repasar los principales.

Tipos de lectura

Según mi amigo y mentor en literatura, Rafa Garrido, hay muchas y muy variadas formas de leer. Se diferencian, entre otros factores, por las habilidades que se ponen en juego y por los objetivos que se persiguen en cada caso. Estas son las que considero más interesantes para el viaje que estás a punto de comenzar. No quiero que las memorices, simplemente que las conozcas.

Lectura oral. Es aquella en la que se pronuncia en voz alta lo que se lee. Lo que implica ciertas limitaciones en la velocidad con la que lees, dadas por las pausas y silencios que requieren la pronunciación y la entonación.

Lectura silenciosa. Aquella en la que el proceso de comprensión y decodificación se realiza de manera interna, sin vocalizar ni emitir ningún sonido. Con ella, por la explicación anterior, aumentaríamos la velocidad.

Lectura reflexiva. Aquí el proceso de lectura se da pausadamente para permitir una comprensión real y acabada de cada parte del texto. En este caso, sería absurdo e incompatible buscar ningún tipo de velocidad.

Lectura selectiva. Es la lectura en la que, contando con el texto completo, el lector opta por saltar fragmentos y elegir únicamente aquellos que desea leer. Se suele realizar cuando tienes claro qué necesitas y qué quieres de ese libro.

Lectura de profundidad. Es la lectura que se realiza en los niveles superiores o universitarios. Consiste en la lectura detallada para comprender conceptos técnicos de una disciplina particular.

Lectura rápida. Es el primer paso en el abordaje de textos para el estudio. Se haría una lectura general, como escaneo, a la mayor velocidad posible, para detectar los aspectos generales y dar paso, *a posteriori*, a la lectura intensiva.

Lectura recreativa. Es aquella en la que se lee por placer y no para cumplir con una actividad académica ni por la necesidad de adquirir algún conocimiento específico. En este caso, tampoco encuentro mucho sentido hacerlo con una presión de tiempo ni de velocidad.

Lectura creadora. Propia del ámbito escolar o académico; es aquella que se realiza para elaborar una reflexión, por escrito, que explique, valore u ofrezca el punto de vista del estudiante sobre el texto leído.

Lectura pictográfica. Aquella en la que el lector observa y decodifica símbolos en vez de palabras. Se leen iconos que representan de manera figurada un objeto o un significado, como las señales de tráfico. Nuestra elaboración de mapas mentales se integraría aquí.

Lectura científica. Es aquella en la que se indaga material técnico vinculado con las ramas de la ciencia. En este caso, el lector abordará textos específicos que requieren conocimientos previos, más o menos elevados, en el área que sea de su interés. Una de las principales dificultades en la comprensión puede estar causada por no estar familiarizado con el tema a leer.

Mi objetivo no es ni mucho menos que memorices estas opciones, sino que a través del método Lector Voraz, sepas discernir que según sea tu propósito con el contenido del libro, muchas veces leerás de formas distintas. Incluso a veces usando varias simultáneamente. Quiero que asimiles que hay muchas maneras diferentes de afrontar un texto y que desarrolles una forma propia, haciendo tuyo el método, y decidiendo cómo y con qué criterio afrontar cada libro que elijas leer, comenzando por este.

Dos herramientas esenciales

No podemos concebir la lectura sin el uso de dos órganos como son tu CEREBRO y tus OJOS. Ambos trabajan conjuntamente, formando un equipo llamado aparato neurovisor, el cual va a resultar decisivo a la hora de leer con una mayor velocidad y eficacia.

Si hablamos de nuestros ojos, puedo decirte que solo en el globo ocular habitan más de cuatrocientos cincuenta millones de células. Al abrir y cerrar el ojo recibimos una imagen, que no es otra cosa que luz, y lo hace a trescientos mil kilómetros por segundo.

Si ves una casita de madera, de manera inmediata, se registra en tu cerebro y entiendes lo que significa. Llegas a este nivel de rapidez de conexión y comprensión, gracias a que nuestras maravillosas **neuronas**, con sus numerosas **dendritas**, filamentos que terminan en una especie de cabezal llamado **botón axónico**, realizan multitud de conexiones compartiendo información al entrar en contacto con otras neuronas. Este proceso lo conocemos como **sinapsis**.

+SINAPSIS = +REDES NEURONALES = +RENDIMIENTO

Este mismo proceso sucede en la lectura, a ese código llamado escritura, le asignamos a

nivel cerebral un entendimiento. No obstante, las sinapsis se generan también a través del resto de los sentidos: olfato, gusto, tacto y oído. Toda la información percibida a través de cada uno de ellos genera conexiones con nuestro cerebro, quedando registradas de la misma forma y reforzándose cada vez que repetimos un acto o conducta.

Tal como se enseña a leer de manera tradicional en la asociación audio/visual, mediante las letras con sonidos, la media de palabras por minuto leídas está entre ciento cincuenta y doscientas veinte. Creemos con la creencia de que se aprende más si repetimos mentalmente lo que leemos, provocando un desajuste entre el aparato visor, que recoge la información a trescientos mil kilómetros por segundo, con el auditivo, cuya velocidad se reduce drásticamente a trescientos cuarenta metros por segundo.

Esto produce una idea errónea, basada en la afirmación de que repitiendo la palabra mentalmente, comprendemos mejor. Con el entrenamiento suficiente podemos igualar la velocidad de pensamiento con la velocidad de lectura, pero nunca la velocidad de verbalizar la palabra, ya sea a viva voz o repitiéndola en nuestra mente.

Beneficios de convertirse en un lector voraz

Hasta hace muy poco tiempo, la forma de enseñar a leer a un niño a partir de los seis años se basaba en lo que se conocía como “método sintético”. Resumiéndolo un poco, se trata de comenzar el aprendizaje por las estructuras más simples (letras) y, cuando estas eran memorizadas, fusionarlas en otras más complejas (sílabas y palabras).

Casi todos los mayores de treinta años hemos aprendido a leer con este método. Y sí, al final, aprendimos. Sin embargo, yo estoy convencido, y por ello creé Lector Voraz, de que podríamos haber llegado a esa misma meta con un método mucho más intuitivo, sano y efectivo.

La principal crítica que podemos hacer a esta forma de aprendizaje tradicional es que no respeta el ritmo madurativo de un niño. Porque les obliga a leer y escribir de manera mecánica, sin comprender por qué lo están haciendo. Por otro lado, ¿qué pasa si un niño está preparado para aprender a leer a los tres años?, ¿debe renunciar a hacerlo simplemente porque otros niños no lo están?

La lectura tradicional está obsoleta tal y como nos la enseñaron, no motiva ni hace que deseemos aprender más. Haz de la lectura algo propio, tuyo, que el sentido se lo des tú, nadie más siente como tú tus necesidades, deseos de crecer, avanzar como persona y como profesional.

El modelo que nos han inculcado es mucho más lento y desestructurado. Consta de cuatro pasos: cada unidad necesita que la captemos a través de nuestra vista, que la subvocalicemos a través del aparato fonador, que emitamos un sonido y que este llegue al cerebro para que identifique de qué se trata. Sin embargo, con el método se acorta este proceso en dos pasos, ya que la información va directamente de los ojos al cerebro.

Te planteo un ejemplo muy claro que te ayudará a asimilar todo esto mucho mejor. Imagínate el momento en el que te regalaron una bicicleta para que aprendieses a montar en ella. Y lo hacen dándote, por separado, cada una de las partes que la componen (el manillar, las manetas de los frenos, los pedales...) con el objetivo de que vayas asimilando el funcionamiento de cada parte. ¿Le encuentras sentido?, yo creo que no. Todos nosotros aprendimos a montar en bicicleta siendo esta una pieza entera compuesta por diferentes partes que se complementaban. Entonces, ¿por qué no podemos aprender a leer de una forma también “global”?, donde se trabaja con palabras, apoyándose en las imágenes que las identifican para que el niño comprenda el concepto desde el principio y donde la información pase directamente de los ojos al cerebro.

La lectura VORAZ tiene muchos beneficios que van más allá de dedicar menos tiempo a esta actividad: te proporciona mayor concentración en la lectura, conocer más información, aprender a reconocer términos e ideas clave. A través de la lectura rápida también se mejora la capacidad de asociación de conocimientos que ya tenemos con conceptos nuevos, ayuda a estudiar y a analizar cualquier tipo de documentación.

Leer, libro y lectura empiezan por la “L” de Libertad. Leer más y más te hará libre. Cuantos más seamos leyendo (cosa que es evidente que no quieren...), más posibilidades tendremos de conseguir una sociedad más despierta.

Y si nos vamos a la parte física de nuestro cerebro, el ejercicio de la lectura lo mantendrá en plena forma. A los veinte años este órgano empieza a envejecer y la lectura supone el mejor de los antídotos, el *fitness* cerebral perfecto.

El cerebro cuenta con cincuenta y dos áreas que tienen que ver con la producción de la inteligencia, razón, emoción, imaginación, intuición... A principios de 1900 el anatomista alemán Korbinian Brodmann enumeró y definió estas áreas de la corteza cerebral.

Viendo la televisión tan solo se activan cinco de estas áreas, las restantes están dormidas. Producción de inteligencia nula. No obstante, la música es un campo diferente, activando cuarenta y siete. Por ello, escuchar música frecuentemente es altamente recomendable.

En el caso de la lectura literaria, se activan las cincuenta y dos de estas áreas; pero no solo dejándolas encendidas, además, genera una verdadera explosión en el cerebro, parpadeando como si de fuegos artificiales se tratase y logrando que todo tu cerebro se ponga en marcha.

El método de Lector Voraz está especialmente diseñado para lectura de no ficción, pero siempre te animaré a leer libros de ficción, precisamente por la razón de que tu cerebro se activará a nivel «dios». También porque acostumbrados a leer siempre sobre los mismos temas, te nutrirá de nuevas conexiones que alimentarán tu información «no visual», más adelante te explicaré en qué consiste.

Debes saber que el veinticinco por ciento de nuestro cerebro es desarrollo genético y, el setenta y cinco por ciento restante, depende del estímulo al cuál lo exponemos. Qué gran noticia, ¿verdad? Prepárate para aprender la herramienta que han puesto en práctica ya miles de alumnos por todo el mundo. Te ayudará, como nos dice la ciencia, a aumentar tu inteligencia, generando sinapsis nuevas en cada ocasión que tengas un libro entre tus manos.

Además, la lectura te brindará la toma de consciencia, sobre la importancia de la integridad personal alineada con tus principios y valores. No importa si atraviesas una etapa de tu vida donde pueda parecer que no hay salida; créeme cuando te digo que, a través de la

lectura constante, aparecerán senderos nuevos llenos de vida, de luz, de olores y sabores maravillosos, que harán unir los puntos hacia atrás (como Steve Jobs nos recordaba en su famoso discurso de la Universidad de Stanford) y que todas las piezas encajen.

Aprendizaje Voraz

Quiero compartir contigo una breve descripción de varios conceptos: la **precognición**, la **metacognición** y de diferentes capacidades que van a influir notablemente en tu velocidad lectora.

Precognición

Es la capacidad de tener conocimiento de eventos futuros antes de que ocurran. En el contexto de la lectura voraz, la precognición se refiere a la habilidad de prever lo que se va a leer en un texto, antes de comenzar a leerlo. La precognición se puede desarrollar a través de técnicas de lectura rápida, como la lectura de títulos, subtítulos y resúmenes antes de comenzar a afrontar un texto completo.

Además, se puede utilizar para identificar las ideas principales de un texto antes de comenzar a leerlo, lo que permite enfocarse en la información más relevante, mejorar la comprensión y aumentar la velocidad de lectura. Facilita la creación de mapas mentales más organizados y estructurados, lo que permite una mejor comprensión y retención de la información.

Metacognición

Llamamos así a la capacidad de reflexionar sobre nuestros procesos cognitivos, es decir, nuestra capacidad de ser conscientes sobre nuestro pensamiento. En el contexto de la lectura rápida, la metacognición se refiere a la habilidad de pensar sobre nuestras propias estrategias de lectura y cómo podemos mejorarlas.

La metacognición también se puede aplicar en la creación y uso de mapas mentales. Al reflexionar sobre nuestros procesos cognitivos mientras los creamos, podemos identificar cómo nuestro cerebro procesa y retiene la información, además de cómo podemos mejorar estos procesos.

Memoria

El aprendizaje voraz acelerado también incluye técnicas para mejorar la memoria, ya que esta es esencial para aprender de manera eficiente y retener la información de manera duradera. Estas son algunas técnicas para mejorar la memoria:

- Repetición espaciada: repitiendo la información a intervalos regulares, que ayuda a la memoria a retener la información de manera más efectiva.
- Mapas mentales: crear mapas mentales ayuda a visualizar la información de manera clara y organizada, lo que facilita su retención y recuperación.
- Mnemotécnica: usando técnicas como la asociación, la acróstica o la formación de imágenes mentales, que contribuyen a recordar la información.
- Alquimia: Aprendizaje basado en proyectos, aplicar la información aprendida en proyectos prácticos, ayuda a recordarlo de manera más eficiente.

Procesamiento mental

Podemos experimentar sensaciones corporales internas y provenientes del mundo exterior, emociones y sentimientos, deseos, motivaciones, creencias... Los estudios científicos diferencian varias fases en el proceso mental:

La información, el procesamiento y la retentiva están estrechamente relacionados y pueden influirse mutuamente.

La información es la entrada que recibimos a través de nuestros sentidos. El procesamiento es cómo nuestro cerebro interpreta y entiende esa información. La retención es cómo nuestro cerebro almacena y recupera esa información en el futuro.

La retención a corto plazo se refiere a la capacidad del cerebro para mantener información temporalmente, pero por un período corto de tiempo. La retención a medio y largo plazo se refiere a la capacidad del cerebro para almacenar y recuperar información por períodos de tiempo más prolongados.

El procesamiento de la información tiene un gran impacto en la retención. Si la información no es procesada adecuadamente, es menos probable que sea retenida a largo plazo. Por otro lado, si la información es procesada de manera significativa y relacionada con información previamente almacenada, es más probable que sea retenida a largo plazo.

El procesamiento y la retención también están influenciados por factores internos y externos, como la atención, la motivación, el estrés, la edad, y la salud general del individuo. Por ejemplo, una persona que está distraída o estresada tiene menos probabilidades de procesar y retener información eficazmente, mientras que una persona que está motivada y relajada tiene más probabilidades de hacerlo.

El aprendizaje transversal es la habilidad de aplicar conocimientos adquiridos en un área determinada. Esto permite ampliar nuestra comprensión y perspectiva, además de mejorar nuestra capacidad para resolver problemas y para tomar decisiones. Para desarrollar el aprendizaje transversal, te recomiendo seguir los siguientes pasos:

Asociación de conceptos

1. Identifica tus intereses y áreas de conocimiento. Reflexiona sobre tus intereses y las áreas en las que tienes experiencia para encontrar otras nuevas relacionadas en las que puedes aplicar tus conocimientos.
2. Busca oportunidades para aprender y para experimentar en áreas nuevas, ya sea a través de cursos, lecturas, proyectos o experiencias prácticas.
3. Relaciona lo que estás aprendiendo con tus conocimientos previos. Busca formas diferentes de relacionarlos en un área nueva para poder aplicarlos en diferentes contextos.

Aplicación de conocimientos

1. Busca oportunidades para aplicar tus nuevos conocimientos en situaciones nuevas, ya sea en tu trabajo, en un proyecto personal o en una actividad voluntaria.
2. Continúa aprendiendo; recuerda que el aprendizaje es un proceso continuo y siempre hay más por aprender. Mantente abierto a oportunidades de aprendizaje y sigue ampliando tus conocimientos y habilidades.

Además, si te das cuenta de que tu curva de aprendizaje se ha vuelto lenta, puedes intentar cambiar tu enfoque, incorporar nuevas técnicas de estudio o aprender de manera diferente para volver a activar tu cerebro.

Abrirse a nuevas áreas también puede ayudarte a encontrar nuevas formas de aprender, y te puede proporcionar un cambio de perspectiva que te ayudará a ver las cosas de una manera distinta.

¿Qué es leer?

Según Antonio Basanta

Vamos a viajar por un momento al origen, a lo más primitivo del concepto de la lectura. Si nos vamos al *Diccionario de la lengua española* vemos la siguiente definición:

«Pasar la vista por los signos de una palabra o texto escrito para interpretarlos mentalmente o traducirlos en sonidos»; etimológicamente, la palabra "leer" procede del término del latín "*legere*", cuyo significado es "escoger".

Leer también tiene que ver con la relación del ser humano con la tierra, a la que prepara, en la que siembra, a la que cuida y en la que recoge la cosecha. ¿Y qué es un lector sino un recolector de la siembra del autor? Si pensamos en términos mitológicos, su significado nos lleva a Ariadna, al mito del minotauro, que consiguió desenredar el hilo mágico que salva a Teseo.

Porque la lectura también es eso, el viaje que nos permite atravesar el laberinto de la vida, y salir vivos de él, aunque no indemnes; porque nos debe sacar de nuestra zona de confort, nos debe llevar a lugares que a veces nos hiera o nos incomode.

Para Antonio Basanta, doctor en literatura hispánica por la Universidad Complutense de Madrid que ha dedicado toda su vida profesional al fomento y desarrollo de la lectura, leer es, en primer lugar, **observar, escuchar y prestar atención**; en segundo lugar, es **interpretar**; y, en tercer lugar, leer es **comprender**.

Quiero que te detengas en este último término; comprender es mucho más que entender. Aquí entra en juego la **imaginación, la emoción y la intuición**, que siempre se ha entendido como la hermana pequeña de la inteligencia, y es todo lo contrario, se trata de la velocidad punta de la inteligencia, la que con menos información consigue llegar mucho más lejos y la que curiosamente está detrás de muchas, por no decirte todas, las grandes decisiones de nuestras vidas.

Según Virginia Woolf

¿Cómo debería leerse un libro?

Con esta pregunta comenzaba uno de sus libros la escritora Virginia Woolf. Este, en particular, fue escrito como resultado de una de sus conferencias sobre el significado que para ella tenía la lectura. Afirmaba que, si fuese capaz de encontrar la respuesta, únicamente sería válida para ella.

“En realidad el único consejo sobre lectura que puede dar una persona a otra es que no acepte consejos, que siga sus propios instintos, que use su propia razón, que saque sus propias conclusiones. Si estamos de acuerdo en esto, me siento autorizada a exponer unas cuantas ideas y sugerencias, porque no permitiréis que las mismas encadenen la cualidad más importante que puede poseer el lector: La Independencia”.

Según Jesús Honrubia

Estoy totalmente de acuerdo con las palabras de Antonio Basanta y Virginia Woolf. Tan solo añadiría que la lectura debe incluir, por parte del lector, un firme propósito de accionar algún tipo de decisión provocada por el nuevo conocimiento. Por ello, pretendo que este método de lectura que desarrollamos en Lector Voraz te sirva para que comprendas, interiorices y hagas tuyas cada una de las pautas y herramientas de las que hablo en este libro. Es decir, coge lo que te vibre y lo que te sirva de él, con el único objetivo de leer más, mucho más que antes, y sobre todo para que logres proyectar tu "Mejor Versión Personal".

¿Y para ti?

Deseo continuar planteándote algunas cuestiones que suelo formular al comienzo de mis

cursos a los nuevos lectores voraces; te pido, por favor, que no las pases por alto y dediques unos minutos a reflexionar y a contestarlas:

¿Por qué quieres leer un libro en 50´?

¿Para qué quieres leer un libro en 50´?

¿En qué clase de persona te convertirás?

¿En qué clase de profesional te convertirás?

A través del uso del **Método Lector Voraz** hallarás una forma única de relacionarte con los libros y con la lectura, ya que te propongo utilizar una serie de herramientas que harás tuyas. Su uso lo determinarás tú, en función de las respuestas a las preguntas anteriores.

Hemos visto que el significado de leer proviene de escoger, elegir, seleccionar. ¿El qué? Primero, el tipo de libros a leer, eso es algo que solo el lector tendría que decidir en función

de lo que quiere aprender. Seguido de la decisión de tomar la **lectura** de una forma **proactiva**, no pasiva; para un Lector Voraz leer es una **relación al 50% con el autor**. Él propone y el lector, en función de su objetivo, comenzará su relación con el libro.

Mi propuesta inicial es que no vuelvas a escoger un libro porque sí, has de tener claro la finalidad de tu elección y qué esperas de tu futura relación con él.

El 99,9% de las personas a las que pregunto por qué no leen más, responden cosas como estas:

“Siento que no avanzo, voy muy despacio...”

“No retengo toda la información que me gustaría...”

“No comprendo siempre lo que leo...”

“Tengo que estar regresando atrás en el texto continuamente...”

¿Coincides en alguna o en varias?

Si tuviera que decir cuál es, para mí, la finalidad de Lector Voraz, sería aumentar el ratio medio anual de lectura de libros. En 2019, en España, estaba en una media de once libros; en 2021, subió a trece. Sin duda, algunos **Lectores Voraces** pusimos unos cuantos granos de arena para ello, pues **leemos** entre **uno y tres libros semanales** y, bastantes de ellos, un libro al día...

Esta es la misión del método: que leas mucho más.

Estás en un punto óptimo para empezar a trabajar sobre cosas prácticas, teniendo otra perspectiva sobre la lectura, hablamos sobre la mentalidad a la hora de leer, algo que será crucial para que bordes con éxito el método, le saques el máximo partido y logres leer un libro en cincuenta minutos.

Hablo de que lo leas, no de que lo estudies. Y digo esto porque en alguna ocasión me han afirmado que en 50' es imposible saberse un libro, a lo que respondo que obviamente, como tampoco conozco a nadie que, con la metodología tradicional que nos enseñaron a los 6 años, de una pasada del libro se lo sepa. Ahora, sí te diré que las ventajas de emplear el método son fabulosas en tiempo y contenido interiorizado, en comparación con la lectura tradicional.

En un futuro, seguro que podría escribir un libro que tratase, únicamente, de lo que es la

lectura para cada una de las personas con las que me encontrase. Pero ahora quiero continuar hablándote de lo que ha significado y significa en mi vida:

En 2015 comencé un viaje maravilloso. Cada día me levantaba a las seis de la mañana para leer un libro, le dedicaba una hora y media, en total tardaba entre once y doce horas en leerlo completo. Un promedio muy por debajo de la media, que emplea entre siete y nueve horas.

Mas allá de la obviedad de leer por aprender, lo que la lectura empezó a provocar en mí fue que mis niveles de energía se dispararan y que mi nivel de foco hacia las cosas que deseaba alcanzar aumentara en detrimento de mis preocupaciones, ya que lo único que habían hecho era mantenerme en un pozo sin fondo del que era incapaz de encontrar la manera de salir.

Y aquí viene lo que para mí ha supuesto la magia a través de la lectura; el sentir que esa transmutación se ha dado por un efecto de decantación, depurando, sacando de mi mente viejos patrones, hábitos y creencias.

Voy a contarte una historia que me ayudará a explicarte lo que la lectura es para mí:

—He leído muchos libros, pero me he olvidado de la mayoría. Entonces, ¿cuál es el propósito de la lectura...? —preguntó un alumno a su maestro.

El Maestro no respondió en ese momento. Unos días después, mientras él y el joven estaban sentados cerca de un río, comentó que tenía sed y le pidió al niño que le trajera un poco de agua con un colador viejo y sucio que había en el suelo.

El alumno se sobresaltó, porque sabía que era un pedido sin lógica. Sin embargo, no podía contradecirle y comenzó a realizar esa absurda tarea. Cada vez que sumergía el colador en el río con el fin de llevar un poco de agua a su mentor, ni siquiera lograba dar un paso hacia él, ya que no quedaba ni una gota en el colador para ofrecerle.

Lo intentó y lo intentó decenas de veces, pero, por mucho que trató de correr más rápido desde la orilla hasta su maestro, el agua siguió pasando por todos los agujeros del tamiz y se perdió en el camino.

Agotado, se sentó junto al hombre y dijo:

—No puedo conseguir agua con ese colador. Perdóname, maestro, es imposible y he fallado

en mi tarea.

—No —respondió el anciano sonriendo—, no has fallado. Mira el colador, ahora brilla, está limpio, está como nuevo. El agua, que se filtra por sus agujeros, lo ha limpiado.

—Cuando lees libros, —prosiguió—, eres como un colador y ellos son como agua de río. No importa si no puedes guardar en tu memoria toda el agua que dejan fluir en ti, porque los libros, con sus ideas, emociones, sentimientos, conocimientos, la verdad que encontrarás entre las páginas, limpiarán tu mente y espíritu, y te convertirán en una persona mejor y renovada. Este es el propósito de la lectura.

Cuando no hace mucho, esta historia llegó a mí, la hice mía porque era lo que llevaba dos años intentando transmitir a todos los Lectores Voraces. Aunque físicamente las personas no pudieran ver diferencias, en mi interior había vivido un tsunami de cambios.

Desde que el 6 de febrero del 2020 hiciera el primer curso de Lector Voraz, he compartido que la lectura va más allá de algo tan obvio como que, leemos para obtener una información, un aprendizaje sobre alguna materia o entretenernos con alguna historia. Para mí, lo realmente potente y mágico de la lectura es lo que ha provocado en mi persona, en mi mente, mi alma y en mi espíritu.

Ha transformado, transmutado, mi relación con todo, con la familia, con amigos, con las personas, con Sonia (mi compañera de vida), con Alejandra (mi hija) y la relación más importante de mi vida, la que ineludiblemente va a estar siempre: la relación conmigo mismo.

Out *Statu Quo*

Rompe con tus dogmas

"Las cosas son como son", "por algo se hacen las cosas así", "¿quién eres tú para cambiar lo que se lleva haciendo así tantos años?". Podría seguir un buen rato escribiendo este tipo de frases que todos hemos escuchado alguna vez, haciéndonos dudar, al menos, sobre si es una buena idea replantearse o cambiar lo establecido.

La gran noticia es que muchas personas que emprendieron, no hicieron caso a estas afirmaciones, siguiendo su instinto y su visión de que las cosas sí se pueden cambiar y se puede crear una nueva realidad, tanto en sus proyectos personales como profesionales. Vamos a repasar juntos algunos de ellos:

Airbnb nació en 2007, cuando dos de sus fundadores recibieron a tres huéspedes en su piso de San Francisco. Esa experiencia les hizo ver que era posible crear un negocio basado en ella, personas particulares que ofrecían su alojamiento a cambio de una retribución. El proyecto ha crecido mucho desde entonces y, actualmente, cuenta con más de cuatro millones de anfitriones que han compartido sus alojamientos con más de mil millones de viajeros, en casi todos los países del mundo.

El 29 de agosto de 1997, Reed Hastings alquiló en la cadena de videoclubs Blockbuster la película Apolo 13, y no hizo la devolución de la cinta hasta varios días después, por lo que tuvo que pagar una penalización de cuarenta dólares. Este hecho provocó que Hastings pensara en un sistema de alquiler de películas, a través del comercio electrónico, que no acarrease multas. Al principio, los usuarios encargaban un *film* de los catálogos de este videoclub virtual. Sin embargo, la verdadera innovación se produjo con la visualización de los contenidos de manera *streaming*, es decir, en directo. Así nació **Netflix**. Las cifras hablan por sí solas: en 2008 contaba con ocho millones y medio de suscriptores, y hoy, ya son casi ciento cuarenta millones de usuarios alrededor del mundo.

En el año 2008, dos jóvenes emprendedores se disponían a tomar un taxi en la calle, con tan mala suerte que tuvieron que esperar horas sin poder conseguir uno disponible. Guiados por esta mala experiencia, decidieron crear una aplicación para encontrar fácil y rápidamente servicios de transporte. Hoy en día, dicha aplicación, conocida como **Uber**, se ha convertido en una poderosa empresa tecnológica con presencia en sesenta y nueve países y está valorada en más de noventa mil millones de dólares.

Vamos a conducir el impulso, y las ganas de innovar y de cambiar una realidad preestablecida de estos emprendedores, a la lectura. Vas a comprobar que también aquí hay muchos dogmas y creencias limitantes que vamos a demoler, para abrir una nueva realidad lectora, que si tú quieres podrá llegar a transformar y mejorar tu realidad personal.

Desde muy jóvenes, nos han inculcado que la única forma de leer es hacerlo palabra por palabra, pero ¿seguro que es la única forma? ¿Y si te dijese que leer no es necesariamente hacerlo palabra por palabra, sino asegurarte de que **comprendes** lo que el autor ha escrito en el libro, lo que te quiere transmitir? Esto marca toda la diferencia, este es el clic que debe hacer tu mente para dar el salto hacia el verdadero significado del método de Lector Voraz.

Mi experiencia me dice que también encontrarás una limitación física, que hará que te plantees si vas a ser capaz de llevar a cabo este método de lectura. Pero igual que un deportista de élite, necesita de un entrenamiento y de una preparación que harán que tú seas capaz de superar todas las limitaciones que se planteen y de asimilar todos los descubrimientos y experiencias que vas a vivir a partir de ahora.

Es muy probable que en un principio te resistas a creer y a aceptar esto, no te preocupes, es lo más normal que te puede ocurrir, ya que han sido muchos años creyendo que solo existe una única forma de lectura. Poco a poco te ayudaré a que des este salto. Lo único que tienes que hacer es **confiar**.

Como te he comentado en un apartado anterior, con la lectura silábica, que es la aprendida en la escuela, los datos que captamos mientras leemos van a pasar por cuatro de nuestros órganos: **ojos, boca, oídos y cerebro**. Este proceso va a limitar enormemente tu capacidad para leer de una forma rápida y fluida.

Visualmente somos capaces de leer a una gran velocidad, lo único que nos separa de ese objetivo es que no estamos entrenados para ello. Sin embargo, eso era hasta este momento, de aquí en adelante te entrenaré para sacar lo mejor de ti y de las cualidades y capacidades que tienes a tu disposición. Para ello, voy a impulsarme desde la experiencia que hasta el momento hemos vivido yo y miles de personas que han pasado por Lector Voraz, y que han logrado resultados fabulosos.

Nuevo entendimiento

Visión Periférica

¿Crees que aprovechamos la inmensa capacidad que tienen nuestros ojos? Yo te aseguro que no. Por ello, vamos a ponernos manos a la obra para que conozcas su naturaleza y los diferentes ejercicios que te ayudarán a desarrollar tu capacidad de visión periférica y con ello, tu potencial para leer de una forma más veloz y más eficaz.

Todos tenemos dos clases de visión: la **frontal** y la **periférica**. Esta última es la que vamos a utilizar para la lectura, ya que de forma natural nos ofrece una mucho más amplia y con grandes capacidades. Es la que, sin duda, nos interesa más en el método de Lector Voraz. Con ella, lograrás dejar atrás el lastre que supone leer palabra por palabra, permitiéndote tener una visión más amplia y, a un golpe de vista, disponer de la información que el autor quiere darte en cada frase o párrafo.

Es muy sencillo, pon el foco de tu visión en un punto de la habitación en la que te encuentras, el que tú quieras. Ahora, sin quitar el foco de ese punto, intenta ser consciente de todo lo que hay a tu alrededor, identifícalo, describe mentalmente cada objeto o mueble que percibas. Este ejercicio tan fácil puedes practicarlo a diario: frente al ordenador, mientras cocinas, mientras reparas algo...

También lo puedes extrapolar a tu vida en el exterior. Cuando estés en la calle, en una terraza o esperando a alguien. Fija el objetivo en un punto, en un cartel, en un árbol, en una farola y empieza a tomar consciencia de lo que está pasando a tu alrededor. Quizá pase una mujer con un abrigo marrón, alguien que lleva un perro. ¿Es un caniche? ¡Ah, no!, es un bulldog.

Vas conduciendo y paras en un semáforo, pones el foco en el disco rojo y sin dejar de mirarlo, empiezas a ver pasar gente. Trata de percibir la información, de ver el paso de peatones pintado en el suelo, si hay un árbol o si hay una farola... Este tipo de entrenamiento es fundamental para desarrollar tu visión periférica. Esta habilidad la podrás implementar de una manera eficaz en tu lectura.

Por supuesto, esta técnica también la vas a poder implementar en la lectura. Con la ayuda de una guía leerás recortando, al principio, un par de palabras al inicio del renglón y otras dos al final del mismo. También, para tomar consciencia de la visión periférica, haz la siguiente práctica: coge un lápiz o boli, colócalo sobre una palabra (marcada con un punto

encima) en el centro de la página y, sin dejar de mirarla, intenta leer la palabra que hay encima, la de abajo, la de la izquierda, la de la derecha. Ve ampliando a todas las que se encuentran en su periferia y recuerda no dejar de mirar la elegida inicialmente.

Movimientos sacádicos

Es importante que antes de entrar en el análisis del método que te voy a proponer, conozcas cómo funcionan las partes de tu cuerpo que se activan y que participan de la lectura. No sé si antes has oído hablar de los **movimientos sacádicos** o **sácadas**. Los podríamos definir como los movimientos rápidos, de los más rápidos que puede realizar el cuerpo humano. Lo realizan simultáneamente ambos ojos cuando están observando hacia un punto en la misma dirección.

Los humanos y ciertos animales, no miramos hacia un único punto y de forma estática, sino que a través de estos movimientos somos capaces de escanear el entorno, hallar datos que nos interesen y crear, mentalmente, un mapa tridimensional. Existen cuatro tipos de sácadas:

Sácadas visualmente guiadas. Los ojos se mueven de forma voluntaria hacia un estímulo en la escena o para escanear lo que están viendo.

Antisácadas. Los ojos se mueven en el sentido contrario al que se produce el estímulo.

Sácada guiada de memoria. Se mueven los ojos hacia el lugar recordado, sin que estén viendo realmente el estímulo.

Sácadas predictivas. Aquí los ojos están viendo un objeto o estímulo real y se mueven hacia el lugar donde predicen que se moverá este.

En relación a la lectura, este último tipo es el que más nos interesa. Los movimientos sacádicos son necesarios en la lectura, dado que, si se mantiene la mirada fija hacia una letra concreta, el ojo solo percibe las más cercanas a ella, siendo solamente posible ver con claridad entre cuatro y cinco letras más.

Cuando se lee, los ojos fijan la mirada hacia una palabra, extraen la información y pasan a la siguiente, permitiendo movimientos encadenados que permiten leer palabra por palabra o conjuntos de ellas y entender el texto. El proceso de lectura consiste en enganchar y desenganchar continuamente la mirada en la página que se está observando.

Los movimientos que se realizan durante la lectura no son uno solo, sino que constan de varias pequeñas fijaciones que permiten leer toda una frase. Esto mismo ocurre cuando se está observando un cuadro o cuando se están buscando unas llaves en una habitación.

Con el método que vamos a entrenar en Lector Voraz, iremos un paso más allá. Te entrenaré para que no leas palabra por palabra, sino que lo hagas en agrupaciones que vayan aumentando progresivamente el número de palabras, hasta llegar a ser capaz de identificar párrafos completos.

Los cuatro estados

Estos cuatro estados emocionales juegan un papel muy importante en el desarrollo de tu proceso de lectura voraz. Indudablemente, la forma en la que afrontas una nueva lectura, va a depender de:

Emociones

Según qué emociones tengas, influirán en tus pensamientos afectando inevitablemente a tu estado del ser. La comprensión y la eficacia con la que leas un libro no va a ser la misma si lo haces desde la serenidad y desde un estado de bienestar, que, si lo haces, por ejemplo, cuando acabas de discutir con tu pareja o cuando estás sufriendo por alguna dolencia física.

Motivación

¿Qué grado de motivación sientes con respecto al libro que vas a leer? Como puedes imaginar, no será el mismo cuando afrontas un libro elegido por ti, por el simple placer de leerlo o por un interés o necesidad propia que, si lo lees por obligación, como puede ocurrir en la edad adolescente o infantil, con los libros que te imponen leer en el instituto o en el colegio.

Hace unas semanas, en una llamada con Lucía, una "voraz" muy entusiasta, me compartía su preocupación respecto a su hijo Julio, de ocho años, al cual le habían diagnosticado en el colegio TDA (trastorno por déficit de atención). Le dijeron que debía mejorar su velocidad de lectura, dado que era lento y demostraba poca iniciativa y motivación. Yo, rápidamente, le pregunte:

—Lucía, ¿cuáles son los intereses de Julio?, ¿qué le gusta?

—Pues le gusta Marvel, los dinosaurios, el triatlón, la mitología...

—¡Wowww! Pues ahí es, Lucía. Dale a leer sobre estas temáticas, su motivación se disparará.

Concentración

¿Cómo crees que leerás más rápido, con tu concentración enfocada en el texto que tienes delante o con tu mente viajando de un lugar a otro? Más adelante profundizaremos y veremos cómo aumentar nuestro grado de concentración, es un aspecto tremendamente importante trabajar sobre ello, más aún en el mundo actual donde las distracciones son constantes y en todas partes, entrenarte al respecto será de vital importancia para tu velocidad lectora.

Confianza

La confianza es una hipótesis sobre la conducta futura. Es una actitud que concierne a lo que está por llegar, en la medida en que este futuro depende de una acción concreta. ¿Cuál será tu confianza en leer un libro en cincuenta minutos? Ahora mismo, sin conocer el método completo, tu confianza no será la misma que una vez lo hayas estudiado e integrado con el plan de entrenamiento. Prestando atención a estos cuatro estados tu velocidad y rendimiento de lectura aumentará enormemente.

Quiero que te conviertas en un Fórmula 1

Como puedes comprobar, soy un gran fan de plantearte ciertos ejemplos e imágenes que puedan ayudarme a explicarte por qué estoy tan convencido de que el método de lectura que vamos a trabajar puede ayudarte a conseguir ese cambio vital que tanto anhelas.

Piensa en un equipo de Fórmula 1, cualquiera de ellos invierte cada temporada millones de dólares, con el único objetivo de ganar la potencia y la velocidad en su coche necesaria para ganar milésimas de segundo. Precisamente eso es para mí, no solo Lector Voraz, sino

incluso mi filosofía de vida. Conseguir mucho más, a cambio de menos.

Porque nuestro tiempo, nuestra energía, nuestra vida, es el bien máspreciado que tenemos. Tenemos que valorarlo como tal, como nuestro gran tesoro. ¿Por qué vamos a emplear un tiempo innecesario buscando la información, que de verdad nos interesa, en un libro?

Creo que es mucho más interesante que podamos descubrir, en poco tiempo, primero si es el libro que nos apetece leer realmente y, si es así, que podamos extraer únicamente la información y los conocimientos que queremos desechando todo lo demás. Si conseguimos este reto, seremos capaces de leer muchos más libros sin emplear tantas horas.

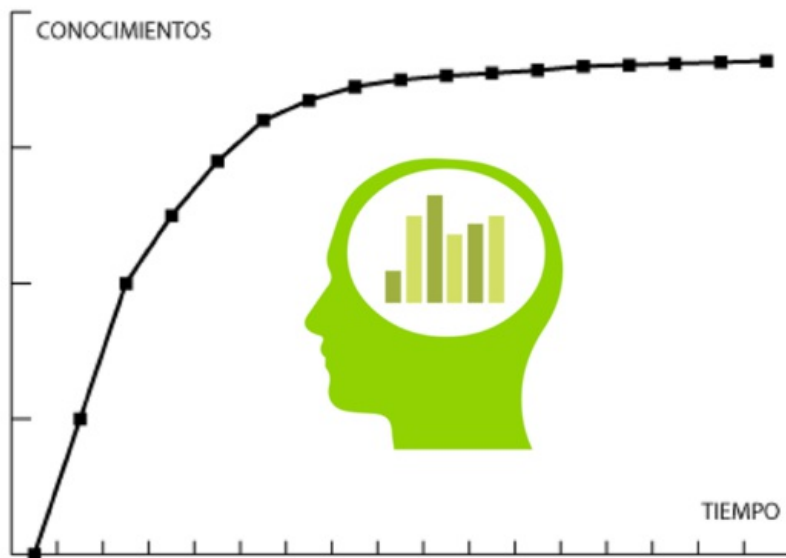
¿Te preguntas cómo lo vas a conseguir?

¿Qué crees que tienen en común leyendas del deporte mundial como pueden ser Cristiano Ronaldo, Michael Phelps, Usain Bolt y Rafael Nadal? No me refiero a que cada uno de ellos ha llegado a ser, en su disciplina, uno de los mejores de la historia y que han batido récords inalcanzables para la mayoría. La respuesta que tengo en la cabeza cuando te he formulado esa pregunta es el nivel de implicación y de entrenamiento diario, continuo y sumamente disciplinado que han llevado a cabo cada día de su vida deportiva.

Si cualquiera de ellos dejase de entrenar por un periodo de tiempo, aunque fuese pequeño, su rendimiento físico y mental descendería sin lugar a duda. Quiero que tengas esto muy presente porque cuando llegue el momento, cuando tengas totalmente asimilado el método de lectura de Lector Voraz, va a depender únicamente de ti, que lo exprimas al máximo y que consigas que te ayude en lo que te propongamos. Al igual que ellos, cuanto más entrenes, más rendimiento obtendrás.

ADVERTENCIA.

La curva de aprendizaje en cada persona es diferente, pero la tónica general es la misma. Cuando nos disponemos a aprender una habilidad nueva, al principio, el margen de mejora es mayor y en la medida en la que el tiempo pasa, esa curva va disminuyendo. Te lo muestro gráficamente:



Una vez expuesta esta gráfica y la tarea de entrenar durante dos meses, hago un llamamiento a tu propio criterio, te recomiendo que sigas a diario apuntando tus progresos. Cuando sientas que la mejora es prácticamente inapreciable con el paso de los días, te propongo que dilates la cadencia de los entrenamientos, en vez de a diario, comienza día sí día no. Pero es muy importante que si, por ejemplo, alcanzaste ochocientas palabras por minuto, sigas midiendo tu velocidad para comprobar que no la pierdes.

Puntos clave parte 1:

- CUÉNTASELO A ALGUIEN. Esto es un punto de inflexión en el método. Un clic o efecto de cambio que el lector tiene que apreciar como un truco o atajo.

- Los libros te dan la energía, el conocimiento y la actitud que te hace trascender y a sentirte más CONSCIENTE de la relación que tienes con tu entorno y con el ser más esencial en tu vida, tú mismo.

- Aprendemos las letras, que no tienen significado; sin embargo, les damos un sonido.

- El aprendizaje voraz aumenta tus capacidades para la PRECOGNICIÓN, METACOGNICIÓN y aumento de la MEMORIA. Junto con el aumento del PROCESAMIENTO MENTAL para la asociación de conceptos y aplicación de los conocimientos adquiridos.

- El *STATU QUO* es el patrón de comportamiento en la lectura que hemos heredado y del que vas a salir a través de la lectura voraz, destapándose un nuevo entendimiento que te va a dotar de superpoderes.

- Pregúntate si es el libro que te apetece leer y si es así, que puedas extraer únicamente la información y los conocimientos que realmente te interesa, desechando todo lo demás. Si consigues este reto, serás capaz de leer muchos más libros, sin emplear tantas horas.

- Emociones, motivación, concentración y confianza forman parte de los CUATRO ESTADOS a los que deberás prestar atención a la hora de practicar el método.

Resumen de la primera parte: ¿Qué?



2ª PARTE.

¿CÓMO?

METODOLOGÍA

“Metodología = Herramienta que te conduce al éxito de forma directa y contrastada”

EL MÉTODO. Prepárate para ser Lector Voraz.

Como todas las cosas importantes que hacemos en nuestro día a día, es importante crear nuestro ritual, en el que "el dónde", "el cuándo" y "el cómo", cobran una esencial importancia. Es decir, vamos a cuidar todos los detalles que estén en nuestra mano.

Vamos a mimar el lugar donde leemos, a cuidar nuestra postura, a utilizar las herramientas necesarias y que mejor se adapten a nosotros, con un único fin, que nuestro momento de lectura se convierta en un momento muy especial, que nos permita sacar el máximo rendimiento y productividad de cada uno de los libros.

Herramientas tangibles

1- Crea tu propio santuario

Te propongo que elijas un lugar especial de tu casa, o al menos, un espacio en ella donde vayas a estar a gusto, con serenidad e inspiración. Quizá elijas una habitación con muy pocos muebles y decoración, minimalista. O prefieras que contenga elementos que puedan inspirarte. Aunque yo te pueda aconsejar que leas siempre en el mismo lugar de tu casa, que sea un espacio sin ruidos externos y donde te sientas a salvo, es una elección totalmente tuya.

Personalmente, me gustan los espacios abiertos donde tenga contacto visual con el exterior. También valoro mucho que no tenga demasiadas distracciones en forma de posters, cuadros u otros objetos que no tengan que ver con la lectura.

Si diseñas tu santuario, usando la misma hora, música, utilizando incienso o el agua florida diseñada especialmente por nosotros, el aceite esencial a base de un combinado de plantas para potenciar tu concentración, te pones alguna prenda nombrada por ti como ese elemento que te da el poder del aprendizaje acelerado y de la concentración absoluta, estarás haciendo que tu mente asocie cada uno de esos canales (el visual, el auditivo, el kinestésico) y los ancle con el estado del aprendizaje, facilitando enormemente todo el proceso.

2- Busca la ergonomía

En el momento en el que encontramos una posición corporal demasiado cómoda, le estamos mandando a nuestro cuerpo el mensaje de que es hora de descansar, todas nuestras facultades de atención se van relajando y aletargando. Por esta razón, debemos huir de leer un libro en la cama, en una hamaca o en posiciones demasiado confortables, a no ser que lo que queramos sea precisamente eso, entrar en un plácido sueño cuanto antes.

La mejor forma de leer de forma atenta y productiva es sentarte en una silla, ergonómica si fuese posible, donde estemos cómodos pero activos. Te aconsejo también que apoyes tu libro en una mesa, escritorio o un atril, y que te sientes erguido en tu asiento, tratando de despertar el interés por lo que haces a un nivel más corporal.

Apoya la espalda contra el respaldo de la silla, así evitarás la tensión en el cuello, la espalda y los hombros. Tampoco debes encorvarte para leer, por eso es tan importante el uso de un elemento como el atril del que pronto hablaremos. Mantén tus muslos paralelos al suelo. Modifica la altura de la silla si es necesario. En resumen, lo esencial es que te sientas cómodo mientras lees, si no es así te distraerás demasiadas veces buscando una mejor posición.

3- La guía, tu fiel aliada

De pequeños nos indicaban que, al leer, siguiésemos los renglones dirigidos por nuestro dedo índice. ¿Por qué dejamos de hacerlo? Ahora te puedo confesar que, seguramente, la herramienta o el elemento más importante para un lector voraz es ese dedo; aunque lo vamos a sustituir por una guía, que puede ser un lápiz, un boli o un palillo chino.

Es tan sumamente importante, que, con el método de Lector Voraz, nunca más leerás sin ella. Con este sencillo gesto, no solo evitarás que tus ojos se agoten (una de las causas de que a la larga puedas necesitar usar gafas), sino que vas a fortalecer tus ojos y a potenciar su capacidad, además de aumentar tu velocidad, tu concentración y tu comprensión en la lectura. También te ayudará a volver rápidamente al renglón donde estabas en el caso de que te despistes y tu atención vuele hacia otro lugar.

Estas son las ventajas de usar una guía:

1. Inmediatamente verás como tu velocidad aumenta porque tú tendrás el control.
2. Tu concentración crecerá considerablemente, te mantendrá con enfoque total en el texto.

3. Tus ojos lo agradecerán al darles soporte; sufrirás menos cansancio precisamente por eso, porque están siendo guiados.

Para utilizar la guía, aunque intuitivamente puedas pensar que sería colocándola por debajo de cada renglón, lo haremos por la parte superior de este, sin tapar las letras con ella. Por favor, no te plantees en este momento si lo que te propongo tiene sentido para ti, simplemente confía y hazlo, pronto verás los resultados.

Recuerdo cuando Virginia estaba empezando a usar la guía y me comentó:

“Jesús a mí me va mejor sin guía, con ella no me concentro siento que voy más despacio, no me aclaro, mis ojos... Bla, bla, bla”.

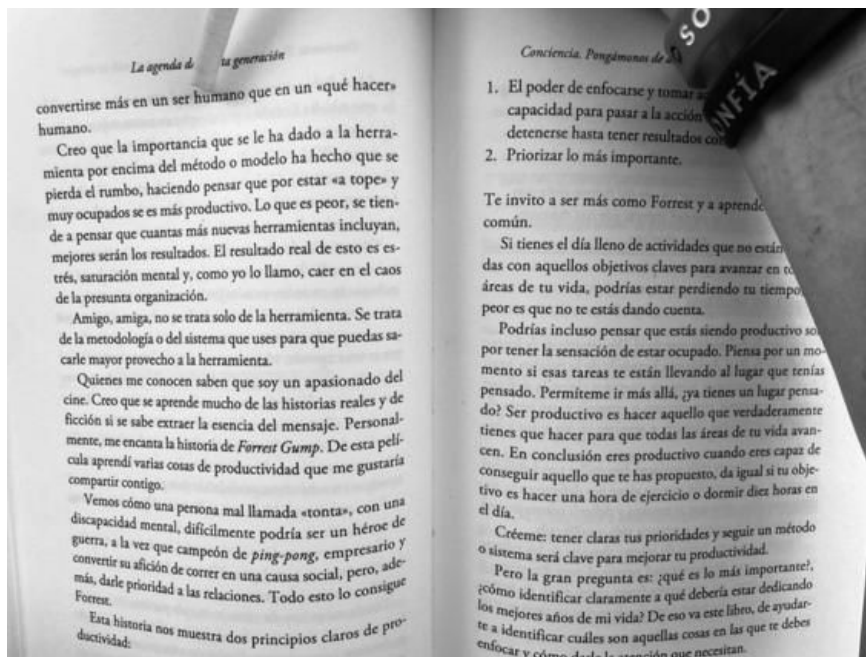
Virginia no es la única a la que le sucede esto, son muchos los nuevos voraces que me dicen exactamente lo mismo. Es evidente que no es más que otra excusa de tu mente para que no avances, para que no te permitas probar algo diferente.

Nuestra mente está diseñada para que no la estremos con cosas nuevas que le hagan gastar energía. Por lo tanto, uno de mis objetivos es que seas consciente de ello, y que esto no suponga un impedimento para que sigas adelante.

Es más, te invito a que cada día sea algo preferente tratar de hacer cosas nuevas o las que ya sueles hacer, desarrollarlas de una manera distinta. Será un gran entrenamiento para hacer a tu mente más flexible y más abierta a los cambios y a asumir que, a veces, las cosas no salen como tú quieres.

Como decía, el uso de la guía se realizará por encima del renglón, en el espacio en blanco sin tachar el texto. Al llegar al final del renglón, la moverás al siguiente espacio blanco entre líneas y tu leerás siempre la de abajo. Puede que sigas pensando que lo lógico sería al revés, que su posición fuera por debajo, pero déjame mostrarte el motivo de hacerlo así y sus ventajas.

Cómo NO utilizar la guía



4- Usa el atril para una lectura sana

Te doy algunos datos: nuestra cabeza pesa alrededor de 5,4 kilogramos. Si nuestro libro está sobre la mesa, no tenemos más remedio que inclinar la cabeza y, por lo tanto, todo ese peso hará que sufran nuestras cervicales, ya que el efecto es similar a que pesase entre 27 y 28 kilogramos. Si utilizamos el atril, evitaremos este problema.

Este debemos colocarlo con una inclinación de unos cuarenta y cinco grados, y con una distancia con nosotros de 25 o 30 centímetros, aunque esto es muy personal. Como siempre te recomiendo, cada persona, cada cuerpo es diferente y por ello debes buscar tu comodidad personal.

5- Pon luz a tu lectura

A la hora de leer, los ojos son nuestros grandes receptores. Su visión dará toda la información necesaria a nuestro cerebro. Por ello, debemos ayudarla proporcionándole una buena y suficiente iluminación. Sin duda, la mejor luz para la lectura es la que proviene de una fuente natural, de nuestro maravilloso sol. Aunque lo ideal es que no sea de una forma directa. La razón de esto es que la luz solar tiene una gran dureza, es decir, nos llega con una gran intensidad y provoca molestos reflejos y un gran número de sombras de gran tamaño.

Esto puede provocar que parte del libro, del mapa mental o de cualquier otro elemento que estemos utilizando pierda la luminosidad necesaria para verlo. ¿Cuál es la solución? ¡Muy fácil! Intenta difuminarla utilizando una cortina o un estor que funcione como difusor, mitigando su intensidad, o bien, haz que te llegue de manera oblicua o reflejada por una pared.

Si no tienes la posibilidad de disfrutar de luz natural o vas a leer por la noche, puedes utilizar una lámpara. La luz debe ser homogénea, estable, abarcar una superficie amplia y lo más cenital posible, es decir, proceder de la parte superior con respecto a nosotros e intenta que sea desde el lado opuesto al de la mano con la que escribes. En cuanto a la temperatura de la luz, debes saber que está demostrado que las luces frías (blancas o azuladas) favorecen la atención y la concentración, mientras que las luces cálidas (amarillas, rojizas y anaranjadas) ayudan a la relajación y el descanso. La luz fría es la que se asemeja a la luz del sol. Y, como nuestro cerebro relaciona una mayor cantidad de esta luz con una menor producción de melatonina (sustancia que nos ayuda a dormir), debes saber que, si vas a leer hasta momentos cercanos a irte a dormir, una luz muy fría puede hacer que te cueste bastante conciliar el sueño e influya negativamente en la calidad de este.

El último factor que debes valorar en cuanto a la relación de la luz y la lectura es la cantidad lumínica que produce la lámpara. El flujo lumínico se mide en lúmenes, y la cantidad de lúmenes por metro cuadrado, generado por una fuente de luz se mide en una unidad llamada lux. Por ello, lo ideal para tu lectura es una luz entre 400 y 500 lux. Si tiene menos, te verás obligado a forzar la vista más de la cuenta; si es superior, tendrías una luz demasiado brillante que podría ser demasiado molesta.

Herramientas que hay en ti

1- ¿Cuándo debes leer?

El momento del día que elijas para leer también es muy importante. Te aconsejo que escojas una hora en la que no estés cansado o cansada, después de un día de mucha actividad. Si te acabas de despertar, asegúrate de que has salido de esos momentos en los que tu mente te pide que vuelvas a la cama.

Un poco más adelante hablaremos de diferentes dinámicas que te van a ayudar a superar ese momento tan peliagudo. También tendrás que tomar decisiones respecto al cuándo y si prefieres hacerlo antes o después de ingerir alimentos o en ayunas. En ese aspecto será positivo que comiences a conocer tu cuerpo, tus sensaciones y tus hábitos diarios, para saber cuál es tu momento del día para leer.

Por ejemplo, si te vas a dormir la gran mayoría de los días a las 22:30 h; quizá no sea una buena idea ponerte a leer cerca de esa hora, porque tu mente te va a pedir que comiences un bonito sueño. Esto no va a ocurrir porque la lectura te lo provoque, sino porque estás en tu “santuario del sueño”.

2-Tu estado del ser ideal para leer

Ahora me gustaría que te tomaras unos segundos y pensases qué tal es tu capacidad de concentración a la hora de leer. ¿Eres capaz de estar centrada y consciente de lo que estás leyendo durante bastantes minutos? Si es así, te doy mi enhorabuena y te digo que puedo ayudarte a aumentar esa fantástica capacidad. Si tu conclusión ha sido que te falta bastante de esa concentración, te diría que estás en el momento correcto y leyendo el libro que tienes que leer.

Porque antes de poder conseguir leer un libro en cincuenta minutos, debemos ser capaces de alcanzar un nivel suficiente de concentración, y te aseguro que lo vamos a lograr. ¿Cómo crees que irías más concentrado conduciendo un coche por una carretera con curvas, a 20 km/h o a 70 km/h? Efectivamente, tu instinto de supervivencia haría que a mayor velocidad el estado de alerta y, por lo tanto, el nivel de concentración aumentase.

Esto mismo ocurre con la lectura, si mantenemos un ritmo alto leyendo, tendremos muchas

posibilidades de mantener la concentración durante más tiempo. Llamamos **velocidad lectora** a la cantidad de palabras que una persona consigue leer por minuto durante una lectura natural. Nos va a permitir realizar fijaciones oculares amplias, en la que identificaremos con claridad cuatro o cinco letras y alguna palabra, deduciéndose el resto cuando el cerebro reconozca y capte palabras, aunque no las leas literalmente.

Sin embargo, no solo va a depender el grado de concentración y conseguir el máximo rendimiento leyendo con nuestra lectura de la velocidad con la que lo hagamos.

Existen otros factores, estados y elementos que te van a ayudar en este objetivo:

3- Entra en estado alfa.

Creo que todo el mundo puede, al menos, intuir la impactante complejidad de la mente, de la consciencia y de la inconsciencia del ser humano. No es mi intención entrar ahora en complejas definiciones y teorías, simplemente explicarte, de una manera sencilla, qué pasa en nuestra cabecita en diferentes momentos.

Las neuronas se comunican entre sí a través de pequeños impulsos eléctricos que son las **ondas cerebrales**. Estas ondas pueden moverse con mayor o menor velocidad (frecuencia), y van a definir los distintos estados de consciencia en los que nos podemos encontrar:

Ondas gamma. Son las de mayor frecuencia y menor amplitud. Cuando estas ondas predominan nos otorgan una gran capacidad para desarrollar actividades por primera vez, como pueden ser la recopilación, el análisis y la organización de datos, dado que nos otorga un importante grado de atención.

Ondas beta. También son ondas de alta frecuencia y menor amplitud. Son esenciales en los procesos de aprendizaje, en la resolución de problemas y en un razonamiento lógico, puesto que nos aporta una gran agilidad mental y capacidad de enfocarnos en algo. Se trata del estado mental que todos tenemos, la mayor parte del tiempo, cuando estamos despiertos.

Ondas alfa. Son más lentas, pero tienen una amplitud más alta. Las ondas alfa fueron las primeras en descubrirse y se asocian a la actividad cerebral que se produce justo antes de quedarse dormido, el aprendizaje, la memoria y la creatividad. De hecho, tienen un rol muy importante en el aprendizaje, activando la creatividad y la imaginación y descifrando, con claridad, la información verdadera de la falsa.

Ondas theta. Son las ondas que muestran más actividad cuando experimentamos

emociones muy profundas y justo cuando acabamos de realizar una actividad que nos ha exigido un gran derroche de energía. Nos ayudan con la conexión emocional con los demás, con nosotros mismos y con la intuición.

Ondas delta. Se trata de las ondas más lentas del cerebro humano. Son de las que menos información y certezas tenemos, ya que se descubrieron no hace mucho tiempo. Se relacionan con los estados de sueño profundo, de máxima tranquilidad y de mínima actividad cerebral como puede ser la meditación. Todo ello, les otorga una gran fascinación y misterio a su alrededor.

Quiero que nos centremos en la relación del estado mental, que experimentamos con las ondas alfa, con el método de lectura que vamos a trabajar en Lector Voraz. Aunque podríamos pensar inicialmente que en estado beta, donde nos encontramos la mayor parte del tiempo, es cuando el cerebro está más activo y puede aprender más de lo que leemos, no es así.

El estado alfa y esa frecuencia de ondas más baja, te va a permitir enfocarte mucho más en lo que el autor quiere contarte. En beta te va a llegar una gran cantidad de estímulos exteriores que te van a alejar de ese aprendizaje, mientras que en alfa te llegan muchos menos de esos estímulos y eres más capaz de centrarte en ese aprendizaje.

Quiero mostrarte un ejemplo. Imagínate que vas en coche hacia un destino determinado y cuando llegas a él, piensas que se te ha pasado volando y no has sido consciente del camino. Esto ocurre porque lo has recorrido en estado alfa. Eras capaz de conducir de una forma eficaz, pero tu mente estaba centrada en otra u otras cosas.

Te invito a que confíes en el entrenamiento que voy planteándote en este libro, para que seas capaz de alcanzar ese deseado estado alfa con el que vas a sacar todo el rendimiento al método de Lector Voraz, exprimiendo al máximo las enseñanzas de cada uno de los libros que elijas leer a partir de ahora. Por supuesto, va a estar en tu mano alcanzar este reto, cuanto más lo entrenes y más disciplinado seas, mayores van a ser tus logros.

4- La música te hará volar

¿Cuál es tu estilo de música favorita? ¿Con qué temas vibras más? Se dice que existe un tipo de música ideal para la lectura: la clásica. Y dentro de esta, varios estudios han demostrado que la palma se la lleva la **Sonata Para Dos Pianos K.448 de Mozart**. No obstante, creo sinceramente, que cometeríamos un error enorme si encorsetáramos algo tan universal y libre como la música, eligiendo únicamente un estilo como el ideal para concentrarte en tu lectura de forma general.

Otros estudios dejaron ver que personas estudiando incluso con música *heavy* alcanzaban altos grados de concentración, ya que escuchaban su grupo favorito el cuál estaban tan acostumbrados a oírlos que en vez de agitarles les producía un efecto de concentración.

Estoy convencido de que puedes llegar a entrar en ese deseado estado alfa escuchando un buen tema de *heavy metal*, la canción que más te relaja de tu cantautor favorito, o la pieza instrumental de una maravillosa banda sonora de cine. Cada uno de nosotros somos seres humanos diferentes, con una sencillez y una complejidad, a la vez, excepcionales. Por ello, te invito a que busques, descubras y utilices tu propio ritual que te permita entrar en ese estado. Yo me limitaré a mostrarte una senda y unas herramientas que puedan facilitarte el camino hacia él.

Personalmente, siempre tengo música de fondo mientras estoy creando, dando alguna formación y por supuesto, mientras leo. Oigo diferentes estilos de música, simplemente me escucho y me dejo sentir para poder captar qué me apetece regalarle a mis oídos y a mi mente. Entre mis favoritas y la de muchos Voraces se encuentra la música del gran Ludovico.

5- Medita para entrar en estado alfa

Tenemos claro que nuestro objetivo antes de comenzar con la lectura de nuestro libro es alcanzar un estado personal muy particular donde consigamos apaciguar nuestra subconsciencia en forma de ondas cerebrales, reduciendo además ese diálogo constante que tenemos con nosotros mismos. Nada en esta vida nos va a ayudar tanto a lograrlo como la **meditación**. Si piensas en ella, quizá te vengan a la mente imágenes como el de alguien sentado sobre sus piernas en posición de loto, la espalda muy estirada, con las yemas de los dedos juntas y los ojos cerrados. O en un monje budista en la soledad de un monasterio en el Tíbet. Pero lo que quiero transmitirte ahora es que meditar es algo mucho más amplio y cercano a ti.

Joe Dispenza, en su libro *Deja de ser tú*, nos habla de que el término “meditar” en el lenguaje tibetano significa “conocer algo”, y por ello utiliza ese término para referirse a un proceso de autoobservación y crecimiento personal.

Porque la meditación no solo te va a servir como acceso al estado mental necesario para leer, sino que va a estar en tu mano que también sea un punto de partida para un proceso de conocimiento personal y, si tú lo decides, de transformación en ti y en la vida que quieras tener.

La gente que está cerca de mí y cada vez más personas que se han interesado por conocer mi historia, son conscientes de que esto de lo que te estoy hablando también me sucedió a mí. Yo fui quien decidió dar un golpe sobre la mesa y cambiar los pilares más importantes de mi vida. Creo que no es necesario que estés en un pozo oscuro y siniestro para querer

cambiar, será suficiente con desear mejorar ciertos aspectos de tu vida. Pasar de sentirte normal a experimentar hechos, sensaciones y emociones extraordinarias, como te he dicho varias veces, solo depende de tí.

Existen muchas formas diferentes de meditación: en silencio y pendiente de tu respiración, repitiendo un mantra, con los ojos abiertos contemplando aquello que tienes frente a ti, siguiendo una meditación guiada... Sugerente, ¿verdad? Pero también puedes hacerlo mientras lavas los platos o cuando limpias tu coche. Lo importante es que puedas ser consciente del momento presente, del "aquí" y del "ahora".

Para mí, todas las opciones son válidas y te van a llevar a ese maravilloso estado en el que vas a poder afrontar todo aquello que te propongas hacer de una manera sana, consciente y comprometida. No se me ocurre una manera mejor para comenzar a leer que alcanzar el estado alfa mediante la meditación. Con él estarás en una fase de aprendizaje rápido llena de posibilidades.

La meditación fue uno de los últimos hábitos en introducir a mi vida. Visto en perspectiva, estoy convencido de que si antes no lo hacía era porque tenía miedo de pasar tiempo en soledad conmigo mismo. También estaba convencido de que, estando todo el tiempo activo, tomando acción, era la única forma de avanzar en la vida. Sin embargo, qué grata sorpresa me llevé cuando por fin, a finales de 2020, me permití experimentar de forma constante los innumerables beneficios de la meditación, en todas las áreas de mi vida.

3 Factores Voraces

Con el conocimiento, integración y puesta en marcha de los 3 Factores Voraces que te presento a continuación ya habría merecido la pena comprar el libro ya que, tus resultados de lectura mejorarían enormemente, vamos a ellos...

1- Regresión

Hoy es bien sabido que un altísimo porcentaje de los lectores regresan, entre una y dos veces por renglón, a leer lo mismo. Este acto ocupa hasta un treinta por ciento de la lectura. Si el tiempo medio de lectura está en un entorno entre siete y once horas por libro de unas trescientas páginas, ¿imaginas poder ahorrarte de tres a cuatro horas de un plumazo?

Estas regresiones pueden producirse por un par de motivos:

- 1) Un elevado grado de desconocimiento general de la temática que estés leyendo,

provocando que tengas que estar parando y retrocediendo con el intento de comprender.

2) Tener la creencia de que así memorizarás mejor la información.

Por ambos, lo único que conseguimos es retrasarnos, además, de provocar efectos contradictorios en cuanto a la lectura, sintiéndola tediosa y aburrida.

En un estudio se utilizó a un grupo de personas dándoles un texto e indicándoles que estaba totalmente prohibido regresar hacia atrás en su lectura, al finalizar les realizaron un test de comprensión del texto. Sorprendentemente, más del ochenta por ciento de las personas habían comprendido perfectamente lo que leyeron. Esto demuestra que es una falsa creencia el pensar que retrocediendo mejoras tu comprensión y retención.

2- Subvocalización

Muy común y frecuente en la lectura es la vocalización o subvocalización, es decir, el hábito de mover los labios, susurrar, repetir mentalmente cada palabra al leer. La subvocalización se produce por cómo se enseña a leer a los niños, generalmente por el método fonético o fónico.

1. Las palabras son fijadas por tus ojos.

2. Pasan por el sistema de habla generando un fenómeno acústico (memoria auditiva).

3. Intentas escucharlo.

4. Finalmente, llega a tu cerebro, que este sí es el que lee y procesa esa información.

Siendo todo este proceso uno de los motivos por los que leemos tan lento.

Con el debido entrenamiento serás capaz de reducir esos cuatro pasos a tan solo dos: ojos y cerebro.

Para evitar la subvocalización, te aconsejo:

1.- Tararear alguna melodía, pero ir variándola cada cierto tiempo para que tu mente no se acostumbre.

2- Tararear 1,2,3,4,1,2,3,4,1,2,3,4...

3- La técnica del lapicero en la boca: pondrás el lápiz sobre tu lengua y la punta de la misma la posarás sobre la parte interior de tus palas superiores.

Te recomiendo que leas así y entrenes el tiempo necesario, mientras sientas que perdura la subvocalización y que vayas alternando entre las tres técnicas, prestando algo más de dedicación a la técnica del lapicero.

3- Límites

Está demostrado que, a nivel cerebral, podemos mantener la concentración y atención alta entre dieciocho y veinte minutos. Por esta razón, es importante ser conscientes del tiempo que estamos empleando en la lectura. Como ya te mencioné en otro capítulo, mi objetivo es convertirte en todo un Fórmula 1 de la lectura, tanto en velocidad como en comprensión. Debes emplear en leer la cantidad de tiempo que tengas la completa seguridad de que tu atención estará en todo lo alto. Por lo tanto, cuando pasen estos periodos de productividad máxima, tendrás que desconectar durante un rato, dejando incluso el espacio en el que estás y realizando otra actividad diferente.

En mi caso, me ayuda mucho realizar ejercicio durante esos minutos de descanso. Suelen ser ejercicios de alta intensidad (flexiones, abdominales, saltos...) Necesito que mi consciencia vaya hacia otro lugar y que mi cuerpo experimente sensaciones totalmente diferentes. No digo que tú tengas que hacer lo mismo, porque eres tú quién debe buscar en qué vas a emplear esos minutos de reactivación. Para poder controlar tanto los periodos de lectura como los de descanso, os aconsejo usar un **pomodoro**. ¿No te suena? Voy a explicarte lo que es.

Pomodoros

Con este término se conoce el método para mejorar la administración del tiempo dedicado a una actividad. Fue creado por **Francesco Cirillo**, a finales de la década de 1980. Se basa en usar un temporizador para dividir el tiempo en intervalos fijos, llamados pomodoros, de veinticinco minutos de actividad seguidos de cinco minutos de descanso. Cada cuatro pomodoros, las pausas se harán más largas, entre quince y treinta minutos; después de esto, se vuelve a comenzar.

Solo hay una condición, los pomodoros **no son fraccionables**. Cuando empiezas uno, hay

que terminarlo. Si, efectivamente, puedes usar esos dispositivos que se suelen utilizar en la cocina controlando los tiempos de cocción para calcular tus tiempos de lectura. En la lectura de un libro en cincuenta minutos, puedes estar leyendo durante **dos bloques de veinticinco minutos, con un descanso de cinco minutos. O realizar tres bloques de veinte minutos con dos de descanso de cinco minutos entre ellos.**

Supongo que estás impaciente, porque estamos llegando al punto en el que te compartiré el método que ha abierto a miles de lectores voraces una nueva perspectiva a la hora de leer un libro. No solo me refiero a la capacidad de leer en cincuenta minutos, ni siquiera a la de comprender todas y cada una de las ideas principales que el autor ha decidido compartir contigo: sus ideas, sus descubrimientos, sus inquietudes, sus pasiones...

Ley de Parkinson

La Ley de Parkinson, enunciada por el británico Cyril Northcote Parkinson en 1957, afirma que *"el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para que se termine"*.

Para muchos, cuanto más tiempo se tenga para hacer algo, más divagará la mente y más problemas serán planteados. Este hecho tiene una gran aplicación en gestión del tiempo, productividad y dirección de proyectos, puesto que la fijación de cortos plazos de entrega, nos ayuda a evitar que el trabajo se expanda innecesariamente.

Las tres leyes fundamentales de Parkinson son:

- El trabajo se expande hasta llenar el tiempo de que se dispone para su realización.
- Los gastos aumentan hasta cubrir todos los ingresos.
- El tiempo dedicado a cualquier tema de la agenda es inversamente proporcional a su importancia.

¿Empiezas a ver por qué limito la lectura del libro a cincuenta minutos?

CONSCIENCIA

Ciencia del método

La ciencia se caracteriza, por la utilización de una metodología adecuada para el objeto de estudio y la sistematización de los conocimientos. Además, tiene como fundamento la observación experimental. Este tipo de observación se organiza por medio de métodos, modelos y teorías con el fin de generar nuevo conocimiento.

Para ello se establecen previamente unos criterios de verdad y un método de investigación. La aplicación de esos métodos y conocimientos conduce a la generación de nuevos conocimientos en forma de predicciones concretas, cuantitativas y comprobables referidas a observaciones pasadas, presentes y futuras.

Comparto contigo un pequeño fragmento del maravilloso libro *El poder de tu mente subconsciente*, de Joseph Murphy, con el que quiero transmitirte lo que el método puede hacer para que, con su uso, mejores en las diferentes áreas de tu vida gracias a la lectura.

Nuestra inteligencia se va desarrollando gradualmente en las diferentes etapas. Fíjate en este ejemplo tan gráfico.

Para construir el Golden Gate, el majestuoso puente de San Francisco, tuvieron que transitar por diferentes etapas:

1. Los ingenieros tuvieron que **comprender** antes los **principios** matemáticos, las fuerzas y las tensiones.
2. Desarrollaron en su **mente** una **visualización** de puente ideal sobre la bahía.
3. **Aplicaron** los **métodos** bien probados y contrastados mediante los que se aplican los principios.

Al completar los tres pasos y solo entonces, el puente tomó forma el 5 de enero de 1933 y millones de vehículos han cruzado y hoy en día siguen cruzando la bahía.

Cuando un ingeniero comienza a construir un puente o una nave espacial, afronta la tarea con una serie de técnicas conocidas con las que está familiarizado, con una serie de métodos y habilidades adquiridos. Exactamente eso es lo que pretendo que hagas con el Método Lector Voraz.

Podríamos decir que la lectura es un proceso de diversas fases y actividades. No se puede determinar con exactitud en qué parte del cerebro tiene lugar la actividad de leer, ya que durante el proceso los dos hemisferios se están enviando y compartiendo información entre sí.

Puede parecer, de primeras, que la lectura es lineal: un enfoque paso a paso, leer a burrito, siendo una secuencia de palabras. Al menos así nos enseñaron a leer. De esta forma diríamos que el encargado de todo esto es el hemisferio izquierdo. Pero la lectura voraz es mucho más que eso, requiere de imágenes visuales, exige que veas algo del todo, que detectes la pauta y te anticipes.

Cuando imprimes un ritmo de lectura más vivo, a medida que avanzas sobre la misma, esta resulta mucho más fácil y rápida, sin reducir la comprensión. Esto va a implicar el uso de los dos hemisferios cerebrales. El lector voraz fuerza a conectar ideas de forma simultánea y a pensar con mayor rapidez, mandando información automática entre los hemisferios indistintamente.

Lectura conceptual

Nos han enseñado a que la única forma de leer es hacerlo palabra por palabra. Y si yo te dijese que creo que leer no necesariamente es hacerlo palabra por palabra, sino asegurándote de que **comprendes** todo lo que el autor ha escrito en el libro, lo que te quiere transmitir. Esto marca toda la diferencia, este es el clic que debe hacer tu mente para dar el salto hacia el verdadero significado del método de Lector Voraz.

En Lector Voraz trabajamos los procesos de lectura tradicional rápida, combinados con otros que van a hacer que aprendas a utilizar todo tu cerebro. Normalmente leemos de una manera secuencial, utilizando prioritariamente el hemisferio izquierdo. Con el método que pretendo enseñarte, le daremos algo más de importancia al hemisferio derecho. Cuando somos niños, utilizamos mucho ese hemisferio derecho que nos da esa creatividad, esa curiosidad y ese entusiasmo, que conforme vamos creciendo, vamos dejando que se duerma.

En Lector Voraz además de leer mucho más rápido, vas a aprender a retener el 80% de la información que el autor quiere transmitirte. Con la lectura convencional únicamente retenemos el 10% de la información. Gracias a una herramienta como los **mapas mentales**, vamos a multiplicarlo por ocho.

Además de realizarla desde un estado activo sabiendo qué quieres obtener de tus lecturas.



Llegados a este punto, considero que vas teniendo la información necesaria para avanzar con el método. Lo primero que le digo a mis alumnos es que, para ser capaz de leer un libro en cincuenta minutos, tienen de romper con la idea de leer tradicionalmente, se acabó lo de hacerlo palabra por palabra.

¿Cuántas veces alguien te está hablando y tú estás oyendo lo que dice, pero hay algo que te hace interpretar algo totalmente diferente a lo expresamente dicho? Lenguaje corporal, tono de voz, velocidad... Estos conceptos, que llevamos innatos en nosotros, son los que te van a permitir leer entre líneas. En la comunicación, son mucho más importantes que la propia palabra.

En la lectura, dependiendo del tipo de lectura que se esté realizando y la familiaridad que tenga con el contenido (información visual o no visual de la que disponga anteriormente), provocará que puedas avanzar mucho más rápido por el texto. La finalidad de la lectura voraz es que leas más, mucho más frecuentemente, más texto, comprendiendo y haciendo uso de tu criterio y objetivos. Decidir cómo emplear finalmente tu tiempo de estudio en las materias que realmente consideres prioritarias para ti.

¿Cuántas veces ibas a mitad de un libro o lo has terminado, dedicando muchas horas y días o semanas a su lectura para darte cuenta de que no te estaba aportando lo que ibas buscando? Precisamente para esto es para lo que te estoy preparando. El objetivo es que tengas claro a qué dedicarle tu preciado tiempo y a qué no, de una forma muchísimo más rápida y efectiva.

A partir de este momento, tu relación con los libros será diferente, mi propuesta es que tu relación con ellos sea al cincuenta por ciento responsabilidad del autor, que ya hizo su parte, y tuya el otro cincuenta por ciento. Comencemos.

Leer es fundamentalmente un proceso dividido en cinco etapas:

1.- Reconocimiento visual y asimilación de los signos alfabéticos.

2.- Transformación de esos signos o símbolos, a través de tus ojos, en imágenes en tu cerebro.

3.- Integración, estableciendo conexiones apropiadas de análisis, de crítica, de evaluación, etc.

4.- Retención, según el uso que hagas de la información y la carga emocional que represente para ti.

5.- Comunicación, de forma escrita, hablada o pensamiento.

Los cinco magníficos voraces

Me gustaría que le prestaras mucha atención a estos cinco puntos para que pasen a formar parte de tu nuevo ADN como lector voraz. Con ellos, sin duda convertirás tus ratos de lectura en algo con un sentido totalmente nuevo y más productivo que antes. Recuerda que te estoy preparando para abordar el método disponiendo antes de lo que considero los cimientos más sólidos que conozco para tener criterio propio y saber dónde quieres ir.

1. Sé un sibarita de la lectura. Elige con criterio cada libro, siendo cada vez más exigente en la selección de tu lectura. Hoy en día hay una gran variedad y oferta, pero a un lector voraz no le vale cualquier cosa.

2. Voraz mejor que lento. En la velocidad encontraremos un grado de concentración que, con la lectura tradicional, nunca alcanzaríamos por la dispersión, ya que damos tiempo a que entren pensamientos, creando dudas de si estás o no consiguiendo comprender lo que

estas leyendo.

3. Menos es Más. Cuanto más entrenes, cuanto más leas y adquieras conocimientos sobre un área concreta, menos dependerás del viejo patrón "leer palabra por palabra".

4. Más palabra por palabra igual a menor comprensión. Entrena a tus ojos y tu mente para que cada día les resulte más fácil relacionar y comprender, a velocidades que antes jamás pensaste que fueran posibles.

5. Neófito voraz. Siempre con una actitud de eterno aprendiz, regándote, cuidándote a través de la lectura para cada día ser tu mejor versión personal.

El método. Propósito

¿Por qué y para qué elegiste ese libro?

Cuando te enfocas en los *porqués*, las respuestas te van a llevar a qué cosas tratas de evitar, en este caso al elegir ese libro con lo que aprenderás de dónde te estará alejando, ¿qué no quieres que se repita? Cuando te enfocas en los *para qué* las respuestas te acercan hacia lo que deseas lograr, tus metas y objetivos.

De esta forma, al leer cualquier libro siempre tomarás consciencia del propósito de esa lectura. Esto marcará, sin duda, un antes y un después en tu relación con los libros, como lo hizo conmigo y lo está haciendo con los miles de Voraces.

Darás pie a entablar otro tipo de relación con el autor y su propuesta en el libro. A parte de tener claro los *porqués* y *para qué*, quiero que establezcas un único objetivo con su lectura, es decir, una única cosa que quieras obtener de ese libro. Esa meta hará que muevas el culo, que tomes acción en tu vida, que salgas de esa zona de confort y abras la puerta a un mundo de posibilidades.

También es igualmente importante limitar el tiempo que empleamos a las diferentes tareas, en tu día a día y por supuesto, también en la lectura de un libro. Con ello, conseguirás ser más productivo, más voraz. Dependiendo del tipo de lectura y de tus objetivos, podrán variar esos tiempos, solo tú puedes decidirlo. El método te resultara tremendamente útil para priorizar tu tiempo si lo empleas con esta finalidad.

+ necesidad memorizar - velocidad lectura

- necesidad memorizar + velocidad lectura

En el método no nos obsesionamos con la memorización, ya que le damos soporte con uno de los pasos, más adelante todo esto cobrará un sentido que marcará un antes y un después, para ti, en tus lecturas. Con la puesta en marcha de todas las herramientas y pasos, la memorización tendrá un gran pilar que la sustentará, en forma de mapas mentales, disparándose, un ochenta por ciento, en comparación con la que lograrías con lectura tradicional, un diez por ciento.

Quiero hablarte ahora de un término que también tiene mucho que enseñarte en este

método: tamizado.

Tamizado

En el año 2010, estuve inmerso en el negocio de la industria minera, concretamente en una cantera de arena de sílice. Era arena especialmente blanca con unas características especiales, en su tamaño natural sus aplicaciones no resultaban muy interesantes, pero si era sometida a un proceso de cribado y tamizado, se generaban diferentes tipos de grosor de arena que hacían que su uso fueran específicos, aumentando entonces su valor.

Un grano intermedio era muy similar a la arena de playa; su color blanco la hacía muy interesante para la regeneración de playas. Sin embargo, la de mayor valor era la más finita, que era como polvo, usada en morteros especiales para hacer las encimeras de cocina, conocidas como Silestone y obviamente la que necesitaba de un proceso más laborioso de **tamizado**.

Te cuento esto porque, inevitablemente, la lectura voraz es un proceso en el que vas a usar diferentes tamices. Según en qué punto del método te encuentres y qué objetivo tengas con tu lectura, te permitirá, al igual que los buscadores de oro buscaban su libertad financiera, avanzar mucho más rápido en tu búsqueda de tu mejor versión personal y profesional, encontrando tu propia libertad.

De toda la cantidad de información que a diario nos bombardea, consideramos que la mayoría es innecesaria, basura o en el peor de los casos, un engaño peligroso. El autor del libro *Enseñando a leer como proceso pensante*, el Dr. Russell Stauffer demostró que:

"Tan solo entre el cuatro y el once por ciento de un texto tiene significados importantes, relevantes o información completamente nueva para el lector".

¿Cuál crees que es uno de los grandes retos para los lectores en estos tiempos que corren? Entre toda esa montaña de información que nos bombardea, ser capaces de discernir lo que es realmente valioso para ti y lo que no.

Pasando la información por diferentes tamices, teniendo claro el punto de partida y el objetivo con el que afrontas la lectura, te va a resultar mucho más fácil el propio hábito de leer. Como si fuera un embudo, siendo la parte de entrada donde más contenido hay y a medida que vamos usando los diferentes tamices, conseguirás que se vaya estrechando el filtro, yendo mucho más al detalle.

Clases de tamizado

Estas son algunas opciones de filtro que puedes llevar a cabo durante tu lectura:

Tamiz hojeo. En la base se encuentra el material bruto que nos llega al instante y que está esperando un cauce: esta es la información que fluye continuamente.

Tamiz propósito. En base a tu propósito con el libro, decides qué partes a la hora de empezar a leer son relevantes para ti y cuáles no.

Tamiz de las sorpresas. Escondidas en el tamiz del propósito, encontrarás supuestas pepitas que cribando un poco más podrás confirmar su valía.

Tamiz maestría. Solo entonces descubrirás el brillo del oro puro: la verdad, la cual dependerá de tu propósito con la lectura y las preguntas que quieras resolver.

Como te mostraré dentro de muy poco, hojear es una buena forma de comenzar que te conducirá, si no lo tienes claro, a dar luz a tu propósito con esa lectura elegida. Inevitablemente también te dará la profundidad necesaria para descubrir si, de verdad, quieres invertir tu valioso tiempo en el libro.

Aplicaciones después de los 50 minutos

Con el uso del método y hasta la fase de la lectura en cincuenta minutos, estarás logrando tamizar, obteniendo muchísimos mejores resultados que con la lectura tradicional. Empleando muchísimo menos tiempo, dándote la capacidad de discernir, en ese momento, qué hacer con ese libro, valorando tres opciones:

1. Tamizado de meta lectura y estudio del todo.

Porque tú y solo tú, decides que lo que has visto tiene todo el sentido para seguir adelante con el libro. Según sea el objetivo por el cual elegiste leer ese libro, decides si estudiarlo a fondo o no porque has podido comprobar que el libro contiene oro.

2.- Tamizado de meta lectura y estudio parcial.

Porque quizá has descubierto que no te interesa el libro en su totalidad, sino solo partes concretas de él, que sí contienen esas pepitas de oro que quieres integrar y hacer tuyas.

Esta opción es la que, para mí y para todo lector voraz que esté entrenado, va a resultar más determinante a la hora de darnos la seguridad, de que aquello tan valioso como es nuestro tiempo, esté bien empleado.

3. Ningún Tamizado más.

Cuando por alguna razón, que únicamente debe tener sentido para ti, sientes que tu objetivo está conseguido y no necesitas profundizar más, o que hayas comprobado, en esos cincuenta minutos, que en ese libro no había nada nuevo para ti, por lo que carece de sentido usar cualquier de los otros dos tamices para profundizar.

¿Imaginas qué poderoso será cuando con el método de lector voraz, con una lectura de cincuenta minutos, seas capaz de discernir entre estas tres opciones?

Esto es, sin duda, lo que hace que el método sea tan potente, que los voraces hablen de un superpoder. Realmente es algo sencillo, como todo aspecto importante de la vida, sin embargo, para llegar a dominarlo será necesario ponerte en un contexto que quizá, nunca antes, te hubieses planteado.

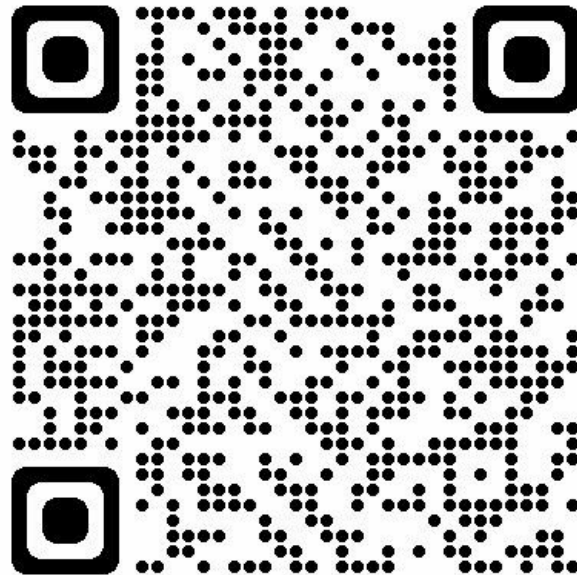
Para que todo lo anterior cobre sentido cuando te lances de lleno al uso del método, "lo único" (libro Gary Keller), que tienes que tener claro, será "El Propósito".

¡Vamos a por ello!

Los seis pasos del Método de Lector Voraz

1º. Amasa el libro

El primer paso que vas a dar cuando tengas delante de ti el libro que has decidido leer es este, el de **amasarlo**. La importancia y la razón de ser de este paso es esta: si colocas el libro en un atril o de forma que este se quede colocado en una posición similar y lo abres, vas a comprobar que el libro, inevitablemente, se cierra.



Al principio puede que te encuentres con un primer conflicto personal, alimentado por lo que tantas veces te han podido decir desde tu niñez, sobre que los libros hay que cuidarlos, por supuesto que hay que hacerlo, pero eso no quiere decir que no podamos utilizarlos de la manera más eficaz, para sacar todo el provecho posible de ellos. Los libros se escriben y se editan con este propósito y te puedo asegurar que el acto de amasarlo es un paso esencial para lograrlo.

Este paso es crucial para un Lector Voraz, por lo tanto, te propongo hacer un juego de palabras que me encanta y le da otro sentido, más romántico, a este paso.

Vamos a sacar de la palabra las letras ama"SAR"lo, quedándose la palabra en Ámalo y fíjate que SAR equivale al siguiente concepto:

Cuando estamos en un proceso de selección de un vehículo, nos sorprende ver circulando por la calle el modelo que nos gusta, una y otra vez. Hasta ese momento nunca lo habíamos visto, sin embargo, ¡oh casualidad!, ahí está ese modelo, con el mismo color y acabado. Otro ejemplo muy gráfico es que cuando esperamos un hijo, aparecen, ante nuestros ojos, decenas de mujeres embarazadas, carritos de bebé, tiendas de ropa y accesorios infantiles.

¿Qué ha sucedido para que tantas familias en nuestro entorno estén esperando un hijo o para que el coche de tus sueños inunde las calles de tu ciudad? ¿Es pura casualidad? No. Nuestro sistema **S.A.R** se ha activado. ¿Esos coches o esas mujeres no estaban ahí antes? Por supuesto que sí, pero ahora nuestro cerebro sabe que son importantes para nosotros y activa nuestro estado de alerta, presentando a nuestra consciencia todos los eventos relacionados con aquello que deseamos.

¡Es el **Sistema de Activación Reticular**, o en su abreviatura S.A.R.!

Gracias a él estamos vivos y existimos como especie, nos ha permitido durante años detectar en los bosques, en las selvas o en las montañas, los elementos que nos puedan dar de comer, refugio o aquellos peligros de los que huir. ¡Gracias, S.A.R.!

El Sistema de Activación Reticular reside en algunas regiones evolutivas del cerebro, críticas para la supervivencia durante períodos de adversidad o estrés. Se compone de varios circuitos de neuronas que conectan el tallo cerebral con la corteza cerebral, y con los núcleos del tálamo, situado encima del hipotálamo. Está vinculado con la parte más primitiva del cerebro y con la "atención implícita", que es instintiva, inconsciente e involuntaria, que prácticamente no exige esfuerzo.

Como os iba diciendo... Amasarlo, si le quitamos el SAR, nos queda la palabra ámalo, esto es para mí este proceso, un proceso de mimo, de cariño entre el libro y yo, y así no caer en eso que tanto nos dijeron al respecto que no maltratáramos los libros. Además, para un Lector Voraz, el libro es algo que usamos y tocamos para aprender y es inevitable que el uso deteriore el material.

Con esta tarea que vas a realizar, evitarás que esto ocurra y propiciarás que tu lectura sea mucho más cómoda y fluida.

2º. Entra en estado alfa

Tu objetivo en este punto será entrar en un estado de **máximo aprendizaje**, que no es otro que el estado **alfa** (7-14 Hz). Como hablamos en páginas anteriores de este libro, el estado **beta** (14-21 Hz) es en el que nos encontramos normalmente; **theta** (3-7 Hz) es un paso previo a caer dormidos, ideal para momentos de meditación; **delta** (1-3 Hz) sería el estado de sueño profundo. En el que nos vamos a centrar en este método de trabajo es el estado alfa. Donde encontraremos un mayor foco, una mayor concentración y un mayor aprendizaje de la información del libro.

¿Por qué las ondas Alfa son tan importantes?

Estimular tus ondas cerebrales alfa es considerado por muchos expertos como algo esencial, ya que puede traerte muchos beneficios. Estos son los más destacados:

Aumento de la creatividad.

Mejora de la memoria.

Aumento de la concentración.

Mayor facilidad para relajarte.

El oído, al estar transmitiendo constantemente información al cerebro, es uno de los sentidos más eficaces que tenemos para relajarnos y aumentar esas ondas alfa, por este motivo yo utilizo siempre música, me ayuda a sentirme mucho más conectado.

Dedica entre tres y cinco minutos a sentarte, con las palmas de las manos apoyadas hacia arriba sobre tus muslos; fija tu atención sobre ellas, siente tus dedos, tu piel, tu pulso... Para conseguir entrar en esta sintonía con un libro, repite tres veces esta técnica de respiración:

1- Inspira cinco veces por la nariz, seguidas y sin soltar el aire.

2- Mantén el aire durante tres segundos.

3- Suelta el aire por la nariz, durante otros tres segundos.

Repite en voz alta tres veces: " alfa, alfa, alfa".

Meditar antes de leer, siempre que puedas, será la forma más eficaz de encontrarte en estado alfa.

Si quieres profundizar al respecto y no quiero desviarnos del tema que nos trae aquí para ser Voraz, pero si quieres saber otra opción puedes investigar sobre el método Silva mundialmente reconocido.

¡Bonus extra! Técnica de la mandarina

La concentración es uno de los problemas más difíciles de resolver cuando quieres enfocarte en una tarea, actividad o pensamiento. Fijar una unidad de atención en un solo punto ayuda a centrar las otras unidades de atención al leer. Por lo tanto, ese lugar donde fijar tu punto de atención es muy importante.

Para un lector eficaz, el punto de atención ideal es justo detrás y en la parte superior de la cabeza. La técnica de la mandarina te va a ayudar a localizar y a mantener el punto ideal de atención, y a crear el estado de mente y cuerpo, alerta y relajado, ideal para leer. Estos son los pasos a seguir:

1º. Sujeta una mandarina imaginaria en tu mano. Siente su peso, color, textura y perfume; ahora lánzala a la otra mano y atrápala. Haz todo el proceso varias veces con ambas manos.

2º. Con tu mano dominante, lleva esa mandarina a la parte posterior y superior de tu cabeza. Toca, suavemente, esa zona con la mano. Imagina la sensación de la mandarina apoyada ahí, mientras bajas tu brazo y relajas los hombros. Puedes imaginar que esta es una mandarina "mágica" y que se quedará en cualquier lugar que la coloques.

3º. Cierra los ojos con suavidad y deja que la mandarina se equilibre en la parte posterior de tu cabeza. Percibe tu estado mental y físico mientras haces esto. Te sentirás relajado y alerta; con los ojos cerrados, imagina que tu campo visual se abre.

4º. Mantén esa sensación de "alerta relajada" mientras abres los ojos y empiezas a leer.

Este es un experimento que puedes hacer para descubrir los efectos potenciales de esta técnica, en una página de un libro que todavía no hayas leído, sin colocar la mandarina en su lugar, lee dos o tres párrafos. Reflexiona sobre la experiencia. Después, coloca la mandarina en su lugar y lee dos o tres párrafos nuevos. Compara las dos experiencias antes y después de realizar el ejercicio.

Durante este experimento, algunas personas informan de que su campo visual se amplió, sus ojos se movieron con fluidez con menos paradas o saltos. Y fueron capaces de leer frases o toda la oración de un vistazo. Jugar con esta técnica te permite fluir a través del material de lectura con mayor velocidad y facilidad. Tu habilidad para concentrarte en la información mejora, y la lectura se hace más relajada.

Este estado de alerta mental y relajación física es también excelente para otras actividades y, de hecho, está demostrado que permite alcanzar el máximo del rendimiento humano. El estado en el que estás inmerso en este momento es similar a la contemplación y a la meditación, ya que enfocas la mente desde un estado de calma interior. De esta forma, tienes acceso a todos tus recursos interiores naturales.

3º. Hojea el texto

Este ejercicio de hojear también va a suponer la primera oportunidad para escanear el libro, y con ella, la de intuir aspectos como la reafirmación de que es el libro que deseas leer o los lugares donde está la información que más te va a servir.

Prepárate para brindarle los próximos **diez minutos**; durante ese tiempo te dedicarás a **inspeccionar** el libro. Será un paso más a la hora de comprobar si contiene aquella información relevante para ti, no tiene por qué tener sentido para nadie más, y para corroborar que es el libro que queremos leer.

Créeme si te digo que estos minutos van a ser el tiempo mejor invertido de todo el método. Porque con él vas a construir unos pilares que te permitan leerlo posteriormente con una fluidez y con una comprensión espectacular. Vas a saber dónde está esa información que más te interesa y te hará ir con velocidad hacia ella.

En este paso de investigación, iremos de compras, como si estuviéramos en el supermercado. Te voy guiando paso a paso en qué áreas buscar información que pueda hacernos llegar antes al objetivo, a lo que queremos obtener del libro:

En primer lugar, vamos a ojear la **portada**, solo con el título y el subtítulo ya tienes suficiente información para intuir de lo que puede ir el libro.

Posteriormente vamos a ojear la **contraportada**, la parte posterior del libro, en ella suele aparecer un resumen donde destacan algunas ideas fundamentales.

Índice, no en todos los libros pero sí en la gran mayoría, te dará pistas muy fiables de dónde encontrar aquella información que te resulte más interesante.

Ahora le toca el turno a la **parte interior** del libro, ve página por página, fijándote en todo aquello que llame tu atención; dentro de cada capítulo, explora las diferentes **secciones** que son remarcadas por el autor, palabras en mayúsculas, en negrita, con diferente tipografía, entrecomillados... porque, sin duda, se trata de elementos o puntos de información en los que el autor desea que fijas tu atención, ya que van a marcar el camino por el que transitar en la historia que te quiere contar.

En muchas ocasiones, los autores escriben al final de cada capítulo un pequeño **resumen** de este. Convirtiéndose en regalos espectaculares para ser detectados y leídos en esta fase de escaneo. Recuerda que todavía no estás leyendo, por lo que este repaso de **todo el texto**, debe ser completo, pero sin profundizar demasiado.

Si encuentras resúmenes de capítulos, lleva tu atención a ellos, sin dudarlo. Si en ellos encuentras información de tu interés, regresa atrás en el capítulo e inspecciona por encima (no leo en profundidad, ahora no es momento) para terminar de confirmar que en esa sección del libro hay valor para ti.

Conclusiones finales, creo que no hace falta que te haga de nuevo la pregunta. Bueno lo voy hacer: si el autor hace conclusiones finales, ¿crees que es relevante su contenido? ¿Te dará pistas y servirá para comprender mejor todo lo que te cuenta en el libro?

Quiero que seas capaz de detectar las **palabras clave o gatillos**; se trata de conceptos esenciales, que tienen que ver expresamente con la temática del libro.

Después de dedicar esos diez o quince minutos al libro de esta manera, verás la cantidad de información que te ofrece, permitiéndote decidir cómo te vas a relacionar con él una vez empieces con su lectura. Estarás en disposición de decidir:

Primero, si realmente es el libro que quieres leer. Si contiene mucho contenido que desconocías y que requerirá más atención, si por el contrario gran parte de su contenido ya lo dominas y has podido detectar unas cuantas secciones con contenido nuevo. Si decides coger y poner foco en ese contenido diferenciador que hasta ahora no conocías y que has decidido hacer tuyo.

En mi experiencia, en muchas ocasiones he decidido no leer un libro después de realizar el paso de amasar y hojear; a veces porque me he dado cuenta de que no contiene nada nuevo para mí, o que no contesta a mis preguntas. También me ha ocurrido que he logrado localizar una o dos áreas que me han aportado lo que necesitaba y he decidido prescindir del resto del libro.

Este último caso me sucedió con el libro *La maestría del ser*, de Miguel Ruiz; durante el hojearlo, comprobé que lo único que me resultaba novedoso y diferenciador era una pequeña sección donde hablaba de “las máscaras” que usamos las personas para relacionarnos en el mundo. Nunca más toqué ese libro, pero el aprendizaje de lo que me contó en aquella sección, me acompaña desde entonces. Fue revelador, me hizo comprender cosas sobre mis comportamientos, darles una nueva comprensión y forma de relacionarme con ellos, oro puro. Gracias Miguel Ruiz por ello, eternamente agradecido.

Puede que alguien llegue y me diga que eso no es leer. Creo que no hace falta que te diga lo que pienso al respecto, lo único que me importa es todo lo que obtengo de mi relación con los libros a través de esta metodología, el tiempo que me ahorran, la claridad mental y la capacidad de aprender qué me aporta. Solo tiene que tener sentido para mí. Espero que después de leer este libro, también para ti.

“Es tu vida, es tu tiempo, es tu libro, es tu objetivo con él, solo tú sabes qué quieres obtener de su lectura, solo tú vas a decidir cómo relacionarte con él”.

Durante este paso ya empezamos a preparar nuestro mapa mental, un elemento fundamental que nos ayudará en la lectura voraz del libro.

4º. Desenfoca

Blip u hoja embarazada

Aprendí la Técnica del Blip a través de mi maestra, la Dra. Nora Beltrán. Abrió ante mis ojos un mundo totalmente diferente al que conocía hasta ese momento sobre la lectura rápida. Despertó en mí un deseo ardiente de buscar las fuentes de lo aprendido y con ello experimentar, para poder sacar mis propias conclusiones y que ese conocimiento, me permitiera avanzar más rápido por los textos. De mis investigaciones encontré el precursor de este maravilloso paso que, para mí y para los voraces, dan un salto cualitativo en sus lecturas.

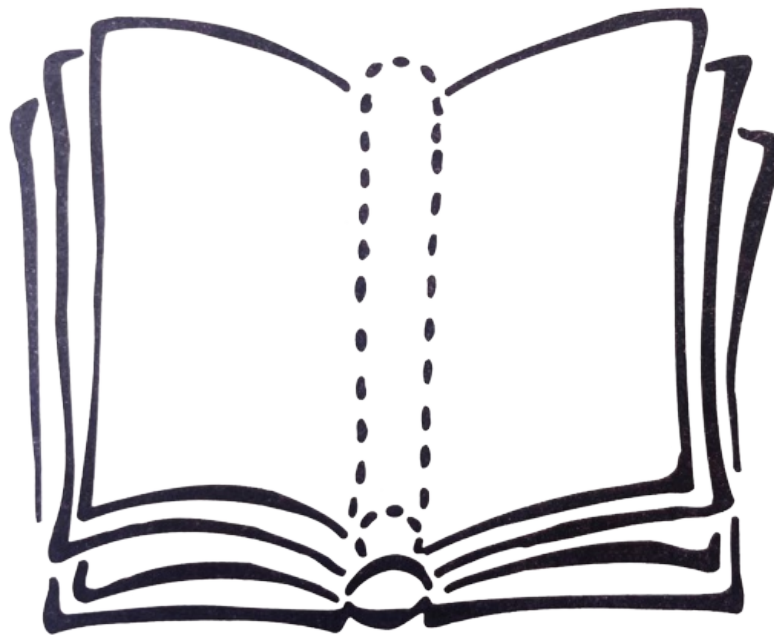
La idea es que mis ojos y mi cerebro tienen la capacidad de procesar toda la información del libro, obviamente no de manera consciente, pero al igual que ocurre con la publicidad subliminal, la información accede a nuestro cerebro. Lo que logramos con ojos blandos o *blip* es acallar el parloteo de nuestra mente consciente, creando un terreno mucho más fértil para tener claro nuestro objetivo.

Después de haber bajado la frecuencia cerebral a alfa y de haber investigado durante esos

quince minutos el contenido con criterio, tu SAR va a recibir en esta parte del método, la información necesaria para que puedas ubicar el contenido del libro que sea relevante para ti.

En esta opción, la sensación que debes tener es como la de ver una página doblada por la mitad, en curva, dando la sensación de que está embarazada. El libro tiene dos hojas, pero al hacer esta doblez, aparece una **tercera hoja** en el centro, es un efecto visual, una ilusión óptica.

Tu tarea será visualizar las tres hojas, enfocando tu mirada en el punto central. En ese momento tu mente hace fotografía captando toda la información. Tu misión es hacer una pasada de todo el libro a ritmo, la duración de este paso estará entre tres a cinco minutos.



Ojos blandos

Este paso también se denomina **ojos blandos**. Debes dirigir tu mirada y enfocarla al punto central que hay donde se unen las dos hojas; sin dejar de mirar a ese punto, tienes que intentar dirigir tu atención a todas las zonas blancas (sin letra) que hay en las dos hojas; márgenes, entre los renglones, parte superior e inferior.

En el mundo de las artes marciales orientales, este concepto es milenario; los grandes maestros afirman que en plena lucha no debes centrarte en brazos o piernas, sino que debes hacerlo en un punto central, siendo consciente del todo. Esto te permitirá anticiparte al ataque de tu oponente, gracias también a la visión periférica.

En este paso, el ritmo al pasar las páginas debe ser constante y el tiempo máximo en el que vas a permanecer en cada una de ellas será, tan solo, de uno o dos segundos. Con los ojos blandos lo que logramos es sincronizar y poner a trabajar, conjuntamente, a los dos hemisferios de tu cerebro.

Quizá te sirva de ayuda saber que yo, mientras realizo este paso, suelo enviarme un mantra que logre empoderarme y distraer mi mente consciente. Al alcanzar un estado alfa, mi mente está en un punto óptimo para ser sugestionada con la información que yo elija, procesándola, reteniéndola y disponiendo de ella cuando la necesite.

Estos son dos ejemplos de mantras que puedes utilizar y repetir:

“Adquiero información y accedo fácilmente a ella”, “Adquiero información y accedo fácilmente a ella”, “Adquiero información y accedo fácilmente a ella”.

“*Fotoleo*, me relajo, aprendo, es muy fácil, me divierto”. “*Fotoleo*, me relajo, aprendo, es muy fácil, me divierto”. “*Fotoleo*, me relajo, aprendo, es muy fácil, me divierto”.

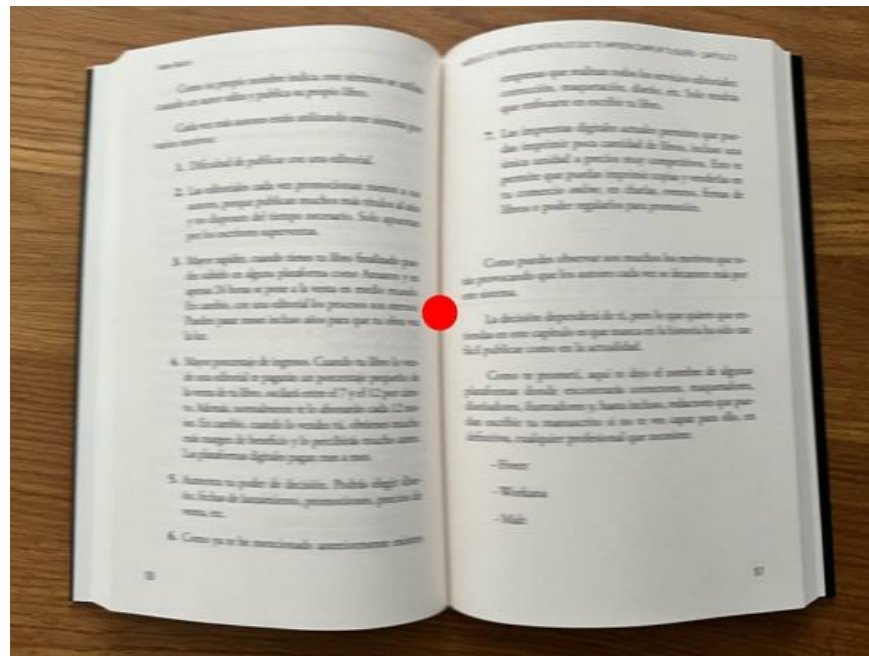
Siempre que puedas y lo desees, te recomiendo que realices este paso horas antes de la lectura, unas seis horas; si es en la noche antes de ir a dormir, sería fantástico, acompañándolo de las preguntas que quieres que el libro te responda. Nuestro cerebro necesitará de este proceso, llamado “incubación”, durante periodos de tiempo de entre ocho y diez horas. Con el tiempo y con el entrenamiento, ganarás en destreza y podrás reducir este tiempo.

Los grandes resultados de este paso, los podrás percibir a partir de haberlo realizado, metódicamente, en sesenta o setenta libros, es decir, su eficacia vendrá con la práctica y tu determinación. Todavía recuerdo cuando mi maestra me dijo que no dejara pasar ni un solo día sin leer un libro de esta manera, usando el blip.

Me encantará conocer tus impresiones de *fotoleer* esos sesenta libros con esta técnica, durante un periodo de entre cuarenta y sesenta días. ¿Aceptas el reto?

¿Has oído o leído alguna vez el dicho? “Lo que crees creas”. Y es que como podrás ir comprobando en el proceso, cada vez coge más peso una parte de mentalidad. Del mismo modo que en la vida real, el tener una mentalidad entrenada y enfocada hacia lo que deseo lograr, tendrá más peso que lo que me da miedo o no quiero, hará que tenga más posibilidades de obtener mejores resultados.

Este tipo de mentalidad es la que acompaña a los miles de Lectores Voraces y que nos reporta el impulso, las ganas, motivación de seguir adelante, de querer aprender más y tener un hambre voraz.



Quiero hablarte ahora de una poderosa utilización de este paso, en la realidad y en el día a día que todos vivimos. Te voy mostrar algunos ejemplos de ello, que estoy seguro que tienes muy presente.

La publicidad subliminar

Se trata de aquella cuyos mensajes están diseñados para generar un impacto en la audiencia a nivel de su subconsciente. Consiguen que la persona a la que le llega, asocie, de forma sutil y poderosa, una marca o mensaje y un significado con una clara intención. El objetivo es influir en los deseos de los consumidores generando impulsos y necesidades que los animen a comprar o realizar determinada acción, pero sin que sean conscientes de esa influencia.

He querido compartir contigo esta definición porque la publicidad subliminar se nutre y es un claro reflejo de este paso de nuestro método. Esta asociación te va a ayudar a asimilar y a poner en contexto lo que quiero transmitirte en este punto.

El 12 de septiembre de 1957, James Vicary, un investigador de mercados convocó una rueda de prensa en Nueva York, sorprendiendo a todos los periodistas presentes. Dijo que, durante una película, había mostrado varias veces las frases “Beba Coca-Cola” y “Come palomitas de maíz” a una velocidad tan rápida que las personas no podían leerla conscientemente, sin embargo, las ventas de estos productos aumentaron en un 57,7% y 18,1% respectivamente. Nació así el concepto de “publicidad subliminar”. Más tarde se descubrió que su experimento era un fraude, pero la semilla ya se había plantado.

Ejemplos de publicidad subliminal

La publicidad subliminal suele recurrir a imágenes escondidas dentro de otras e ilusiones visuales, que juegan con las formas para crear figuras diferentes que activan distintas emociones. Muchas marcas recurren a estos trucos publicitarios, cuando por razones legales no pueden promocionar directamente determinados productos o servicios. Quiero mostrarte varios ejemplos donde se utilizó, de forma clara, este tipo de estrategias:

A finales de 1990 la compañía **Marlboro**, lanzó una potente campaña de publicidad donde recurrieron a la imagen de un código de barras para transmitir, de forma subliminar, su logotipo y seguir reforzando así su identidad de marca. Esta campaña se puso en entredicho y sufrió grandes críticas, aun así, consiguió de largo sus objetivos publicitarios.

La empresa **Fedex** también ha recurrido a los juegos visuales para reforzar su imagen de marca, vinculándola con la rapidez en el servicio. En su logo se puede leer su nombre, entre las letras E y X se aprecia una flecha formada por el espacio en blanco que transmite la sensación de velocidad, precisión y eficacia. Exactamente, los valores que quiere resaltar esta compañía.

La publicidad subliminal también se suele incluir en el mundo audiovisual, utilizando fotogramas a gran velocidad. En 2006, La compañía **Kentucky Fried Chicken (KFC)** utilizó esta técnica en su anuncio para Buffalo Snacker. En él introdujo un mensaje especial que solo se podía detectar mirando fotograma por fotograma. Además, la marca de comida rápida fue un paso más allá, el mensaje era interactivo, pues mostraba un código que cuando se introducía en la página web de la compañía, generaba un cupón de descuento para un Buffalo Snacker.

¿Es eficaz la publicidad subliminal?

La publicidad subliminal no es una fórmula mágica para influenciar a los consumidores, pero puede ser muy eficaz cuando se diseña adecuadamente. Un experimento realizado en la Universidad de Utrecht y publicado en la *Journal of Experimental Social Psychology* concluyó que la publicidad subliminal es más eficaz con productos que los consumidores **ya conocen**, mostrando una **predisposición positiva**.

En mis numerosas investigaciones sobre la lectura subliminal, encontré un estudio de Thad Polk y Martha Farah, realizado en 2002. Según el cual reunieron a una serie de personas para hacerle unas pruebas, midiendo la actividad de su cerebro.

Las palabras se mostraban a una velocidad de veintinueve milésimas de segundo, esas palabras escritas pueden reconocerse subliminalmente en ausencia de conciencia. Las imágenes cerebrales mostraban que el área temporoccipital izquierda, era la responsable de este efecto de *priming* subliminal. Lo que sorprende, bajo estas condiciones de presentación subliminal, es que la palabra enmascarada, aunque invisible, no deja de activar parte del circuito de la lectura del cerebro.

La principal conclusión de este estudio es que la lectura es un juego de construcción muy sofisticado. En segundo lugar, la reflexión consciente es ciega a la verdadera complejidad del reconocimiento de palabras. La lectura no es un proceso directo que no requiere esfuerzo, por el contrario, depende de una serie completa de operaciones inconscientes.

No es preciso que el lector lea conscientemente la información; ya que esta está siendo captada por el cerebro, entonces se despliega automáticamente, en menos de una quinta parte de un segundo, sin ningún examen consciente. Esto es una evidencia más del proceso subliminal.

Ximo González, @ximogonzalez, alumno de la primera edición de Lector Voraz, que ha leído más ochocientos libros en menos de tres años, compartía conmigo:

"Jesús, el paso del blip es el más potente de todo el método, cada vez que lo realizo me afirma que es superpoderoso porque siento que cuando paso al proceso final de lectura de leer el libro en cincuenta minutos, es como si algo se activara en mi mente que adelantara a modo precognición y me mostrara donde está la información realmente relevante para mí, que tiene sentido con los objetivos por los que elegí el libro".

Fue entonces cuando recordé a mi maestra, que insistió en que no dejara pasar ni un solo día sin hacer lectura de libros, con este paso del blip. Aunque no leyera después el libro en profundidad, ya que los réditos que te va a aportar van a ser continuos; la información está entrando en tu inconsciente. En aquel momento no lo entendí; sin embargo, hoy, después de todas estas investigaciones, habiendo aprendido y visto el poder de la lectura subliminal, lo comprendo perfectamente.

Por lo tanto, te hago una invitación firme, al igual que la hizo mi maestra conmigo, sobre que no dejes pasar una sola oportunidad de leer un libro con ojos blandos, hazlo en cada ocasión que se te presente. Aquí entramos en esa parte en la que te pido que simplemente confíes en mí, de esto va a depender que los resultados vayan a tu favor o en tu contra.

5º. Condicionamiento mental. Mantra e imagino

Se basa en que la sugestión sea utilizada como técnica psicológica; la combinación de sugestiones verbales (mantras) y de música (sonidos binaurales), mejora la capacidad de una persona para aumentar la concentración, para asimilar y retener información de manera más efectiva. Se enfoca en la optimización de la atención, la motivación y el estado emocional de la persona para mejorar su capacidad de aprendizaje.

Una vez acabado el paso del blip u ojos blandos, pasamos al proceso mental que consiste en visualizar e incluso verbalizar mantras, que te empoderen y que den órdenes claras a tu subconsciente. Que nuestro hemisferio derecho haga uso de la información que ha entrado subliminalmente durante el proceso del blip.

Visualizaremos cómo la información pasa de ese hemisferio derecho al hemisferio izquierdo. Durante este paso harás esta visualización, dando esa orden que va a pasar la información a tu hemisferio izquierdo, que te va a permitir poder acceder a esa información y al conocimiento que el libro te da.

Esta técnica pudieras utilizarla y te la recomiendo fervientemente que, durante el paso del blip, a la vez que estás haciendo el proceso de pasar de hojas, repitas mantras de este estilo: "toda la información entra a mi inconsciente y haré uso de ella, siempre que quiera", esto potenciará enormemente los beneficios de este paso.

Si quieres subir un escalón más, te invitaría a que te repitas estos mantras de carácter positivo, a lo largo del día. Serán órdenes directas a tu inconsciente, que con el tiempo, ayudarán a empoderarte y a ser mucho más productivo en tus lecturas.

Este paso tiene como objetivo que toda la información del libro que has almacenado en el subconsciente, en el hemisferio derecho de tu cerebro, se transfiera de manera mental y creativa hacia tu hemisferio izquierdo, transformando estos conceptos **inconscientes** en los mismos pero **conscientes**, para que formen parte de tu memoria y poseas la capacidad de analizarlos, de mejorarlos y de reconstruirlos.

Este proceso lo vas a hacer pensando, visualizando y sintiendo cómo ese flujo pasa del hemisferio derecho al izquierdo, incluso verbalizarlo internamente, acompañado de unos movimientos, chasquidos de dedo o toques en los muslos. Para que quede claro este paso te dejo un vídeo en el que verás la mecánica de cómo realizarlo. Tu subconsciente es una máquina que reproduce un programa concreto.

La ejecución de este paso lo realizarás después del de blip/ojos blandos. Cerrando el libro, posarás las manos sobre él con los ojos cerrados; tomando tres respiraciones profundas y haciendo la visualización de como la información pasa de tu hemisferio derecho al izquierdo, con la convicción firme de que esos conocimientos vendrán a ti.

6º. Lectura fotográfica

Al igual que con las palabras clave, hazte preguntas clave que el libro deba responderte, esto es lectura activa. Dependiendo de lo que queramos profundizar en el tema deberías plantearte entre cinco y diez preguntas que la lectura te debería resolver. La gran diferencia con las palabras clave es que estas te las da el autor, mientras que las **preguntas clave** solo las decides tú, en tu necesidad personal o profesional.

Me gustaría que hicieses una cosa. Abre el libro con el que estás entrenando y divide lo que estás visualizando, de una forma mental, en cuatro partes, es decir, cada página quedará dividida en dos partes. Durante entre tres y cinco minutos vamos a hacer otra pasada al libro dando toques con nuestra guía, en cada una de las dos secciones en las que hemos dividido cada parte, pasarías página y harías lo mismo; en cada uno de esos toques vamos a hacer una fotografía. Aunque en un principio te cueste creerlo, la información en cada golpe pasa a nuestro cerebro, más concretamente al hemisferio derecho, donde se desarrolla nuestra parte más subconsciente y creativa como ya vimos que reflejaban los resultados de los estudios realizados por Thad Polk y Martha Farah.

Con este último paso ya estarías preparado para afrontar tu gran reto, leer un libro en cincuenta minutos. Pero antes vamos con lo que hará que no solo leamos rápido, sino que además integremos y retengamos hasta un 80% más toda la información.

Iniciación a Mapas Mentales

En la pirámide del aprendizaje, en la parte más alta, encontramos la lectura con tan solo un 10% de retención ¿Qué sentido tiene entonces leer un libro en cincuenta minutos si solo se nos va a quedar ese porcentaje de información? Voy a darte una muy buena noticia: existe una herramienta básica en nuestro método que va a permitirte retener hasta un 80% de toda la información del libro.



Los mapas mentales son una técnica de organización y representación visual de información. Se utilizan para representar de manera gráfica y estructurada ideas, conceptos y relaciones entre ellos.

Los mapas mentales se componen de una idea central, a la que se conectan otras ideas relacionadas en forma de ramas o líneas. Esta técnica es útil para la toma de notas, el estudio y la planificación, ya que permite una representación visual de la estructura de la información y facilita su comprensión y retención. Los mapas mentales pueden ser creados a mano o utilizando programas especializados.

Con esta introducción a los mapas mentales es suficiente para tener éxito en la retención e integración de la información. Llevo tres años enseñando esta forma Voraz con extraordinarios resultados. Aquí te muestro lo básico, empieza con ellos y siéntete. Si después de practicar quieres volverte un profesional de Mapas Voraces, tengo el curso de

Mapas Voraces que te va a flipar y con el que darás un salto cualitativo en tus mapas.

Ahora te compartiré unos pasos básicos para iniciarte en lo que hará que puedas lograr ese 80% de retención de la información que desees de cada libro. En esta primera fase con estas indicaciones estará genial como te decía para iniciarte, al comenzar a usarlos y practicar, es muy probable que te ocurra lo que más del 90% de los Voraces me comparten.

"Jesús no sé qué me pasa, pero siento que mi forma de procesar la información ha cambiado y es como si solo fuera capaz de plasmar todo a través de los mapas mentales por la claridad que me dan en cualquier ámbito, ya sea un libro, para tomar apuntes si acudo a una formación, ordenar ideas personales, reuniones de trabajo, desarrollar una idea de negocio..."

Y es que sucede tal que así, me encantará recibir mensajes tuyos con fotos de tus mapas, ya sea de libros o de cualquier cosa que tenga sentido para ti hacerlos. Y es que lo que los Voraces me comparten, no me sorprende en absoluto, porque es el proceso por el que yo también pasé, siempre comparto que he llegado a hacer mapas para organizarme la semana, para organizar la lista de la compra o algún viaje.

Un Mapa Mental es una especie de pequeña obra de arte exclusivamente tuya que representará lo que tu mente ve de un aspecto concreto, llámese: libro, reunión, idea de negocio, viaje, agenda...

Son un método extraordinario para extraer información y memorizarla, desarrollándolo a través de palabras clave, ideas, símbolos, dibujos, por medio de la irradiación de nodos de información. Tienen su propia estructura lógica y a la vez creativa de formarse para poder ser interpretados por su autor/a.

A nuestro cerebro le encanta aprender relacionando ideas, conocimientos, sucesos con otros nodos de información antiguos. De esta forma sacamos máximo rendimiento antes que tratar de simplemente memorizar, así es como nuestro cerebro se desmotiva y tira la toalla no logrando los resultados deseados. En definitiva, con los mapas mentales estarás motivando tu cerebro y este querrá más. Todo ello a través del uso de imágenes que activan directamente el hemisferio derecho, el de la creatividad con las diferentes asociaciones.

Un mapa mental girará siempre entorno a una idea principal y desde ahí, irá saliendo todo el resto de información de manera irradiada hacia fuera y con un sistema que te explicaré.



Siempre se habla del hemisferio izquierdo como el lógico, el matemático, como el centro en nuestro aprendizaje, dejando un tanto de lado al hemisferio derecho, por ser el creativo, el visual, el espacial, y no ser tan relevante en el aprendizaje. No obstante, esto está cambiando.

A través de recientes estudios, encontramos la afirmación de que la interacción de los dos hemisferios a través del cuerpo caloso y del proceso de aprendizaje completo, conexiones nerviosas generan redes neuronales que se refuerzan con la repetición de la información integrada.

En resumen, aunque se sabe que cada uno de los dos hemisferios tiene dominancia en determinadas funciones, los dos tienen la capacidad en todas las áreas. Esto nos lleva a que cuando alguien pronuncia o piensa frases como "no puedo" o "no sirvo", lo único que hace es autolimitarse. Lo que yo te propongo es que las cambies por frases como "todavía no he encontrado la manera de..."

El hipocampo juega un papel importante siendo este el centro de la memoria, allí se procesa parte del aprendizaje que obtenemos de los libros, que es precisamente lo que nos atañe en este libro. Cuando el ser humano se percató de que podía exteriorizar lo que veía

en su mente, la especie humana empezó a evolucionar de una forma mucho más rápida.

Nuestros antepasados comenzaron a realizar dibujos en las cuevas para comunicarse y transmitir información. A través de la evolución de la especie, a los dibujos se le unió el uso de símbolos y jeroglíficos, llegando finalmente a la letra. Para así acabar en la escritura tal y como la conocemos.

Si a través de la escritura tenemos acceso a todo el conocimiento, ¿por qué encontramos tantas resistencias, problemas, falta de interés?

En mi opinión personal, al ser una tarea centrada en la parte lógica y secuencial, de una escritura horizontal o vertical, en el caso del chino o el japonés, sigue siendo un proceso lineal en serie, que provoca que a nuestro cerebro le falte motivación. Estas tres son las principales dificultades que se encuentra:

1. No foco en las palabras clave, perdiéndose entre el texto, dificultando las asociaciones.
2. Aburridas por emplear solo texto, sin imágenes, símbolos, ni colores.
3. No fomenta la creatividad ni la memorización natural que se produce a través de las asociaciones de lo viejo con lo nuevo.

Las consecuencias son la menor concentración, la falta de autoconfianza, la reducción del entusiasmo típico en los niños por descubrir cosas nuevas. Con el método de Lector Voraz en general, y con la realización de mapas mentales en particular, conseguimos motivarlo y que cada vez quiera aprender más.

Para realizar un mapa mental te voy a pedir tener muy en cuenta cuatro aspectos:

- 1. Fuerza.** Resalta notablemente, ya sea en dimensión, color o tamaño, la información más relevante para ti.
- 2. Nodos.** Con esa fuerza lo que buscarás es generar nodos de unión; asociaciones entre la información antigua y lo recién aprendido.
- 3. Claridad.** A la hora de escribir las palabras buscaremos la pureza, la facilidad de reconocimiento del texto.

4. Autenticidad. Cada mapa mental ha de ser único y personal; con su puesta en práctica asidua, verás cómo vas creando tu propios sistemas y símbolos, que harán que sea reconocible tu autoría del mismo.

Los mapas mentales se tratan del registro de todos los puntos y aspectos importantes que has encontrado en el libro. *A posteriori*, cuando hayas conseguido ordenar cronológicamente el mapa, tendrás una imagen completa y global de todo lo que has leído. Se trata de algo totalmente personal e intransferible, es decir, lo que tú hayas escrito y dibujado en él, no tiene por qué tener el más mínimo sentido para nadie más. Vamos a repasar paso a paso qué necesitamos y cómo realizarlo:

¿Qué necesitas tener preparado?

1. Una hoja en horizontal. Te recomiendo que sea en A3 para tener mayor espacio y poder introducir información sin miedo a que colapse. La finalidad de un buen mapa es la claridad visual, que nos facilite la integración y el reconocimiento de la información para que genere buenas conexiones.

Vendría muy bien que el color fuese un amarillo muy suave, tirando a crema, que no va a distraer al cerebro, permitiéndole que se centre en lo que vas dibujando y escribiendo. El efecto del blanco es como cuando estamos en la nieve, el reflejo del sol pudiera, aunque sea muy sutilmente, bajar nuestro rendimiento.

2. Un bolígrafo negro. Lo utilizaremos para escribir el texto e incluso hacer los dibujos cuando toque realizarlos. Entiende esto como una recomendación; si no tienes negro, pero sí azul, verde, rojo... no dejes de hacer el mapa porque Jesús me dijese que tenía que ser negro.

3. Rotuladores de colores. ¿Cuántos? Mínimo, cuatro. A mí me encanta cuantos más, mejor, y si son de punta gruesa, fantástico, porque te facilitará realizar las ramas. Si encuentras unos que tengan punta fina y gruesa a la vez, sería ideal, ya que te permitirá escribir y dibujar a la vez.

4. Motivación. Este elemento es indispensable para poder hacer del mapa, un trabajo con intención y para disfrutar, lo que hará que la integración de la información se dispare.

5. Creatividad. No importa que pienses que tienes más o menos creatividad. Una vez más apelo a la intención, relájate, ábrete y vuelve a ser niño/a, momento en el que no pensabas tanto, solo te dejabas llevar y disfrutabas. Este es un requisito fundamental y que marcará

una gran diferencia.

¿Cómo hacerlo?

En el centro de esa página vamos a dibujar, en diferentes colores, un contorno ovalado y en su interior vas a escribir el **título**, el **nombre del autor** y la **fecha** en la que has comenzado a hacerlo. Para que tengas espacio suficiente para realizar todo el mapa y que, cuando esté terminado, a un único golpe de vista lo tengas todo claro.

El siguiente paso será dividir el mapa en cuatro partes, para ello vas a dibujar cuatro troncos que nacen de la parte central ovalada; a cada uno de ellos lo vas a dibujar y a rellenar con un color diferente. A estos cuatro troncos se les llama **IBO** (ideas básicas ordenadoras). Lo hemos dividido en cuatro partes porque hemos detectado que el autor divide su libro también en cuatro partes.

Si en cada una de las partes encuentras una idea que te resulte interesante, anótalo como si fuese una subrama que nace del tronco correspondiente; escribe siempre en color **negro** y en **mayúscula** la idea sobre la nueva rama. Por ejemplo, AMOR; de la rama del amor nacerán otras más delgadas; de estas, podrán nacer otras con un trazo más fino todavía y siempre dibujadas con líneas curvas. ¿Por qué? Piensa en dos imágenes: un árbol y la forma con la que se dibujan las neuronas en nuestro cerebro. En ellas se inspiró el creador del concepto de mapa mental, **Tony Buzán**.

Lo ideal, y hacia donde debes ir, es a escribir palabras en cada una de las ramas, no frases; términos muy concretos que sintetizen completamente esa idea que nos ha llamado la atención y que te parece esencial. Pero no te preocupes si al principio tienes la necesidad de describir esa idea con varias palabras o una frase corta, ya irás puliendo tu capacidad sintetizadora; en el caso de que encuentres a la mitad de una de esas cuatro partes alguna idea que, por la razón que sea, te resuene de una forma especial en tu vida o esté relacionada con el proyecto que estás trabajando, no dudes en escribirla sobre una rama más gruesa; así conseguirás, a golpe de vista, tener siempre presente dónde está ese concepto tan especial.

Como hablamos anteriormente, nuestro cerebro está acostumbrado a visualizar una imagen cada vez que pensamos en una palabra. Por ello, debes, en la medida que te sea posible y junto a cada idea, dibujar una **imagen** que la represente para ti. Cada uno de esos dibujos lo vamos a colorear con **cuatro colores** diferentes, así conseguiremos llamar todavía más la atención de nuestro cerebro, ayudándole a aumentar la retención de toda esa información.

Los cuatro IBO debes completarlos en **orden de las agujas del reloj**, comenzando en la posición de las doce. Otra de las potentes utilidades de un mapa mental es que puedes no limitarte a escribir y dibujar las ideas principales del libro, sino que puedes completarlo

con otras de tu cosecha, que creas que te pueden ayudar en tu vida personal o profesional.

Puntos clave parte 2:

- El método Lector Voraz tiene su base científica en disciplinas como la PNL.
- Prepara tu ENTORNO DE TRABAJO (guía, atril, luz...) como un santuario. Es una de las claves para un buen inicio. Al igual que tu DISPOSICIÓN y CALMA para entrar en estado alfa apoyándote de música y meditaciones.
- Toma consciencia de que estás ante una base para conseguir una LECTURA CONCEPTUAL, que te permitirá anticipar la integración de las claves de la lectura.
- El FACTOR VORAZ, es ese efecto que va a generar esos clics que te permitirán dar un salto en el aprendizaje del método; la NO REGRESIÓN, y la NO SUBVOCALIZACIÓN son dos de los principales factores.

Resumen de la segunda parte: ¿Cómo?



3ª parte.

¿PARA QUÉ?

TRANSFORMACIÓN

“Es la fuerza impulsora, consigue TU MEJOR VERSIÓN PERSONAL”

Transformación

Conocimiento vs sabiduría

La diferencia entre conocimiento y sabiduría es un debate que ha sido discutido durante mucho tiempo. En muchos sentidos, ambos términos se refieren a la comprensión de conceptos, pero hay algunas diferencias sutiles entre ellos. El conocimiento se refiere principalmente a la información y los hechos, mientras que la sabiduría se refiere a la comprensión profunda de un tema, la capacidad de aplicar esa comprensión y la capacidad de tomar decisiones adecuadas con base en ella.

El conocimiento es la información que se adquiere a través de la lectura, la investigación, la observación y la experiencia. Esto incluye hechos, datos, conceptos, teorías y principios. La sabiduría, por otro lado, se refiere a la comprensión de los hechos, conceptos y principios, y a la aplicación de los mismos para el beneficio de uno mismo y de los demás. También implica el uso de la experiencia para guiar las decisiones tomadas.

La sabiduría se refiere a la comprensión profunda de un tema, así como la capacidad de aplicar esa comprensión y tomar decisiones adecuadas. Esta comprensión profunda proviene de la experiencia, la observación y la búsqueda de conocimiento, a través de la lectura y la investigación.

Cuando implicas el uso de la experiencia para guiar las decisiones tomadas, estás poniendo en marcha la sabiduría. No solo se refiere a la comprensión de los hechos, conceptos y principios, sino también a la capacidad de relacionarlos con la realidad y tomar decisiones.

La sabiduría es una forma avanzada de conocimiento, que implica una comprensión profunda de un tema. Esto significa que no solo se entiende el tema, sino que también se comprenden las implicaciones de los hechos, conceptos y principios.

La sabiduría también implica el uso de la experiencia para guiar las decisiones tomadas. Esto significa que se tienen en cuenta los factores emocionales, sociales, éticos y morales al tomar una decisión.

¿Qué decides hacer a partir de este momento?

Conocimiento. Aplicar el método leyendo el libro en cincuenta minutos con tu mapa mental pero no hacer uso de la información recibida, no tomando acciones concretas y por lo tanto

poder hablar de muchas cosas que aprendiste en los libros, pero no desde la experiencia de haberlo vivido.

Sabiduría. Demostrar tu compromiso, intención y disposición de querer ser tu mejor versión personal, poniendo en marcha la acción de un mínimo paso que te voy a proponer, que tanto yo como otros muchos voraces, han implementado haciendo que todo cobre un nuevo sentido mucho más profundo y transformador.

Los libros nos motivan a compartir, a sentir y a vivir mejor, de forma inevitable.

Ahora que has transitado la metodología de lector voraz, has podido percibir que todo empezó como una nueva metodología de lectura y te diste cuenta de que, de lo que trata este libro, es de una nueva forma de plantearse los retos en la vida.

Ese bloqueo de pensamientos que se repiten cada día y que con las nuevas opciones planteadas en los libros se disipa y hace que esos pensamientos se aclaren.

¿No eres capaz de plantearte un cambio de perspectiva, de poder ver más allá de ese muro que ha sido la lectura tradicional? Ahora tienes a tu alcance estar a una vuelta de timón en tan solo cincuenta minutos.

Consciente o inconscientemente, el método te ha hecho recordar el extraordinario potencial que tienes para lograr lo que te plantees y para integrar todos los aspectos del aprendizaje.

Ahora lo sabes, ahora sientes ser ese neófito voraz que puede y es capaz de pensar de forma diferente, a partir de esta nueva forma de leer.

Sientes el impulso suficiente para empezar a aprender a hacer cosas de forma muy diferente a las que te habías planteado hasta ahora, eres capaz de generar tu propia motivación.

"Las personas queremos sentirnos en nuestro mejor estado para ser nuestro mejor referente".

Lectores voraces que han aplicado de forma muy determinante la metodología se han convertido en referentes para muchos otros como tú. Al final del libro podrás encontrar numerosas historias de éxito de lectores voraces.

Todos ellos han hecho extensible el método lector voraz a su propósito de vida, integrándolo como una de las herramientas que ha cambiado su relación con los demás y con su entorno en sus empresas, trabajos, negocios, familia.

La precognición o premonición es la supuesta capacidad psíquica para conocer o ver eventos en el futuro. Es una evidencia muy real cuando ves lo que estas personas intuían, al compartir con los suyos el método de lector voraz.

Compartir es vivir, y es lo que han hecho ellos; sin duda, son los auténticos héroes en este proceso porque han trasladado esta potente herramienta, y lo mejor que sentían, para su propia vida.

¿CÓMO LO HICIERON ELLOS?

En primer lugar, aceptaron el potencial de este superpoder y decidieron no resistirse a él. En su lugar, lo implementaron en las principales facetas de su día a día.

Se enfocaron en una cosa, que no es otra que compartirlo, de la forma más eficaz con las personas que tenían a su alrededor. Con ello, han logrado crear su propio círculo de personas inspiradoras en sus entornos más cercanos.

Generaron un flujo de trabajo con el nuevo hábito de lectura, utilizándolo como uno de los ejes principales que equilibraban su vida laboral y personal, en tiempo y esfuerzo.

Ahora tú también puedes integrar y potenciar este superpoder, consiguiendo esa motivación para ti y poder ser inspiración para otros.

¿QUÉ HARÁS TÚ CON ESTE SUPERPODER?

Si decides llegar hasta aquí estará bien. Habrás conseguido alcanzar uno de tus objetivos, ser capaz de leer un libro en cincuenta minutos, comprendiendo todas aquellas ideas y conocimientos que el autor pretendía transmitirte. Existen muchos retos, proyectos personales y profesionales, donde podrás implementarlo.

Ahora bien, si caminas un poco más, si subes un poco más la montaña, la recompensa será mágica. Te hablo de transformar tu forma de vivir, de pensar y de sentir; se trata de abrirte

a un nuevo universo de posibilidades, que te llevarán, sin duda, a tener la vida que quieres tener, a ser la persona que quieres ser.

Para lograrlo, lo que tienes que hacer es seguir leyendo y utilizando este libro. Si esa es tu opción, quiero que sigas haciéndolo de una manera empírica, ya que esta práctica es la que va a hacer que desarrolles ese proceso transformador que te dará, muy pronto, los primeros frutos. Me gusta llamarlo un proceso de Alquimia. Vamos a conocer de qué se trata.

Alquimia. El código voraz

El misterio y la magia que rodean a la alquimia han dado lugar a que se desarrollen un amplio número de obras que giren en torno a ella. Así, por ejemplo, nos encontramos con la obra literaria de Paulo Coelho que lleva por título *El Alquimista*. Se trata de un trabajo donde se nos acerca a la vida de un joven pastor español, llamado Santiago, que abandona su tierra para vivir mil y una aventuras en pos de alcanzar su quimera.

Con esta narración, el afamado escritor brasileño, hace plantearnos la idea de que hay que luchar por conseguir los sueños, que el destino actúa para que podamos hacerlos realidad y que, en ocasiones, no nos damos cuenta de todo lo que tenemos hasta que lo perdemos.

Existen otros trabajos, literarios y cinematográficos, que también versan sobre el tema que ahora nos ocupa. Este sería el caso del primer film de la saga literaria sobre un joven mago creada por J.K.Rowling: *Harry Potter y la Piedra Filosofal*. Una producción que narra como el rival del protagonista, Voldemort, se encuentra buscando la mítica piedra filosofal, para conseguir aumentar su poder, ya que aquella cuenta con unas propiedades extraordinarias.

La Alquimia voraz es la que los libros harán en ti. Mi propuesta es dar un salto hacia lo que considero el siguiente nivel dentro de la familia voraz, queriendo tomar acción masiva, para obtener los mejores resultados con el superpoder que acabas de aprender.

Una vez terminado el libro con su respectivo mapa, lo que harás será darle la vuelta a la hoja y comenzarás a realizar un nuevo mapa mental, que te ayudará a que toda la información pase por un proceso más profundo de integración. Además, de a decidir qué acciones pondrás en marcha, cómo lo harás y para qué has decidido hacerlo.

Coger compromiso para la integración

Una vez termines el libro, que puede resultar muy interesante y aplicable en tu vida o en tu profesión, a medio o a largo plazo, vamos a reescribir nuestra versión de este, para que no solo se quede ahí, en la cabeza, en ideas, sino que directamente estemos aceptando un compromiso de acciones futuras.

Reflexiona sobre lo que has leído y qué plan de acción vas a llevar con ello, para tomar conciencia y bajar a tierra esos conceptos que hemos extraído de la lectura; para que el conocimiento nos sirva para algo y signifique subir un segundo escalón.

Vas a crear este segundo mapa mental, planteándote la respuesta para las siguientes preguntas. Esta fórmula es la base de la Alquimia del Código Voraz:

1. **¿Qué?** ¿Qué veo que puedo utilizar que me haga avanzar en mi vida personal o profesional?
2. **¿Cómo?** ¿Cómo lo voy a aplicar?
3. **¿Para qué?** ¿Dónde quiero que me lleve esta información?

Ahora vas a dibujar un mapa mental, por la parte de atrás de la hoja, con esta estructura; vas a ir creando las ramitas en base a estas preguntas.

¿Qué?

Aquí vamos a diferenciar entre los dos tipos de información que hemos trabajado:

1. Vas a usar la información del libro que has plasmado en el mapa mental y a diferenciar qué eliges y qué puedes usar de esto.

2. Sentir esa parte más creativa, ¿qué parte puedes usar de esta información para llevártela a tu terreno, a lo que a ti te interese?

Tienes que crear algo que te ayude a evolucionar, a tener ingresos, a mejorar tus reacciones en un ámbito determinado. Un ejemplo: cuando las cosas no suceden cómo a ti te gustaría en una relación de pareja y aprendes a ser menos reactivo.

¿Cómo? y ¿Cuándo?

El Código Voraz conlleva leer y aplicar. Vas a empezar a tomar conciencia de que leer el libro, no es leer y ya, sino que es leer y aplicar. Te animo a que tomes el compromiso de ser fiel y determinante con las opciones y las acciones concretas que hemos determinado para nosotros en el "qué".

Según la dificultad y el compromiso que requiera, igual es necesario que establezcas tu propio plan, que pongas una fecha y que lo desmenuces. Aquí debemos tener en cuenta que, según los principales estudios neurológicos, nuestro cerebro tiende a desechar la información, tenemos una limitación de almacenamiento y a las setenta y seis horas de haber recibido una información, lo que hemos leído y no hemos retenido conscientemente, va a ser sustituido por aquella que vamos acumulando en el día a día.

Quiero compartir contigo mi fórmula para pasar a la acción, que te puede servir de orientación para ejecutar esas opciones:

1º. ¿Cómo?, escoge tres ideas de las que has obtenido en el apartado anterior.

2º. ¿Cuándo?, activa una de esas acciones en menos de veinticuatro horas, la más simple y sencilla, con una fecha programada.

Ya está, ahora toca trabajar; no serviría de nada coger un libro y pretender poner en práctica todo lo que pone en él. Sobre este tema, no dejes de leer el libro *Un pequeño paso*, de Robert Maurer.

Los pequeños pasos son muy poderosos, sin embargo, siempre nos planteamos ir a lo bestia. Pero ¿qué pasa cuando empezamos con grandes metas? El código voraz conlleva leer y aplicar y esto solo lo vas a decidir tú. Una vez más, va sobre ti. Es tu vida, es tu tiempo, es tu libro y es tu conocimiento.

¿Para qué? y ¿Por qué?

Comprométete conscientemente con los libros y no te quedes solo en el "qué" y el "cómo"; ya que también es muy importante la motivación por la que lo haces. Cuando hablas de ¿por qué hago esto?, suele ser para alejarte de algún aspecto de tu vida en el pasado o para evitar que suceda algo que no desees en el futuro. Sin embargo, cuando utilizo el ¿para qué?, es para acercarme a algo hacia lo que quiero ir.

Del uno al diez, ¿qué compromiso tienes a partir de ahora? Es esencial que seas consciente de tu motivación y del grado de compromiso que tienes con tu objetivo, ya que este va a determinar tu disposición a trabajar y a esforzarte de una manera disciplinada para alcanzarlo. No te pido que me digas que te encuentras en un sólido diez. No obstante, sí que es importante que tu puntuación esté cerca de esa nota.

¿Qué estás haciendo en tu día a día?

¿Qué precio estás pagando?

¿Qué cosas que sabes que te harían tener resultados diferentes?

Si he aprendido algo es que, para que las cosas se materialicen, para que los resultados lleguen, tiene que haber congruencia y coherencia. Sé íntegro con todo lo que dices y haces. En mi caso, es lo que la lectura ha terminado haciendo conmigo. Simplemente, el hecho de leer me ha transformado por completo.

Practicando el método y reflexionando sobre nuestras estrategias de lectura a través de la metacognición, podemos mejorar nuestra capacidad para procesar la información de manera más eficiente y rápida. Esto nos permite aprender más rápido y retener más información, lo que te ayudará a crecer intelectualmente y a mejorar como persona y como profesional.



Decálogo Voraz

Y tú, ¿qué decides?

"Si quieres ir rápido ve solo; pero si quieres llegar lejos ve mejor acompañado".

Ha llegado el momento de decidir. Has transitado por todo el libro poniendo en contexto muchísimas herramientas, sencillas de usar, sobre un método que te permite leer un libro en cincuenta minutos. No obstante, ahora llega el momento de decidir sobre cómo seguir de aquí en adelante.

Puedes elegir continuar solo. En esta opción, te aportaría diferentes herramientas para que el proceso fuese también confortable para ti, como puede ser la aplicación de lector voraz; este cuaderno de entrenamiento mensual y estas afirmaciones que, sin duda, reforzarán tu objetivo y tu motivación:

1. "Comprendo completamente el contenido de lo que estoy leyendo".
2. "Retengo fácilmente la información importante de los textos que leo".
3. "Me concentro con facilidad mientras leo, incluso en ambientes ruidosos".
4. "Entiendo el contexto de lo que estoy leyendo y cómo se relaciona con otros temas".
5. "Leo con rapidez y eficiencia, aumentando mi capacidad de leer más textos".
6. "Tengo la motivación de seguir mejorando mi lectura voraz".
7. "Crezco intelectualmente al leer más y ampliar mi conocimiento".
8. "Me convierto en una mejor persona y profesional, al ser capaz de procesar información de manera rápida y eficiente".

9. "Soy capaz de aplicar lo que aprendo al leer en mi vida diaria y en mi trabajo".

10. "Me siento seguro y confiado en mi capacidad para leer y comprender cualquier texto".

Te planteo otra opción que me gustaría que valorases. ¿Te gustaría continuar este apasionante viaje acompañado por la familia voraz? He diseñado un programa de acompañamiento de **sesenta días**. Durante este periodo de tiempo, vamos a trabajar, conjuntamente, con el objetivo de integrar el método de una forma lo más orgánica posible. Para ello pondremos a tu alcance diferentes herramientas, como entrenamientos semanales, asesorías grupales y la puesta en común de aquellas cosas que más nos han resonado de los libros que hemos leído.

Puntos clave parte 3:

- El conocimiento adquirido a través de la lectura, empezará a generar sabiduría en el momento que lo integres y lo pongas en práctica en tu día a día.
- El código voraz genera la Alquimia de transmutar la información en acciones.
- Decálogo voraz

Resumen de la tercera parte: ¿Para qué?

4ª Parte

Cierre y segundo regalo

Amado, Lector Voraz:

Llegamos al final de este camino, que es solo el comienzo de otro nuevo en tu vida. Espero que puedas disfrutarlo tanto como yo disfruté al descubrir este gran superpoder.

Utiliza los aprendizajes que te he compartido en este libro sobre la lectura, te prometo que han supuesto un antes y un después en mi vida y en la de miles de lectores voraces repartidos por todo el mundo.

La lectura es una herramienta poderosa para el crecimiento personal y profesional. La habilidad de leer más rápido y comprender mejor lo que lees te permitirá acceder a una cantidad mayor de conocimiento y sabiduría. Esto tendrá un impacto positivo en todas las áreas de tu vida, desde el trabajo hasta las relaciones personales y mucho más.

Leer más rápido no significa sacrificar la comprensión. De hecho, al leer más rápido, también aumentas tu capacidad para comprender y retener información crítica. La clave está en encontrar un equilibrio entre velocidad y comprensión, lo que requerirá práctica y paciencia. Pero estoy seguro de que eres capaz de lograrlo, ¡ya que eres un lector voraz!

El tiempo es uno de los bienes más preciados del ser humano, y quiero agradecerte todo el que has dedicado a leer este libro y poner en práctica los entrenamientos. Espero que hayas encontrado útil y valiosa esta experiencia y deseo que la habilidad de leer más rápido te brinde grandes beneficios.

Ahora es el momento de seguir adelante, continuar leyendo, creciendo y compartir esta habilidad con otros que podrían beneficiarse de ella. Sueño con un mundo lleno de Lectores Voraces que puedan contribuir a que el nivel de conciencia de este mundo crezca y lo convirtamos en un lugar mejor.

Si esto resuena contigo, me sentiré honrado de que me ayudes a compartir este manual para que más personas aprendan el método.

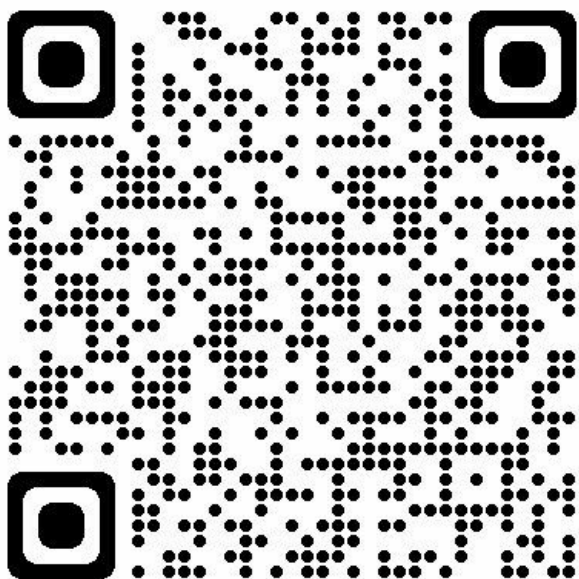
Por último, pero no menos importante, quiero compartir mi gratitud eterna a dos personas que siempre me han demostrado su apoyo incondicional, en los buenos momentos y, sobre todo, en los momentos de mayor incertidumbre: Ximo González y Sonia Núñez. Sin vosotros, este libro y tantas otras cosas que envuelven a la Familia Voraz no existirían, y si no existieran, tendría que inventaros. Gracias, gracias, gracias... Os amo.

Con cariño y gratitud.

Antes de despedirme me gustaría ofrecerte un segundo regalo. El haber llegado hasta aquí y desear transformar tu vida a través de la lectura, se merece otro premio.

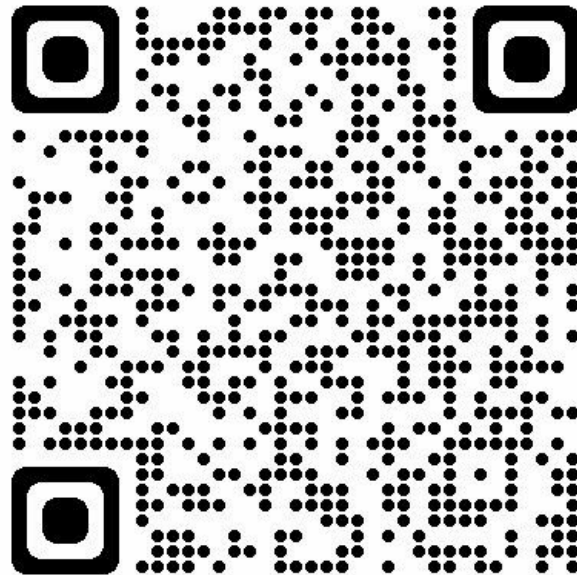
Me gustaría obsequiarte con un plan de entrenamiento gratuito de 21 días, para que termines de integrar todo el método y adquieras las herramientas que te permitan rendir al máximo en la lectura.

Te dejo este código QR. Accede a él desde cualquier dispositivo y te llevará directamente a ese plan de entrenamiento que he diseñado para ti.



TESTIMONIOS

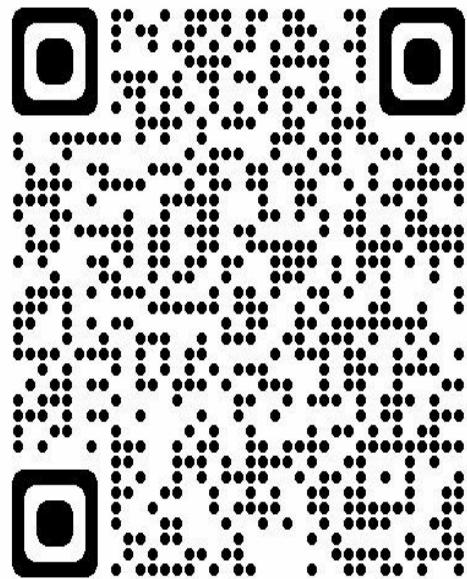
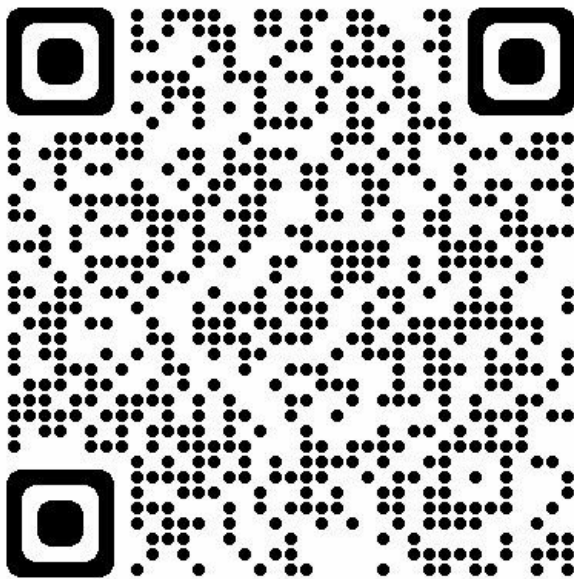
Si deseas conocer todo lo que El Método Lector Voraz ha aportado a otras personas, te dejo este código QR para que accedas a numerosos testimonios que te explicarán su experiencia personal y toda la transformación que la lectura rápida ha aportado a sus vidas.



Sigue aprendiendo con nosotros

Si quieres seguir profundizando en el Método Lector Voraz, aquí tienes nuestra formación online y presencial:

Formación Online Formación Presencial



¡MUCHAS
GRACIAS!

Quiero agradecerte todo el tiempo que has dedicado a leer este libro. Para mí, es un orgullo que hayas llegado hasta aquí y que estés formándote para cumplir tu sueño.

No me cabe duda de que conseguirás todos tus objetivos. Estaré encantado de que me escribas para contarme cómo ha sido tu experiencia.

TE PROPONGO UN TRATO

Si te haces una fotografía con este libro en las manos, la subes en una historia de Instagram y me etiquetas, te prometo que la compartiré en mi perfil.

En estos momentos tengo casi 40 mil seguidores en esa plataforma, todos ellos son lectores voraces, emprendedores y amantes de los libros. Creo que es muy interesante que empiecen a conocerte. A lo mejor, el día de mañana podéis colaborar en algún proyecto.

NO ESTÁS SOLO

Ya te lo he mencionado varias veces a lo largo de este libro, pero te lo vuelvo a repetir: cualquier tipo de ayuda que precise, cuenta conmigo y con todo mi equipo.

Solo tienes que enviarnos un correo y te ayudaremos en todo lo que necesites a:

contacto@jesushonrubia.com

CONOCE AL AUTOR

Webs del autor:

www.jesushonrubia.com

Sígueme en redes sociales para seguir aprendiendo
y compartiendo:



: JesúsHonrubiaGonzález



: @jesushonrubiagonzalez