

Фразы для дикции и словаря

640 оригинальных фраз · рейтинг пользы · 80 дневных блоков

Назначение: ежедневное чтение вслух, тренировка дикции, словаря, логических пауз и пересказа.

Это не сборник цитат. Фразы написаны как тренировочный материал: каждая мысль завершена и рассчитана на произнесение.

Базовый режим: 1 круг обычным темпом, 1 круг с пробкой или карандашом, 1 круг без пробки — медленнее, чище, с паузами.

Важно: не сжимать челюсть и не работать через боль. Пробка нужна для артикуляции, а не для силового напряжения.

Рубрика рейтинга

Дикция: сложность произнесения: Р/Л, свистящие, шипящие, стыки согласных, длина фразы.

Словарь: лексическая ценность: абстрактные понятия, длинные слова, слова-опоры.

Синтаксис: количество смысловых ступеней, пауз, союзов и причинно-следственных связей.

Глубина: смысловая значимость темы: ясность, ответственность, сомнение, достоинство, стратегия.

Польза чтения: практическая польза для голоса, дыхания, логических ударений и пересказа.

Итоговый рейтинг: 25% дикция + 19% словарь + 20% синтаксис + 21% глубина + 15% польза чтения.

Топ-40 самых полезных фраз

Сначала можно прогонять этот блок как «тяжёлую разминку»: 5–10 фраз в день, с обязательным пересказом.

01. ФР-075 · 9.4/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Ответственность проверяется мелочами: если страх признаётся, но не получает власти, то внутренняя свобода становится дисциплиной, а если свобода понимается как отсутствие обязанностей, то человек перестаёт доверять собственным словам.

02. ФР-195 · 9.3/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Умение слушать проверяется мелочами: если возражение формулируется без унижения, то собеседник слышит смысл, а не только давление, а если вопрос используется как скрытая атака, то собеседник защищается даже от полезного содержания.

03. ФР-115 · 9.1/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чувство времени проверяется мелочами: если молчание помогает услышать собственный мотив, то силы расходуются не шире, а точнее, а если каждая минута занята, но ни одна не принадлежит главному, то жизнь становится расписанием чужих требований.

04. ФР-135 · 9.1/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Профессиональная добросовестность проверяется мелочами: если мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, то профессиональная речь приобретает вес, а если успех измеряется громкостью заявления, то работа становится чередой случайных усилий.

05. ФР-395 · 9.1/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Социальная ответственность проверяется мелочами: если человек видит последствия своего удобства, то доверие появляется из малых повторений, а если человек требует удобства, не замечая других, то правила превращаются в декорацию без доверия.

06. ФР-401 · 9.1/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «цифровая дисциплина» возникает не там, где инструмент начинает выбирать цель за человека, а там, где информация получает место, срок и назначение; поэтому важно хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче.

07. ФР-415 · 9.1/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное обращение с данными проверяется мелочами: если информация получает место, срок и назначение, то внимание возвращается к содержанию, а если данные накапливаются без вопроса о смысле, то система становится сложнее проблемы.

08. ФР-495 · 9.1/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Стратегическое мышление проверяется мелочами: если приоритет защищает главное от случайного, то усталость не отменяет направление, а если долгая работа оценивается по настроению дня, то человек путает занятость с приближением к результату.

09. ФР-525 · 9.1/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Способность к выводам требует простой дисциплины: нужно сохранять вывод в такой форме, чтобы он помогал действовать, потому что без этого жизнь тратит силы на одни и те же ошибки, а с этим характер учится быстрее, чем обстоятельства повторяются.

10. ФР-155 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Ремесленная точность проверяется мелочами: если незаметная деталь доводится до точности, то результат становится устойчивым, а не случайным, а если человек ищет вдохновение вместо упражнения, то навык не закрепляется и снова требует героизма.

11. ФР-165 · 9.0/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Спокойное влияние требует простой дисциплины: нужно выносить на поверхность предмет спора, а не характер собеседника, потому что без этого правильная мысль теряет союзников из-за грубой формы, а с этим несогласие остаётся рабочим, а не разрушительным.

12. ФР-189 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если несогласие превращается в личное обвинение, решение кажется быстрым; но когда возражение формулируется без унижения, речь приобретает достоинство без холодности, и речь становится взрослее.

13. ФР-435 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Осмысленная автоматизация проверяется мелочами: если алгоритм проверяется человеческим суждением, то работа становится воспроизводимой, а если автоматизация скрывает беспорядок процесса, то человек теряет контроль под видом оптимизации.

- 14. ФР-465 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Интеллектуальная честность требует простой дисциплины: нужно исправлять ошибку раньше, чем она превратится в роль, потому что без этого истина уступает место удобной версии, а с этим исправление перестаёт выглядеть поражением.
- 15. ФР-475 · 9.0/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Интеллектуальная честность проверяется мелочами: если проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, то исправление перестаёт выглядеть поражением, а если версия объявляется истиной до испытания, то истина уступает место удобной версии.
- 16. ФР-504 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.** Когда план пишется для успокоения, а не для движения, тема «цель» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно пересматривать маршрут, но не бросать направление без причины, иначе человек путает занятость с приближением к результату.
- 17. ФР-535 · 9.0/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Способность к выводам проверяется мелочами: если опыт делает характер внимательнее, то характер учится быстрее, чем обстоятельства повторяются, а если человек помнит событие, но забывает вывод, то жизнь тратит силы на одни и те же ошибки.
- 18. ФР-575 · 9.0/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Внутренняя культура проверяется мелочами: если уважение выражается без унижительной уступчивости, то позиция звучит спокойно и убедительно, а если скромность выдают за слабость, то уступчивость принимается за отсутствие позиции.
- 19. ФР-029 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Если человек спешит произвести впечатление, решение кажется быстрым; но когда сомнение не разрушает мысль, а очищает её, вывод держится на фактах, а не на настроении, и речь становится взрослее.
- 20. ФР-061 · 8.9/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Качество «надёжность характера» возникает не там, где сложность используется как оправдание, а там, где страх признаётся, но не получает власти; поэтому важно выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики.
- 21. ФР-089 · 8.9/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Если человек путает занятость с продвижением, решение кажется быстрым; но когда распорядок освобождает силы для смысла, день приобретает форму, а не просто длительность, и речь становится взрослее.
- 22. ФР-145 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Ремесленная точность требует простой дисциплины: нужно делать медленнее тот участок, где чаще всего возникает сбой, потому что без этого навык не закрепляется и снова требует героизма, а с этим результат становится устойчивым, а не случайным.
- 23. ФР-185 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Умение слушать требует простой дисциплины: нужно сначала уточнять позицию, затем оспаривать её, потому что без этого собеседник защищается даже от полезного содержания, а с этим собеседник слышит смысл, а не только давление.
- 24. ФР-221 · 8.9/10 · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Качество «тонкость восприятия» возникает не там, где впечатление заменяется готовым ярлыком, а там, где взгляд задерживается на причине впечатления; поэтому важно запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену.
- 25. ФР-235 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Зрительная память проверяется мелочами: если взгляд задерживается на причине впечатления, то речь становится образнее и строже, а если глаз пробегает мимо существенной мелочи, то вкус изменяется набором чужих оценок.
- 26. ФР-275 · 8.9/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Самообладание проверяется мелочами: если страх становится сигналом, а не хозяином, то сдержанность превращается в форму уважения, а если человек путает прямооту с неуправляемостью, то отношения ломаются из-за минутной нетерпеливости.
- 27. ФР-335 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Лексическая точность проверяется мелочами: если чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, то чтение превращается в тренировку мышления, а если сложное слово произносится без понимания, то словарь растёт отдельно от мышления.
- 28. ФР-355 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Культура формулировки проверяется мелочами: если слово проверяется значением и местом, то речь становится точнее без тяжеловесности, а если речь украшается, но не проясняется, то красота разрушает ясность.
- 29. ФР-361 · 8.9/10 · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки.** Качество «способность к согласию» возникает не там, где город воспринимается как склад личных удобств, а там, где малое правило бережёт достоинство многих; поэтому важно не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь.
- 30. ФР-375 · 8.9/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки.** Культура соседства проверяется мелочами: если малое правило бережёт достоинство многих, то пространство становится спокойнее для всех, а если правило уважают только при наблюдателе, то удобство одного становится расходом многих.
- 31. ФР-455 · 8.9/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Скромность знания проверяется мелочами: если ошибка раскрывает место для уточнения, то знание освобождается от лишней гордости, а если ошибка воспринимается как унижение, то ошибка закрепляется репутацией.
- 32. ФР-035 · 8.8/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Спокойная рассудительность проверяется мелочами: если сомнение не разрушает мысль, а очищает её, то разговор делается спокойнее и сильнее, а если вывод появляется раньше вопроса, то слушатель слышит напор, но не видит основания.
- 33. ФР-049 · 8.8/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки.** Если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом, решение кажется быстрым; но когда слово совпадает с последующим поступком, поступок начинает говорить убедительнее намерений, и речь становится взрослее.
- 34. ФР-055 · 8.8/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Решимость проверяется мелочами: если слово совпадает с последующим поступком, то дело перестаёт зависеть от минутного настроения, а если решение откладывается до исчезновения риска, то решение становится зависимым от погоды и похвалы.
- 35. ФР-065 · 8.8/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза.** Ответственность требует простой дисциплины: нужно сокращать обещания и увеличивать точность исполнения, потому что без этого человек перестаёт доверять собственным словам, а с этим внутренняя свобода становится дисциплиной.
- 36. ФР-067 · 8.8/10 · Р/Л, дыхание и пауза.** Внимательный человек замечает: если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом, то обещание теряет цену уже в момент произнесения; поэтому он старается судить о себе по выполненному, а не по задуманному.

37. ФР-072 · 8.8/10 · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «самодисциплина», если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом; сначала приходится судить о себе по выполненному, а не по задуманному, затем уже ждать результата.

38. ФР-095 · 8.8/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное внимание проверяется мелочами: если распорядок освобождает силы для смысла, то мысль получает воздух и расстояние, а если день распадается на мелкие реакции, то решения начинают рождаться из раздражения.

39. ФР-105 · 8.8/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чувство времени требует простой дисциплины: нужно разделять срочное и действительно существенное, потому что без этого жизнь становится расписанием чужих требований, а с этим силы расходуются не шире, а точнее.

40. ФР-125 · 8.8/10 · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Профессиональная добросовестность требует простой дисциплины: нужно беречь маленькие стандарты, потому что они строят большие, потому что без этого работа становится чередой случайных усилий, а с этим профессиональная речь приобретает вес.

80 дневных блоков

Каждый день: прочитать 8 фраз. После блока пересказать вслух одну главную мысль и записать 1–2 новых слова.

Пометка «основа» даёт более широкий набор тем; «усложнение» усиливает речь, понятия, стратегию, память и смысл.

День 1 · основа · средний рейтинг 8.4/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-001 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «ясность мысли» возникает не там, где человек спешит произвести впечатление, а там, где каждое слово проверяется смыслом; поэтому важно не путать скорость ответа с силой понимания.

Слова-опоры: произвести, впечатление, проверяется. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-041 · 8.4/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «волевая устойчивость» возникает не там, где человек ждёт удобного настроения, а там, где слово совпадает с последующим поступком; поэтому важно оставлять себе меньше лазеек для отступления.

Слова-опоры: устойчивость, настроения, последующим, отступления. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-081 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «сосредоточенность» возникает не там, где телефон распоряжается вниманием раньше мысли, а там, где распорядок освобождает силы для смысла; поэтому важно выключать лишний шум до того, как он станет нормой.

Слова-опоры: сосредоточенность, распоряжается, распорядок, освобождает. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-121 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «рабочая зрелость» возникает не там, где результат важнее качества процесса, а там, где мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость; поэтому важно исправлять не всё сразу, а самое слабое звено.

Слова-опоры: одинаковость, исправлять, Качество, рабочая, зрелость. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-161 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «речевая зрелость» возникает не там, где несогласие превращается в личное обвинение, а там, где человек слышит не только слова, но и основание тревоги; поэтому важно говорить твёрдо, но не присваивать себе последнюю истину.

Слова-опоры: несогласие, превращается, присваивать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-201 · 8.3/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «наблюдательность» возникает не там, где человек смотрит, но не замечает различий, а там, где слово находит точный оттенок видимого; поэтому важно сравнивать впечатление с точной деталью, а не с привычной оценкой.

Слова-опоры: наблюдательность, сравнивать, впечатление. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-241 · 8.5/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «внутреннее равновесие» возникает не там, где гнев называется честностью, а там, где резкость уступает точной формулировке; поэтому важно давать раздражению пройти через паузу.

Слова-опоры: внутреннее, равновесие, называется, честностью, формулировке. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-281 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «бережливое достоинство» возникает не там, где статус покупается быстрее, чем создаётся, а там, где желание получает время на охлаждение; поэтому важно задавать расходу вопрос о будущем результате.

Слова-опоры: бережливое, достоинство, покупается, охлаждение, результате. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 2 · усложнение · средний рейтинг 8.6/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-321 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «речевая дисциплина» возникает не там, где пересказ повторяет фразы, не удерживая связи, а там, где чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль; поэтому важно после каждого абзаца пересказывать мысль своими словами.

Слова-опоры: дисциплина, пересказывать, Качество, речевая, пересказ. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-361 · 8.9/10 · максимальная · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Качество «способность к согласию» возникает не там, где город воспринимается как склад личных удобств, а там, где малое правило бережёт достоинство многих; поэтому важно не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь.

Слова-опоры: способность, воспринимается, достоинство, поддерживаешь. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-401 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «цифровая дисциплина» возникает не там, где инструмент начинает выбирать цель за человека, а там, где информация получает место, срок и назначение; поэтому важно хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче.

Слова-опоры: дисциплина, инструмент, информация, назначение, завтрашний. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-441 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «культура сомнения» возникает не там, где мнение защищается сильнее факта, а там, где ошибка раскрывает место для уточнения; поэтому важно ценить уточнение выше эффективной правоты.

Слова-опоры: защищается, раскрывает, Качество, культура, ошибка. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-481 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «терпение результата» возникает не там, где план пишется для успокоения, а не для движения, а там, где приоритет защищает главное от случайного; поэтому важно проверять план действием, а не размышлением о плане.

Слова-опоры: результата, успокоения, случайного, размышлением. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-521 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «зрелое припоминание» возникает не там, где воспоминание украшает факт до неузнаваемости, а там, где опыт делает характер внимательнее; поэтому важно после трудного решения фиксировать причину и результат.

Слова-опоры: припоминание, воспоминание, неузнаваемости, внимательнее, фиксировать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-561 · 8.6/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «уважение к границе» возникает не там, где граница проводится резкостью вместо ясности, а там, где уважение выражается без унижительной уступчивости; поэтому важно оставлять за собой право на спокойное несогласие.

Слова-опоры: проводится, выражается, унижительной, уступчивости, несогласие. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-601 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «созидательное воображение» возникает не там, где образ служит украшением пустоты, а там, где замысел удерживает форму от распада; поэтому важно давать замыслу форму через последовательность деталей.

Слова-опоры: созидательное, воображение, украшением, удерживает, последовательность. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 3 · основа · средний рейтинг 7.8/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-002 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «формулировка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда каждое слово проверяется смыслом; иначе суждение теряет меру и точность.

Слова-опоры: формулировка, произносят, проверяется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-042 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «поступок» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда слово совпадает с последующим поступком; иначе воля распадается на красивые объяснения.

Слова-опоры: произносят, последующим, распадается, объяснения. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-082 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «привычка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда распорядок освобождает силы для смысла; иначе внимание дробится быстрее, чем успевает собраться.

Слова-опоры: произносят, распорядок, освобождает. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-122 · 7.9/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «качество» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость; иначе ошибка повторяется под новым названием.

Слова-опоры: произносят, одинаковость, повторяется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-162 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «пауза собеседника» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда человек слышит не только слова, но и основание тревоги; иначе интонация разрушает то, что строил аргумент.

Слова-опоры: собеседника, произносят, Работа, уверенно, человек. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-202 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «цвет пространства» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда слово находит точный оттенок видимого; иначе слово перестаёт различать тонкие оттенки.

Слова-опоры: пространства, произносят, Работа, цвет, уверенно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-242 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «гнев» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда резкость уступает точной формулировке; иначе слово ранит сильнее, чем требовал предмет.

Слова-опоры: произносят, формулировке, Работа, уверенно, резкость. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-282 · 7.3/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «цена» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда желание получает время на охлаждение; иначе доход исчезает в мелких самооправданиях.

Слова-опоры: произносят, охлаждение, самооправдания. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 4 · усложнение · средний рейтинг 7.8/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-322 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «понятие» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль; иначе голос устаёт раньше, чем мысль становится слышимой.

Слова-опоры: произносят, становится, Работа, уверенно, чтение. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-362 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «соседство» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда малое правило бережёт достоинство многих; иначе общение с незнакомыми людьми грубеет.

Слова-опоры: произносят, достоинство, незнакомыми. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-402 · 8.4/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «автоматизация» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда информация получает место, срок и назначение; иначе технология начинает обслуживать тревожность.

Слова-опоры: автоматизация, произносят, информация, назначение, технология. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-442 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «ошибка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда ошибка раскрывает место для уточнения; иначе убеждение становится бронёй против фактов.

Слова-опоры: произносят, раскрывает, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-482 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «долгая дистанция» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда приоритет защищает главное от случайного; иначе победа оказывается красивым отклонением от цели.

Слова-опоры: произносят, случайного, оказывается, отклонением. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-522 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «опыт» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда опыт делает характер внимательнее; иначе вывод исчезает, оставляя только настроение.

Слова-опоры: произносят, внимательнее, настроение. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-562 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «граница» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда уважение выражается без унижительной уступчивости; иначе граница становится поводом для войны.

Слова-опоры: произносят, выражается, унижительной, уступчивости, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-602 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «замысел» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда замысел удерживает форму от распада; иначе замысел тонет в лишних украшениях.

Слова-опоры: произносят, удерживает, украшениях. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 5 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-003 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Чем чаще каждое слово проверяется смыслом, тем заметнее слово приобретает вес и направление: так тема «вывод» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: проверяется, приобретает, направление, украшением, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-043 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще слово совпадает с последующим поступком, тем заметнее уверенность растёт без шума и саморекламы: так тема «обязанность» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: последующим, уверенность, саморекламы, обязанность, украшением. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-083 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще распорядок освобождает силы для смысла, тем заметнее главное перестаёт просить разрешения у случайного: так тема «распорядок» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: распорядок, освобождает, разрешения, случайного, украшением. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-123 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, тем заметнее рука и мысль начинают работать согласованно: так тема «результат» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: одинаковость, согласованно, украшением, становится, инструментом. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-163 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще человек слышит не только слова, но и основание тревоги, тем заметнее разговор оставляет после себя движение мысли: так тема «интонация» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: украшением, становится, инструментом. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-203 · 7.2/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще слово находит точный оттенок видимого, тем заметнее описание получает живую фактуру: так тема «деталь» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: украшением, становится, инструментом. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-243 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще резкость уступает точной формулировке, тем заметнее голос сохраняет опору даже в напряжении: так тема «обида» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: формулировке, напряжении, украшением, становится, инструментом. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-283 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще желание получает время на охлаждение, тем заметнее умеренность освобождает место для важного: так тема «долг» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: охлаждение, умеренность, освобождает, украшением, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 6 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-323 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, тем заметнее сложная мысль делается произносимой: так тема «ударение» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: произносимой, украшением, становится, инструментом. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-363 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Чем чаще малое правило бережёт достоинство многих, тем заметнее город становится местом совместной ответственности: так тема «очередь» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: достоинство, становится, совместной, ответственности, украшением. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-403 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще информация получает место, срок и назначение, тем заметнее инструменты уменьшают шум, а не увеличивают его: так тема «файл» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: информация, назначение, инструменты, увеличивают, украшением. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-443 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще ошибка раскрывает место для уточнения, тем заметнее аргумент выдерживает чужую проверку: так тема «проверка» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: раскрывает, выдерживает, украшением, становится, инструментом. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-483 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще приоритет защищает главное от случайного, тем заметнее результат становится следствием системы: так тема «стратегия» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: случайного, становится, следствием, украшением, инструментом. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-523 · 7.6/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Чем чаще опыт делает характер внимательнее, тем заметнее память поддерживает ответственность: так тема «память» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: внимательнее, поддерживает, ответственность, украшением, становится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-563 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще уважение выражается без унижительной уступчивости, тем заметнее достоинство получает практическое выражение: так тема «достоинство» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: выражается, унижительной, уступчивости, достоинство, практическое. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-603 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще замысел удерживает форму от распада, тем заметнее слово начинает не только сообщать, но и открывать: так тема «смысл» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: удерживает, украшением, становится, инструментом. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 7 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-004 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда спор превращается в соревнование голосов, тема «аргумент» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно сначала назвать предмет, затем отношение к нему, иначе ошибка начинает выглядеть как позиция.

Слова-опоры: превращается, соревнование, внутреннюю. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-044 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Когда намерение объявлено громко, но не подтверждено делом, тема «решение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики, иначе характер привыкает уступать первому сопротивлению.

Слова-опоры: подтверждено, внутреннюю, демонстративной, сопротивлению. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-084 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда человек путает занятость с продвижением, тема «выбор часа» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно назначать важному делу конкретное место в дне, иначе человек теряет вкус к долгой мысли.

Слова-опоры: продвижением, внутреннюю, конкретное. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-124 · 8.0/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда ошибка прячется под оправданием сроков, тема «повторение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно оставлять след проверки там, где возможна ошибка, иначе самоуважение начинает зависеть от внешнего шума.

Слова-опоры: оправданием, повторение, внутреннюю, самоуважение. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-164 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда согласие добывается давлением, тема «разговор» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно оставлять человеку возможность изменить мнение без потери лица, иначе разговор становится борьбой самолюбий.

Слова-опоры: добывается, внутреннюю, возможность, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-204 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда красота сводится к удобной похвале, тема «образ» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену, иначе мир становится фоном для поспешных мнений.

Слова-опоры: внутреннюю, запоминать, подробность, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-244 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда первая эмоция получает право командовать, тема «страх» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно говорить короче, когда эмоция просит лишнего, иначе правота тонет в небрежной резкости.

Слова-опоры: командовать, внутреннюю, первая, эмоция, получает. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-284 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Когда скидка подменяет реальную пользу, тема «расход» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно отделять удовольствие от необходимости, иначе покупка создаёт больше шума, чем пользы.

Слова-опоры: внутреннюю, удовольствие, необходимости. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 8 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-324 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда термин заменяет собственную мысль, тема «синтаксис» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно выделять голосом глагол и главный поворот смысла, иначе образованность выглядит как декорация.

Слова-опоры: собственную, внутреннюю, образованность. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-364 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Когда очередь превращается в проверку наглости, тема «общественное место» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно замечать невидимую работу других людей, иначе город наполняется раздражением и мелким насилием.

Слова-опоры: превращается, общественное, внутреннюю, наполняется, раздражением. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-404 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда экран заменяет присутствие в собственном дне, тема «информационный поток» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно проверять автоматизацию на понятность и обратимость, иначе информация растёт быстрее понимания.

Слова-опоры: присутствие, собственном, информационный, внутреннюю, автоматизацию. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-444 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда сомнение используется как удобный отказ от решения, тема «сомнение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно искать не победу над собеседником, а устойчивость вывода, иначе ложная уверенность звучит громче точного знания.

Слова-опоры: используется, внутреннюю, собеседником, устойчивость, уверенность. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-484 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда краткая выгода объявляется победой, тема «цель» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно связывать ежедневное действие с конечным назначением, иначе случайное начинает управлять главным.

Слова-опоры: объявляется, внутреннюю, ежедневное, назначением. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-524 · 8.0/10 · высокая · дыхание и пауза. Когда ошибка повторяется под видом нового обстоятельства, тема «вывод» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно возвращаться не к обиде, а к уроку, иначе опыт перестаёт быть учителем.

Слова-опоры: повторяется, обстоятельства, внутреннюю, возвращаться. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-564 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда человек требует уважения, забывая о своей форме, тема «тон» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно не объяснять очевидную границу слишком долго, иначе сила превращается в неприятную резкость.

Слова-опоры: внутреннюю, превращается, неприятную. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-604 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Когда история теряет внутренний закон, тема «воображение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно соединять свободу воображения с дисциплиной отбора, иначе слушатель запоминает блеск, но теряет предмет.

Слова-опоры: внутренний, воображение, внутреннюю, воображения, дисциплиной. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 9 · основа · средний рейтинг 8.6/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-005 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внутренняя собранность требует простой дисциплины: нужно произносить вывод после основания, а не вместо него, потому что без этого сложность превращается в туман, а с этим аргумент становится проверяемым.

Слова-опоры: Внутренняя, собранность, дисциплины, произносить, превращается. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-045 · 8.5/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Решимость требует простой дисциплины: нужно судить о себе по выполненному, а не по задуманному, потому что без этого решение становится зависимым от погоды и похвалы, а с этим дело перестаёт зависеть от минутного настроения.

Слова-опоры: дисциплины, выполненному, задуманному, становится, настроения. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-085 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное внимание требует простой дисциплины: нужно сохранять одно незанятое окно для трудной мысли, потому что без этого решения начинают рождаться из раздражения, а с этим мысль получает воздух и расстояние.

Слова-опоры: дисциплины, раздражения, расстояние. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-125 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Профессиональная добросовестность требует простой дисциплины: нужно беречь маленькие стандарты, потому что они строят большие, потому что без этого работа становится чередой случайных усилий, а с этим профессиональная речь приобретает вес.

Слова-опоры: Профессиональная, добросовестность, дисциплины, становится, приобретает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-165 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Спокойное влияние требует простой дисциплины: нужно выносить на поверхность предмет спора, а не характер собеседника, потому что без этого правильная мысль теряет союзников из-за грубой формы, а с этим несогласие остаётся рабочим, а не разрушительным.

Слова-опоры: дисциплины, поверхность, собеседника, правильная, несогласие. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-205 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Вкус к детали требует простой дисциплины: нужно называть не только предмет, но и его действие на внимание, потому что без этого впечатление исчезает раньше, чем получает форму, а с этим память удерживает сцену через точный признак.

Слова-опоры: дисциплины, впечатление, удерживает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-245 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Эмоциональная зрелость требует простой дисциплины: нужно не отвечать в тот миг, когда хочется победить любой ценой, потому что без этого человек теряет лицо в борьбе за последнее слово, а с этим решение не зависит от вспышки.

Слова-опоры: Эмоциональная, дисциплины, зрелость, требует, простой. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-285 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Финансовая рассудительность требует простой дисциплины: нужно покупать решение задачи, а не обещание впечатления, потому что без этого желание начинает диктовать стратегию, а с этим выбор перестаёт быть реакцией на витрину.

Слова-опоры: Финансовая, рассудительность, дисциплины, впечатления. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 10 · усложнение · средний рейтинг 8.6/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-325 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Лексическая точность требует простой дисциплины: нужно читать трудную фразу дважды: сначала медленно, затем выразительно, потому что без этого словарь растёт отдельно от мышления, а с этим чтение превращается в тренировку мышления.

Слова-опоры: Лексическая, дисциплины, выразительно, превращается, тренировку. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-365 · 8.4/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Культура соседства требует простой дисциплины: нужно считать чужое время частью общего уважения, потому что без этого удобство одного становится расходом многих, а с этим пространство становится спокойнее для всех.

Слова-опоры: дисциплины, становится, пространство. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-405 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное обращение с данными требует простой дисциплины: нужно сначала определить задачу, затем выбирать приложение, потому что без этого система становится сложнее проблемы, а с этим внимание возвращается к содержанию.

Слова-опоры: дисциплины, определить, приложение, становится, возвращается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-445 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Скромность знания требует простой дисциплины: нужно разделять уверенность тона и силу доказательства, потому что без этого ошибка закрепляется репутацией, а с этим знание освобождается от лишней гордости.

Слова-опоры: Скромность, дисциплины, уверенность, доказательства, закрепляется. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-485 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Стратегическое мышление требует простой дисциплины: нужно держать один главный критерий перед глазами, потому что без этого человек путает занятость с приближением к результату, а с этим усталость не отменяет направление.

Слова-опоры: Стратегическое, дисциплины, приближением, результату, направление. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-525 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Способность к выводам требует простой дисциплины: нужно сохранять вывод в такой форме, чтобы он помогал действовать, потому что без этого жизнь тратит силы на одни и те же ошибки, а с этим характер учится быстрее, чем обстоятельства повторяются.

Слова-опоры: Способность, дисциплины, действовать, обстоятельства, повторяются. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-565 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внутренняя культура требует простой дисциплины: нужно проверять тон перед тем, как усиливать аргумент, потому что без этого уступчивость принимается за отсутствие позиции, а с этим позиция звучит спокойно и убедительно.

Слова-опоры: Внутренняя, дисциплины, уступчивость, принимается, отсутствие. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-605 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Творческая дисциплина требует простой дисциплины: нужно искать образ после мысли, а не вместо неё, потому что без этого фантазия рассеивает внимание, а с этим образ удерживает мысль в памяти.

Слова-опоры: Творческая, дисциплина, дисциплины, рассеивает, удерживает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 11 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-006 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой человек спешит произвести впечатление; гораздо разумнее не путать скорость ответа с силой понимания, и тогда вывод держится на фактах, а не на настроении.

Слова-опоры: произвести, впечатление, настроение. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-046 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой человек ждёт удобного настроения; гораздо разумнее оставлять себе меньше лазеек для отступления, и тогда характер получает опору в повторении.

Слова-опоры: настроения, отступления, повторении. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-086 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой телефон распоряжается вниманием раньше мысли; гораздо разумнее выключать лишний шум до того, как он станет нормой, и тогда речь становится ровнее и глубже.

Слова-опоры: распоряжается, становится, принимать, норму, ситуацию. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-126 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой результат важнее качества процесса; гораздо разумнее исправлять не всё сразу, а самое слабое звено, и тогда ошибка превращается в материал развития.

Слова-опоры: исправлять, превращается, принимать, норму, ситуацию. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-166 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой несогласие превращается в личное обвинение; гораздо разумнее говорить твёрдо, но не присваивать себе последнюю истину, и тогда речь приобретает достоинство без холодности.

Слова-опоры: несогласие, превращается, присваивать, приобретает, достоинство. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-206 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой человек смотрит, но не замечает различий; гораздо разумнее сравнивать впечатление с точной деталью, а не с привычной оценкой, и тогда обычное перестаёт быть незаметным.

Слова-опоры: сравнивать, впечатление, незаметным. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-246 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой гнев называется честностью; гораздо разумнее давать раздражению пройти через паузу, и тогда сила становится заметной без грубости.

Слова-опоры: называется, честностью, раздражению, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-286 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой статус покупается быстрее, чем создаётся; гораздо разумнее задавать расходу вопрос о будущем результате, и тогда решение становится частью плана.

Слова-опоры: покупается, результате, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 12 · усложнение · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-326 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой пересказ повторяет фразы, не удерживая связи; гораздо разумнее после каждого абзаца пересказывать мысль своими словами, и тогда голос приобретает ритм и опору.

Слова-опоры: пересказывать, приобретает, принимать, норму, ситуацию. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-366 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой город воспринимается как склад личных удобств; гораздо разумнее не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь, и тогда уважение получает практическую форму.

Слова-опоры: воспринимается, поддерживаешь, практическую. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-406 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой инструмент начинает выбирать цель за человека; гораздо разумнее хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче, и тогда порядок помогает мыслить, а не только хранить.

Слова-опоры: инструмент, завтрашний, принимать, норму, ситуацию. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-446 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой мнение защищается сильнее факта; гораздо разумнее ценить уточнение выше эффектной правоты, и тогда мысль становится честнее и прочнее.

Слова-опоры: защищается, становится, принимать, норму, ситуацию. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-486 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой план пишется для успокоения, а не для движения; гораздо разумнее проверять план действием, а не размышлением о плане, и тогда решения получают общий смысл.

Слова-опоры: успокоения, размышлением, принимать, норму, ситуацию. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-526 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой воспоминание украшает факт до неузнаваемости; гораздо разумнее после трудного решения фиксировать причину и результат, и тогда решения приобретают историческую глубину.

Слова-опоры: воспоминание, неузнаваемости, фиксировать, приобретают, историческую. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-566 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой граница проводится резкостью вместо ясности; гораздо разумнее оставлять за собой право на спокойное несогласие, и тогда границы становятся понятными без крика.

Слова-опоры: проводится, несогласие, становятся. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-606 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой образ служит украшением пустоты; гораздо разумнее давать замыслу форму через последовательность деталей, и тогда воображение усиливает ясность.

Слова-опоры: украшением, последовательность, воображение. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 13 · основа · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-007 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если вывод появляется раньше вопроса, то суждение теряет меру и точность; поэтому он старается держать паузу там, где мысль требует проверки.

Слова-опоры: Внимательный, появляется, человек, замечает, раньше. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-047 · 8.4/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если свобода понимается как отсутствие обязанностей, то воля распадается на красивые объяснения; поэтому он старается закреплять намерение простым ежедневным действием.

Слова-опоры: Внимательный, понимается, отсутствие, обязанностей, распадается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-087 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если каждая минута занята, но ни одна не принадлежит главному, то внимание дробится быстрее, чем успевает собраться; поэтому он старается читать медленнее, чем хочется, и точнее, чем привычно.

Слова-опоры: Внимательный, принадлежит, человек, замечает, каждая. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-127 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если человек ищет вдохновение вместо упражнения, то ошибка повторяется под новым названием; поэтому он старается сравнивать результат не с мечтой, а с предыдущей версией.

Слова-опоры: Внимательный, вдохновение, упражнения, повторяется, сравнивать. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-167 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если вопрос используется как скрытая атака, то интонация разрушает то, что строил аргумент; поэтому он старается заменять насмешку точным вопросом.

Слова-опоры: Внимательный, используется, человек, замечает, вопрос. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-207 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если глаз пробегает мимо существенной мелочи, то слово перестаёт различать тонкие оттенки; поэтому он старается говорить об увиденном конкретнее, чем позволяет первая эмоция.

Слова-опоры: Внимательный, существенной, конкретнее. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-247 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если человек путает прямоту с неуправляемостью, то слово ранит сильнее, чем требовал предмет; поэтому он старается сначала выровнять голос, затем выбирать слова.

Слова-опоры: Внимательный, неуправляемостью, человек, замечает, прямоту. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-287 · 7.7/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если желание называет себя необходимостью, то доход исчезает в мелких самооправданиях; поэтому он старается считать не только цену, но и цену поддержки.

Слова-опоры: Внимательный, необходимостью, самооправданиях. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 14 · усложнение · средний рейтинг 8.2/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-327 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если речь украшается, но не проясняется, то голос устаёт раньше, чем мысль становится слышимой; поэтому он старается искать точный синоним, но не прятаться за украшением.

Слова-опоры: Внимательный, украшается, проясняется, становится, украшением. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-367 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если человек требует удобства, не замечая других, то общение с незнакомыми людьми грубеет; поэтому он старается сохранять правило даже там, где нарушение кажется выгодным.

Слова-опоры: Внимательный, незнакомыми, человек, замечает, требует. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-407 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если автоматизация скрывает беспорядок процесса, то технология начинает обслуживать тревожность; поэтому он старается оставлять человеку право на окончательное решение.

Слова-опоры: Внимательный, автоматизация, беспорядок, технология, обслуживать. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-447 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если версия объявляется истиной до испытания, то убеждение становится бронёй против фактов; поэтому он старается спрашивать, что могло бы опровергнуть твой вывод.

Слова-опоры: Внимательный, объявляется, становится, спрашивать, опровергнуть. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-487 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если цель меняется при первой усталости, то победа оказывается красивым отклонением от цели; поэтому он старается пересматривать маршрут, но не бросать направление без причины.

Слова-опоры: Внимательный, оказывается, отклонением, пересматривать, направление. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-527 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если прошлое используется только для самооправдания, то вывод исчезает, оставляя только настроение; поэтому он старается различать повторяющийся сбой и случайное неудобство.

Слова-опоры: Внимательный, используется, самооправдания, настроение, повторяющийся. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-567 · 8.0/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если тон становится важнее содержания, то граница становится поводом для войны; поэтому он старается беречь достоинство собеседника даже при отказе.

Слова-опоры: Внимательный, становится, содержания, достоинство, собеседника. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-607 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если воображение путают с беспорядочной фантазией, то замысел тонет в лишних украшениях; поэтому он старается оставлять в истории только то, что работает на смысл.

Слова-опоры: Внимательный, воображение, беспорядочной, украшениях. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 15 · основа · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: ровная артикуляция, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-008 · 7.3/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение оставлять в речи место для уточнения; именно здесь спокойная рассудительность превращается в практику.

Слова-опоры: рассудительность, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-048 · 7.6/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение сокращать обещания и увеличивать точность исполнения; именно здесь ответственность превращается в практику.

Слова-опоры: увеличивать, исполнения, ответственность, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-088 · 7.4/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение разделять срочное и действительно существенное; именно здесь чувство времени превращается в практику.

Слова-опоры: действительно, существенное, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-128 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение делать медленнее тот участок, где чаще всего возникает сбой; именно здесь ремесленная точность превращается в практику.

Слова-опоры: ремесленная, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-168 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение сначала уточнять позицию, затем оспаривать её; именно здесь умение слушать превращается в практику.

Слова-опоры: оспаривать, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-208 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение замечать форму, движение, свет и внутренний ритм; именно здесь зрительная память превращается в практику.

Слова-опоры: внутренний, зрительная, превращается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-248 · 7.1/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение отделять факт от болезненного толкования; именно здесь самообладание превращается в практику.

Слова-опоры: болезненного, толкования, самообладание, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-288 · 6.7/10 · разминочная · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение оставлять паузу между импульсом и оплатой; именно здесь трезвый выбор превращается в практику.

Слова-опоры: превращается, трудная, часть, громкое, намерение. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 16 · усложнение · средний рейтинг 7.5/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-328 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение записывать новые слова вместе с примером употребления; именно здесь культура формулировки превращается в практику.

Слова-опоры: записывать, употребления, формулировки, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-368 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение вести себя так, будто порядок держится и на твоём жесте; именно здесь социальная ответственность превращается в практику.

Слова-опоры: социальная, ответственность, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-408 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение отключать сигнал, который не ведёт к действию; именно здесь осмысленная автоматизация превращается в практику.

Слова-опоры: осмысленная, автоматизация, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-448 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение исправлять ошибку раньше, чем она превратится в роль; именно здесь интеллектуальная честность превращается в практику.

Слова-опоры: исправлять, превратится, интеллектуальная, превращается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-488 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение отказываться от полезного, если оно мешает существенному; именно здесь дальновидность превращается в практику.

Слова-опоры: отказываться, существенному, дальновидность, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-528 · 7.1/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение не превращать прошлое в музей оправданий; именно здесь внимание к прошлому превращается в практику.

Слова-опоры: превращать, оправданий, превращается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-568 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение говорить твёрдо без лишнего украшения угрозой; именно здесь благородная сдержанность превращается в практику.

Слова-опоры: благородная, сдержанность, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-608 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение проверять метафору на точность и внутреннюю честность; именно здесь живая выразительность превращается в практику.

Слова-опоры: внутреннюю, выразительность, превращается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 17 · основа · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-009 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если спор превращается в соревнование голосов, решение кажется быстрым; но когда каждое слово проверяется смыслом, мысль звучит ровно, без лишнего нажима, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: превращается, соревнование, проверяется, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-049 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом, решение кажется быстрым; но когда слово совпадает с последующим поступком, поступок начинает говорить убедительнее намерений, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: подтверждено, последующим, убедительнее, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-089 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если человек путает занятость с продвижением, решение кажется быстрым; но когда распорядок освобождает силы для смысла, день приобретает форму, а не просто длительность, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: продвижением, распорядок, освобождает, приобретает, длительность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-129 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если ошибка прячется под оправданием сроков, решение кажется быстрым; но когда мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, мастерство растёт без лишней театральности, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: оправданием, одинаковость, мастерство, театральности, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-169 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если согласие добывается давлением, решение кажется быстрым; но когда человек слышит не только слова, но и основание тревоги, влияние становится прочнее краткой победы, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: добывается, становится, решение, кажется, быстрым. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-209 · 7.4/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Если красота сводится к удобной похвале, решение кажется быстрым; но когда слово находит точный оттенок видимого, внимание учится видеть больше без суеты, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: становится, красота, решение, кажется, быстрым. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-249 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Если первая эмоция получает право командовать, решение кажется быстрым; но когда резкость уступает точной формулировке, характер приобретает внутренний рельеф, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: командовать, формулировке, приобретает, внутренний, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-289 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если скидка подменяет реальную пользу, решение кажется быстрым; но когда желание получает время на охлаждение, ресурс работает дольше и спокойнее, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: охлаждение, становится, реальную, решение, кажется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 18 · усложнение · средний рейтинг 8.5/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-329 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если термин заменяет собственную мысль, решение кажется быстрым; но когда чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, словарь начинает работать в живом контексте, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: собственную, становится, термин, решение, кажется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-369 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если очередь превращается в проверку наглости, решение кажется быстрым; но когда малое правило бережёт достоинство многих, порядок перестаёт быть внешним принуждением, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: превращается, достоинство, принуждением, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-409 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если экран заменяет присутствие в собственном дне, решение кажется быстрым; но когда информация получает место, срок и назначение, решение остаётся понятным после ускорения, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: присутствие, собственном, информация, назначение, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-449 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если сомнение используется как удобный отказ от решения, решение кажется быстрым; но когда ошибка раскрывает место для уточнения, разговор приближается к предмету, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: используется, раскрывает, приближается, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-489 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если краткая выгода объявляется победой, решение кажется быстрым; но когда приоритет защищает главное от случайного, усилие складывается в траекторию, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: объявляется, случайного, складывается, траекторию, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-529 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если ошибка повторяется под видом нового обстоятельства, решение кажется быстрым; но когда опыт делает характер внимательнее, повторение ошибок становится заметным раньше, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: повторяется, обстоятельства, внимательнее, повторение, становится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-569 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если человек требует уважения, забывая о своей форме, решение кажется быстрым; но когда уважение выражается без унижительной уступчивости, мера делает силу более надёжной, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: выражается, унижительной, уступчивости, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-609 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если история теряет внутренний закон, решение кажется быстрым; но когда замысел удерживает форму от распада, смысл получает зрительную опору, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: внутренний, удерживает, зрительную, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 19 · основа · средний рейтинг 7.2/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-010 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что каждое слово проверяется смыслом: тогда тема «вывод» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, проверяется, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-050 · 7.3/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что слово совпадает с последующим поступком: тогда тема «обязанность» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, последующим, обязанность, убедительно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-090 · 7.6/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что распорядок освобождает силы для смысла: тогда тема «распорядок» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, распорядок, освобождает, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-130 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость: тогда тема «результат» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, одинаковость, убедительно. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-170 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что человек слышит не только слова, но и основание тревоги: тогда тема «интонация» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-210 · 6.7/10 · разминочная · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что слово находит точный оттенок видимого: тогда тема «деталь» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-250 · 7.3/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что резкость уступает точной формулировке: тогда тема «обида» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, формулировке, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-290 · 6.9/10 · разминочная · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что желание получает время на охлаждение: тогда тема «долг» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, охлаждение, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 20 · усложнение · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-330 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль: тогда тема «ударение» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-370 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что малое правило бережёт достоинство многих: тогда тема «очередь» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, достоинство, убедительно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-410 · 7.4/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что информация получает место, срок и назначение: тогда тема «файл» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, информация, назначение, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-450 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что ошибка раскрывает место для уточнения: тогда тема «проверка» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, раскрывает, убедительно. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-490 · 7.4/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что приоритет защищает главное от случайного: тогда тема «стратегия» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, случайного, убедительно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-530 · 7.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что опыт делает характер внимательнее: тогда тема «память» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, внимательнее, убедительно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-570 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что уважение выражается без унижительной уступчивости: тогда тема «достоинство» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, выражается, унижительной, уступчивости, достоинство. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-610 · 7.2/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что замысел удерживает форму от распада: тогда тема «смысл» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, удерживает, убедительно. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 21 · основа · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-011 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «аргумент» становится зрелой, когда каждое слово проверяется смыслом; до этого момента слушатель слышит напор, но не видит основания, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, проверяется, торжественно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-051 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «решение» становится зрелой, когда слово совпадает с последующим поступком; до этого момента человек перестаёт доверять собственным словам, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, последующим, собственным, торжественно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-091 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «выбор часа» становится зрелой, когда распорядок освобождает силы для смысла; до этого момента жизнь становится расписанием чужих требований, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, распорядок, освобождает, расписанием, требований. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-131 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «повторение» становится зрелой, когда мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость; до этого момента навык не закрепляется и снова требует героизма, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: повторение, становится, одинаковость, закрепляется, торжественно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-171 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «разговор» становится зрелой, когда человек слышит не только слова, но и основание тревоги; до этого момента собеседник защищается даже от полезного содержания, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, собеседник, защищается, содержания, торжественно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-211 · 7.4/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «образ» становится зрелой, когда слово находит точный оттенок видимого; до этого момента вкус заменяется набором чужих оценок, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, заменяется, торжественно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-251 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «страх» становится зрелой, когда резкость уступает точной формулировке; до этого момента отношения ломаются из-за минутной нетерпеливости, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, формулировке, нетерпеливости, торжественно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-291 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «расход» становится зрелой, когда желание получает время на охлаждение; до этого момента свобода превращается в зависимость от обновлений, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, охлаждение, превращается, зависимость, обновлений. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 22 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-331 · 8.0/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «синтаксис» становится зрелой, когда чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль; до этого момента краснота разрушает ясность, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, краснота, торжественно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-371 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «общественное место» становится зрелой, когда малое правило бережёт достоинство многих; до этого момента правила превращаются в декорацию без доверия, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: общественное, становится, достоинство, превращаются, торжественно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-411 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «информационный поток» становится зрелой, когда информация получает место, срок и назначение; до этого момента человек теряет контроль под видом оптимизации, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: информационный, становится, информация, назначение, оптимизации. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-451 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «сомнение» становится зрелой, когда ошибка раскрывает место для уточнения; до этого момента истина уступает место удобной версии, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, раскрывает, торжественно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-491 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «цель» становится зрелой, когда приоритет защищает главное от случайного; до этого момента энергия расходуется на смену намерений, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, случайного, расходуется, торжественно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-531 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «вывод» становится зрелой, когда опыт делает характер внимательнее; до этого момента память становится складом претензий, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, внимательнее, торжественно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-571 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «тон» становится зрелой, когда уважение выражается без унижительной уступчивости; до этого момента самоуважение начинает требовать спектакля, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, выражается, унижительной, уступчивости, самоуважение. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-611 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «воображение» становится зрелой, когда замысел удерживает форму от распада; до этого момента образность превращается в словесный шум, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: воображение, становится, удерживает, образность, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 23 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-012 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «наблюдение», если вывод появляется раньше вопроса; сначала приходится держать паузу там, где мысль требует проверки, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: наблюдение, появляется, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-052 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «самодисциплина», если свобода понимается как отсутствие обязанностей; сначала приходится закреплять намерение простым ежедневным действием, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: самодисциплина, понимается, отсутствие, обязанностей, приходится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-092 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «ритм дня», если каждая минута занята, но ни одна не принадлежит главному; сначала приходится читать медленнее, чем хочется, и точнее, чем привычно, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: принадлежит, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-132 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «работа», если человек ищет вдохновение вместо упражнения; сначала приходится сравнивать результат не с мечтой, а с предыдущей версией, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: вдохновение, упражнения, приходится, сравнивать, предыдущей. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-172 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «вопрос», если вопрос используется как скрытая атака; сначала приходится заменять насмешку точным вопросом, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: используется, приходится, результата. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-212 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «наблюдение», если глаз пробегает мимо существенной мелочи; сначала приходится говорить об увиденном конкретнее, чем позволяет первая эмоция, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: наблюдение, существенной, приходится, конкретнее, результата. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-252 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «пауза», если человек путает прямоту с неуправляемостью; сначала приходится сначала выровнять голос, затем выбирать слова, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: неуправляемостью, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-292 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «выгода», если желание называет себя необходимостью; сначала приходится считать не только цену, но и цену поддержки, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: необходимость, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 24 · усложнение · средний рейтинг 8.2/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-332 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «пересказ», если речь украшается, но не проясняется; сначала приходится искать точный синоним, но не прятаться за украшением, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: украшается, проясняется, приходится, украшением, результата. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-372 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «общий порядок», если человек требует удобства, не замечая других; сначала приходится сохранять правило даже там, где нарушение кажется выгодным, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: приходится, результата, устойчиво, развивать, общий. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-412 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «алгоритм», если автоматизация скрывает беспорядок процесса; сначала приходится оставлять человеку право на окончательное решение, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: автоматизация, беспорядок, приходится, окончательное, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-452 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «истина», если версия объявляется истиной до испытания; сначала приходится спрашивать, что могло бы опровергнуть твой вывод, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: объявляется, приходится, спрашивать, опровергнуть, результата. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-492 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «маршрут», если цель меняется при первой усталости; сначала приходится пересматривать маршрут, но не бросать направление без причины, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: приходится, пересматривать, направление, результата. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-532 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «повторение», если прошлое используется только для самооправдания; сначала приходится различать повторяющийся сбой и случайное неудобство, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: повторение, используется, самооправдания, приходится, повторяющийся. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-572 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «скромность», если тон становится важнее содержания; сначала приходится беречь достоинство собеседника даже при отказе, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: скромность, становится, содержания, приходится, достоинство. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-612 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «история», если воображение путают с беспорядочной фантазией; сначала приходится оставлять в истории только то, что работает на смысл, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: воображение, беспорядочной, приходится, результата. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 25 · основа · средний рейтинг 7.8/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-013 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где каждое слово проверяется смыслом, появляется спокойная рассудительность; там же постепенно исчезает привычка думать, что уверенность заменяет доказательство.

Слова-опоры: проверяется, появляется, рассудительность, постепенно, уверенность. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-053 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где слово совпадает с последующим поступком, появляется ответственность; там же постепенно исчезает привычка думать, что сложность используется как оправдание.

Слова-опоры: последующим, появляется, ответственность, постепенно, используется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-093 · 7.7/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где распорядок освобождает силы для смысла, появляется чувство времени; там же постепенно исчезает привычка думать, что спешка изображает важность.

Слова-опоры: распорядок, освобождает, появляется, постепенно, изображает. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-133 · 8.2/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, появляется ремесленная точность; там же постепенно исчезает привычка думать, что скорость принимается за компетентность.

Слова-опоры: одинаковость, появляется, ремесленная, постепенно, принимается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-173 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Там, где человек слышит не только слова, но и основание тревоги, появляется умение слушать; там же постепенно исчезает привычка думать, что собеседника слушают только до первой удобной реплики.

Слова-опоры: появляется, постепенно, собеседника. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-213 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Там, где слово находит точный оттенок видимого, появляется зрительная память; там же постепенно исчезает привычка думать, что впечатление заменяется готовым ярлыком.

Слова-опоры: появляется, зрительная, постепенно, впечатление, заменяется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-253 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Там, где резкость уступает точной формулировке, появляется самообладание; там же постепенно исчезает привычка думать, что обида требует немедленного ответа.

Слова-опоры: формулировке, появляется, самообладание, постепенно, немедленного. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-293 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Там, где желание получает время на охлаждение, появляется трезвый выбор; там же постепенно исчезает привычка думать, что расход оправдывается усталостью.

Слова-опоры: охлаждение, появляется, постепенно, оправдывается, усталостью. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 26 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-333 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, появляется культура формулировки; там же постепенно исчезает привычка думать, что дикция старается быть быстрой вместо точной.

Слова-опоры: появляется, формулировки, постепенно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-373 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Там, где малое правило бережёт достоинство многих, появляется социальная ответственность; там же постепенно исчезает привычка думать, что общее пространство считается ничьим.

Слова-опоры: достоинство, появляется, социальная, ответственность, постепенно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-413 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где информация получает место, срок и назначение, появляется осмысленная автоматизация; там же постепенно исчезает привычка думать, что уведомления называют себя срочностью.

Слова-опоры: информация, назначение, появляется, осмысленная, автоматизация. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-453 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза, согласные стыки. Там, где ошибка раскрывает место для уточнения, появляется интеллектуальная честность; там же постепенно исчезает привычка думать, что человек ищет подтверждение, а не проверку.

Слова-опоры: раскрывает, появляется, интеллектуальная, постепенно, подтверждение. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-493 · 7.7/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Там, где приоритет защищает главное от случайного, появляется дальновидность; там же постепенно исчезает привычка думать, что приоритеты зависят от чужого шума.

Слова-опоры: случайного, появляется, дальновидность, постепенно, приоритеты. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-533 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Там, где опыт делает характер внимательнее, появляется внимание к прошлому; там же постепенно исчезает привычка думать, что опыт превращается в привычку жаловаться.

Слова-опоры: внимательнее, появляется, постепенно, превращается, жаловаться. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-573 · 8.4/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где уважение выражается без унижительной уступчивости, появляется благородная сдержанность; там же постепенно исчезает привычка думать, что достоинство путают с холодной неприступностью.

Слова-опоры: выражается, унижительной, уступчивости, появляется, благородная. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-613 · 8.0/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где замысел удерживает форму от распада, появляется живая выразительность; там же постепенно исчезает привычка думать, что замысел заменяется эффектной вспышкой.

Слова-опоры: удерживает, появляется, выразительность, постепенно, заменяется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 27 · основа · средний рейтинг 7.6/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-014 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет сначала назвать предмет, затем отношение к нему: в такой паузе мысль звучит ровно, без лишнего нажима.

Слова-опоры: выигрывает, Человек, звучит, громче, сначала. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-054 · 7.8/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики: в такой паузе поступок начинает говорить убедительнее намерений.

Слова-опоры: выигрывает, демонстративной, убедительнее. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-094 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет назначать важному делу конкретное место в дне: в такой паузе день приобретает форму, а не просто длительность.

Слова-опоры: выигрывает, конкретное, приобретает, длительность. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-134 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет оставлять след проверки там, где возможна ошибка: в такой паузе мастерство растёт без лишней театральности.

Слова-опоры: выигрывает, мастерство, театральности. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-174 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет оставлять человеку возможность изменить мнение без потери лица: в такой паузе влияние становится прочнее краткой победы.

Слова-опоры: выигрывает, возможность, становится. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-214 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену: в такой паузе внимание учится видеть больше без суеты.

Слова-опоры: выигрывает, запоминать, подробность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-254 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет говорить короче, когда эмоция просит лишнего: в такой паузе характер приобретает внутренний рельеф.

Слова-опоры: выигрывает, приобретает, внутренний. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-294 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет отделять удовольствие от необходимости: в такой паузе ресурс работает дольше и спокойнее.

Слова-опоры: выигрывает, удовольствие, необходимости. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 28 · усложнение · средний рейтинг 7.5/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-334 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет выделять голосом глагол и главный поворот смысла: в такой паузе словарь начинает работать в живом контексте.

Слова-опоры: выигрывает, Человек, звучит, громче, поворот. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-374 · 7.0/10 · разминочная · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет замечать невидимую работу других людей: в такой паузе порядок перестаёт быть внешним принуждением.

Слова-опоры: выигрывает, принуждением, Человек, звучит, громче. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-414 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет проверять автоматизацию на понятность и обратимость: в такой паузе решение остаётся понятным после ускорения.

Слова-опоры: выигрывает, автоматизацию, понятность, обратимость. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-454 · 7.8/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет искать не победу над собеседником, а устойчивость вывода: в такой паузе разговор приближается к предмету.

Слова-опоры: выигрывает, собеседником, устойчивость, приближается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-494 · 7.9/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет связывать ежедневное действие с конечным назначением: в такой паузе усилие складывается в траекторию.

Слова-опоры: выигрывает, ежедневное, назначением, складывается, траекторию. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-534 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет возвращаться не к обиде, а к уроку: в такой паузе повторение ошибок становится заметным раньше.

Слова-опоры: выигрывает, возвращаться, повторение, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-574 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет не объяснять очевидную границу слишком долго: в такой паузе мера делает силу более надёжной.

Слова-опоры: выигрывает, Человек, звучит, громче, очевидную. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-614 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет соединять свободу воображения с дисциплиной отбора: в такой паузе смысл получает зрительную опору.

Слова-опоры: выигрывает, воображения, дисциплиной, зрительную. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 29 · основа · средний рейтинг 8.7/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-015 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внутренняя собранность проверяется мелочами: если каждое слово проверяется смыслом, то аргумент становится проверяемым, а если красивые слова скрывают пустоту, то сложность превращается в туман.

Слова-опоры: Внутренняя, собранность, проверяется, становится, проверяемым. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-055 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Решимость проверяется мелочами: если слово совпадает с последующим поступком, то дело перестаёт зависеть от минутного настроения, а если решение откладывается до исчезновения риска, то решение становится зависимым от погоды и похвалы.

Слова-опоры: проверяется, последующим, настроения, откладывается, исчезновения. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-095 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное внимание проверяется мелочами: если распорядок освобождает силы для смысла, то мысль получает воздух и расстояние, а если день распадается на мелкие реакции, то решения начинают рождаться из раздражения.

Слова-опоры: проверяется, распорядок, освобождает, расстояние, распадается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-135 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Профессиональная добросовестность проверяется мелочами: если мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, то профессиональная речь приобретает вес, а если успех измеряется громкостью заявления, то работа становится чередой случайных усилий.

Слова-опоры: Профессиональная, добросовестность, проверяется, одинаковость, приобретает. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-175 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Спокойное влияние проверяется мелочами: если человек слышит не только слова, но и основание тревоги, то несогласие остаётся рабочим, а не разрушительным, а если громкость выдаётся за правоту, то правильная мысль теряет союзников из-за грубой формы.

Слова-опоры: проверяется, несогласие, разрушительным, правильная. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-215 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Вкус к детали проверяется мелочами: если слово находит точный оттенок видимого, то память удерживает сцену через точный признак, а если картина описывается общими словами, то впечатление исчезает раньше, чем получает форму.

Слова-опоры: проверяется, удерживает, описывается, впечатление. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-255 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Эмоциональная зрелость проверяется мелочами: если резкость уступает точной формулировке, то решение не зависит от вспышки, а если страх прячется за резкостью, то человек теряет лицо в борьбе за последнее слово.

Слова-опоры: Эмоциональная, проверяется, формулировке. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-295 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Финансовая рассудительность проверяется мелочами: если желание получает время на охлаждение, то выбор перестаёт быть реакцией на витрину, а если цена скрывает стоимость последующих обязательств, то желание начинает диктовать стратегию.

Слова-опоры: Финансовая, рассудительность, проверяется, охлаждение, последующих. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 30 · усложнение · средний рейтинг 8.9/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-335 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Лексическая точность проверяется мелочами: если чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, то чтение превращается в тренировку мышления, а если сложное слово произносится без понимания, то словарь растёт отдельно от мышления.

Слова-опоры: Лексическая, проверяется, превращается, тренировку, произносится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-375 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Культура соседства проверяется мелочами: если малое правило бережёт достоинство многих, то пространство становится спокойнее для всех, а если правило уважают только при наблюдателе, то удобство одного становится расходом многих.

Слова-опоры: проверяется, достоинство, пространство, становится, наблюдателе. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-415 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Бережное обращение с данными проверяется мелочами: если информация получает место, срок и назначение, то внимание возвращается к содержанию, а если данные накапливаются без вопроса о смысле, то система становится сложнее проблемы.

Слова-опоры: проверяется, информация, назначение, возвращается, содержанию. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-455 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Скрамность знания проверяется мелочами: если ошибка раскрывает место для уточнения, то знание освобождается от лишней гордости, а если ошибка воспринимается как унижение, то ошибка закрепляется репутацией.

Слова-опоры: Скрамность, проверяется, раскрывает, освобождается, воспринимается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-495 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Стратегическое мышление проверяется мелочами: если приоритет защищает главное от случайного, то усталость не отменяет направление, а если долгая работа оценивается по настроению дня, то человек путает занятость с приближением к результату.

Слова-опоры: Стратегическое, проверяется, случайного, направление, оценивается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-535 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Способность к выводам проверяется мелочами: если опыт делает характер внимательнее, то характер учится быстрее, чем обстоятельства повторяются, а если человек помнит событие, но забывает вывод, то жизнь тратит силы на одни и те же ошибки.

Слова-опоры: Способность, проверяется, внимательнее, обстоятельства, повторяются. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-575 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внутренняя культура проверяется мелочами: если уважение выражается без унижительной уступчивости, то позиция звучит спокойно и убедительно, а если скромность выдают за слабость, то уступчивость принимается за отсутствие позиции.

Слова-опоры: Внутренняя, проверяется, выражается, унижительной, уступчивости. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-615 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Творческая дисциплина проверяется мелочами: если замысел удерживает форму от распада, то образ удерживает мысль в памяти, а если метафора отрывается от предмета, то фантазия рассеивает внимание.

Слова-опоры: Творческая, дисциплина, проверяется, удерживает, отрывается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 31 · основа · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-016 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше не путать скорость ответа с силой понимания. Только тогда тема «формулировка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: формулировка, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-056 · 7.2/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше оставлять себе меньше лазеек для отступления. Только тогда тема «поступок» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: отступление, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-096 · 7.2/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше выключать лишний шум до того, как он станет нормой. Только тогда тема «привычка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-136 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше исправлять не всё сразу, а самое слабое звено. Только тогда тема «качество» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: исправлять, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-176 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше говорить твёрдо, но не присваивать себе последнюю истину. Только тогда тема «пауза собеседника» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: присваивать, собеседника, превращается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-216 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше сравнивать впечатление с точной деталью, а не с привычной оценкой. Только тогда тема «цвет пространства» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: сравнивать, впечатление, пространства, превращается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-256 · 7.0/10 · разминочная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше давать раздражению пройти через паузу. Только тогда тема «гнев» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: раздражению, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-296 · 6.9/10 · разминочная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше задавать расходу вопрос о будущем результате. Только тогда тема «цена» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: результате, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 32 · усложнение · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-336 · 7.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше после каждого абзаца пересказывать мысль своими словами. Только тогда тема «понятие» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: пересказывать, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-376 · 7.6/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь. Только тогда тема «соседство» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: поддерживаешь, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-416 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче. Только тогда тема «автоматизация» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: завтрашний, автоматизация, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-456 · 7.1/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше ценить уточнение выше эффектной правоты. Только тогда тема «ошибка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-496 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше проверять план действием, а не размышлением о плане. Только тогда тема «долгая дистанция» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: размышлением, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-536 · 7.2/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше после трудного решения фиксировать причину и результат. Только тогда тема «опыт» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: фиксировать, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-576 · 7.2/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше оставлять за собой право на спокойное несогласие. Только тогда тема «граница» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: несогласие, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-616 · 7.0/10 · разминочная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше давать замыслу форму через последовательность деталей. Только тогда тема «замысел» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: последовательность, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 33 · основа · средний рейтинг 7.4/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-017 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «вывод» беднеет, когда вывод появляется раньше вопроса; она становится содержательной, когда каждое слово проверяется смыслом.

Слова-опоры: появляется, становится, содержательной, проверяется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-057 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «обязанность» беднеет, когда свобода понимается как отсутствие обязанностей; она становится содержательной, когда слово совпадает с последующим поступком.

Слова-опоры: обязанность, понимается, отсутствие, обязанностей, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-097 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «распорядок» беднеет, когда каждая минута занята, но ни одна не принадлежит главному; она становится содержательной, когда распорядок освобождает силы для смысла.

Слова-опоры: распорядок, принадлежит, становится, содержательной, освобождает. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-137 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «результат» беднеет, когда человек ищет вдохновение вместо упражнения; она становится содержательной, когда мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость.

Слова-опоры: вдохновение, упражнения, становится, содержательной, одинаковость. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-177 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «интонация» беднеет, когда вопрос используется как скрытая атака; она становится содержательной, когда человек слышит не только слова, но и основание тревоги.

Слова-опоры: используется, становится, содержательной. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-217 · 7.0/10 · разминочная · дыхание и пауза. Любая работа с темой «деталь» беднеет, когда глаз пробегает мимо существенной мелочи; она становится содержательной, когда слово находит точный оттенок видимого.

Слова-опоры: существенной, становится, содержательной. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-257 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «обида» беднеет, когда человек путает прямоу с неуправляемостью; она становится содержательной, когда резкость уступает точной формулировке.

Слова-опоры: неуправляемостью, становится, содержательной, формулировке. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-297 · 6.9/10 · разминочная · дыхание и пауза. Любая работа с темой «долг» беднеет, когда желание называет себя необходимостью; она становится содержательной, когда желание получает время на охлаждение.

Слова-опоры: необходимостью, становится, содержательной, охлаждение. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 34 · усложнение · средний рейтинг 7.6/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-337 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «ударение» беднеет, когда речь украшается, но не проясняется; она становится содержательной, когда чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль.

Слова-опоры: украшается, проясняется, становится, содержательной. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-377 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «очередь» беднеет, когда человек требует удобства, не замечая других; она становится содержательной, когда малое правило бережёт достоинство многих.

Слова-опоры: становится, содержательной, достоинство. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-417 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «файл» беднеет, когда автоматизация скрывает беспорядок процесса; она становится содержательной, когда информация получает место, срок и назначение.

Слова-опоры: автоматизация, беспорядок, становится, содержательной, информация. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-457 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «проверка» беднеет, когда версия объявляется истиной до испытания; она становится содержательной, когда ошибка раскрывает место для уточнения.

Слова-опоры: объявляется, становится, содержательной, раскрывает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-497 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «стратегия» беднеет, когда цель меняется при первой усталости; она становится содержательной, когда приоритет защищает главное от случайного.

Слова-опоры: становится, содержательной, случайного. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-537 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «память» беднеет, когда прошлое используется только для самооправдания; она становится содержательной, когда опыт делает характер внимательнее.

Слова-опоры: используется, самооправдания, становится, содержательной, внимательнее. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-577 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «достоинство» беднеет, когда тон становится важнее содержания; она становится содержательной, когда уважение выражается без унижительной уступчивости.

Слова-опоры: достоинство, становится, содержания, содержательной, выражается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-617 · 7.4/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «смысл» беднеет, когда воображение путают с беспорядочной фантазией; она становится содержательной, когда замысел удерживает форму от распада.

Слова-опоры: воображение, беспорядочной, становится, содержательной, удерживает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 35 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-018 · 7.9/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Пока уверенность заменяет доказательство, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается оставлять в речи место для уточнения.

Слова-опоры: уверенность, доказательство, начинается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-058 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока сложность используется как оправдание, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается сокращать обещания и увеличивать точность исполнения.

Слова-опоры: используется, оправдание, начинается, увеличивать, исполнения. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-098 · 8.0/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока спешка изображает важность, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается разделять срочное и действительно существенное.

Слова-опоры: изображает, начинается, действительно, существенное. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-138 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока скорость принимается за компетентность, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается делать медленнее тот участок, где чаще всего возникает сбой.

Слова-опоры: принимается, компетентность, начинается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-178 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока собеседника слушают только до первой удобной реплики, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается сначала уточнять позицию, затем оспаривать её.

Слова-опоры: собеседника, начинается, оспаривать. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-218 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока впечатление заменяется готовым ярлыком, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается замечать форму, движение, свет и внутренний ритм.

Слова-опоры: впечатление, заменяется, начинается, внутренний. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-258 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Пока обида требует немедленного ответа, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается отделять факт от болезненного толкования.

Слова-опоры: немедленного, начинается, болезненного, толкования. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-298 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Пока расход оправдывается усталостью, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается оставлять паузу между импульсом и оплатой.

Слова-опоры: оправдывается, усталостью, начинается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 36 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-338 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока дикция старается быть быстрой вместо точной, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается записывать новые слова вместе с примером употребления.

Слова-опоры: начинается, записывать, употребления. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-378 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока общее пространство считается ничьим, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается вести себя так, будто порядок держится и на твоём жесте.

Слова-опоры: пространство, начинается, общее, считается, ничьим. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-418 · 7.8/10 · средняя+ · дыхание и пауза, согласные стыки. Пока уведомления называют себя срочностью, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается отключать сигнал, который не ведёт к действию.

Слова-опоры: уведомления, срочностью, начинается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-458 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока человек ищет подтверждение, а не проверку, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается исправлять ошибку раньше, чем она превратится в роль.

Слова-опоры: подтверждение, начинается, исправлять, превратится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-498 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока приоритеты зависят от чужого шума, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается отказываться от полезного, если оно мешает существенному.

Слова-опоры: приоритеты, начинается, отказываться, существенному. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-538 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока опыт превращается в привычку жаловаться, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается не превращать прошлое в музей оправданий.

Слова-опоры: превращается, жаловаться, начинается, превращать, оправданий. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-578 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Пока достоинство путают с холодной неприступностью, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается говорить твёрдо без лишнего украшения угрозой.

Слова-опоры: достоинство, неприступностью, начинается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-618 · 8.2/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока замысел заменяется эффектной вспышкой, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается проверять метафору на точность и внутреннюю честность.

Слова-опоры: заменяется, начинается, внутреннюю. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 37 · основа · средний рейтинг 7.7/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-019 · 7.6/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «точность суждения» не требует театральности: достаточно того, что каждое слово проверяется смыслом, и тогда мысль звучит ровно, без лишнего нажима.

Слова-опоры: театральности, достаточно, проверяется. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-059 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «надёжность характера» не требует театральности: достаточно того, что слово совпадает с последующим поступком, и тогда поступок начинает говорить убедительнее намерений.

Слова-опоры: надёжность, театральности, достаточно, последующим, убедительнее. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-099 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «внутренний порядок» не требует театральности: достаточно того, что распорядок освобождает силы для смысла, и тогда день приобретает форму, а не просто длительность.

Слова-опоры: внутренний, театральности, достаточно, распорядок, освобождает. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-139 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «терпеливое улучшение» не требует театральности: достаточно того, что мастер видит разницу там, где новичок видит одинаковость, и тогда мастерство растёт без лишней театральности.

Слова-опоры: терпеливое, театральности, достаточно, одинаковость, мастерство. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-179 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «уважительная убедительность» не требует театральности: достаточно того, что человек слышит не только слова, но и основание тревоги, и тогда влияние становится прочнее краткой победы.

Слова-опоры: уважительная, убедительность, театральности, достаточно, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-219 · 7.1/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «тонкость восприятия» не требует театральности: достаточно того, что слово находит точный оттенок видимого, и тогда внимание учится видеть больше без суеты.

Слова-опоры: восприятия, театральности, достаточно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-259 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «стойкость» не требует театральности: достаточно того, что резкость уступает точной формулировке, и тогда характер приобретает внутренний рельеф.

Слова-опоры: театральности, достаточно, формулировке, приобретает, внутренний. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-299 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «стратегическая умеренность» не требует театральности: достаточно того, что желание получает время на охлаждение, и тогда ресурс работает дольше и спокойнее.

Слова-опоры: стратегическая, умеренность, театральности, достаточно, охлаждение. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 38 · усложнение · средний рейтинг 7.7/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-339 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «словарная зрелость» не требует театральности: достаточно того, что чтение вслух соединяет дыхание, паузу и мысль, и тогда словарь начинает работать в живом контексте.

Слова-опоры: театральности, достаточно, Качество, словарная, зрелость. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-379 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «гражданская зрелость» не требует театральности: достаточно того, что малое правило бережёт достоинство многих, и тогда порядок перестаёт быть внешним принуждением.

Слова-опоры: гражданская, театральности, достаточно, достоинство, принуждением. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-419 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «технологическая трезвость» не требует театральности: достаточно того, что информация получает место, срок и назначение, и тогда решение остаётся понятным после ускорения.

Слова-опоры: технологическая, театральности, достаточно, информация, назначение. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-459 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «уважение к истине» не требует театральности: достаточно того, что ошибка раскрывает место для уточнения, и тогда разговор приближается к предмету.

Слова-опоры: театральности, достаточно, раскрывает, приближается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-499 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «устойчивая цельность» не требует театральности: достаточно того, что приоритет защищает главное от случайного, и тогда усилие складывается в траекторию.

Слова-опоры: устойчивая, театральности, достаточно, случайного, складывается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-539 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «учебная честность» не требует театральности: достаточно того, что опыт делает характер внимательнее, и тогда повторение ошибок становится заметным раньше.

Слова-опоры: театральности, достаточно, внимательнее, повторение, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-579 · 7.7/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «чувство меры» не требует театральности: достаточно того, что уважение выражается без унижительной уступчивости, и тогда мера делает силу более надёжной.

Слова-опоры: театральности, достаточно, выражается, унижительной, уступчивости. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-619 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «смысловая глубина» не требует театральности: достаточно того, что замысел удерживает форму от распада, и тогда смысл получает зрительную опору.

Слова-опоры: театральности, достаточно, удерживает, зрительную. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 39 · основа · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-020 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается произносить вывод после основания, а не вместо него, постепенно замечает, что тема «рассуждение» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой сложность превращается в туман.

Слова-опоры: произносить, постепенно, рассуждение, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-060 · 8.5/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается судить о себе по выполненному, а не по задуманному, постепенно замечает, что тема «стойкость» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой решение становится зависимым от погоды и похвалы.

Слова-опоры: выполненному, задуманному, постепенно, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-100 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается сохранять одно незанятое окно для трудной мысли, постепенно замечает, что тема «время» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой решения начинают рождаться из раздражения.

Слова-опоры: постепенно, раздражения, регулярно, старается, сохранять. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-140 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается беречь маленькие стандарты, потому что они строят большие, постепенно замечает, что тема «навык» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой работа становится чередой случайных усилий.

Слова-опоры: постепенно, становится, регулярно, старается, беречь. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-180 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается выносить на поверхность предмет спора, а не характер собеседника, постепенно замечает, что тема «ответ» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой правильная мысль теряет союзников из-за грубой формы.

Слова-опоры: поверхность, собеседника, постепенно, правильная. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-220 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается называть не только предмет, но и его действие на внимание, постепенно замечает, что тема «запах улицы» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой впечатление исчезает раньше, чем получает форму.

Слова-опоры: постепенно, впечатление, регулярно, старается, предмет. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-260 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается не отвечать в тот миг, когда хочется победить любой ценой, постепенно замечает, что тема «выдержка» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой человек теряет лицо в борьбе за последнее слово.

Слова-опоры: постепенно, регулярно, старается, отвечать, хочется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-300 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается покупать решение задачи, а не обещание впечатления, постепенно замечает, что тема «желание» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой желание начинает диктовать стратегию.

Слова-опоры: впечатления, постепенно, регулярно, старается, решение. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 40 · усложнение · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-340 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается читать трудную фразу дважды: сначала медленно, затем выразительно, постепенно замечает, что тема «чтение вслух» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой словарь растёт отдельно от мышления.

Слова-опоры: выразительно, постепенно, регулярно, старается, читать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-380 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается считать чужое время частью общего уважения, постепенно замечает, что тема «город» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой удобство одного становится расходом многих.

Слова-опоры: постепенно, становится, регулярно, старается, считать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-420 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается сначала определить задачу, затем выбирать приложение, постепенно замечает, что тема «уведомление» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой система становится сложнее проблемы.

Слова-опоры: определить, приложение, постепенно, уведомление, становится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-460 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается разделять уверенность тона и силу доказательства, постепенно замечает, что тема «факт» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой ошибка закрепляется репутацией.

Слова-опоры: уверенность, доказательства, постепенно, закрепляется, репутацией. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-500 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается держать один главный критерий перед глазами, постепенно замечает, что тема «результат» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой человек путает занятость с приближением к результату.

Слова-опоры: постепенно, приближением, результату. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-540 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается сохранять вывод в такой форме, чтобы он помогал действовать, постепенно замечает, что тема «ошибка прошлого» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой жизнь тратит силы на одни и те же ошибки.

Слова-опоры: действовать, постепенно, регулярно, старается, сохранять. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-580 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается проверять тон перед тем, как усиливать аргумент, постепенно замечает, что тема «уважение» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой уступчивость принимается за отсутствие позиции.

Слова-опоры: постепенно, уступчивость, принимается, отсутствие. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-620 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается искать образ после мысли, а не вместо неё, постепенно замечает, что тема «внутренняя сцена» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой фантазия рассеивает внимание.

Слова-опоры: постепенно, внутренняя, рассеивает. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 41 · основа · средний рейтинг 8.5/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-021 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «точность суждения» возникает не там, где уверенность заменяет доказательство, а там, где сомнение не разрушает мысль, а очищает её; поэтому важно сначала назвать предмет, затем отношение к нему.

Слова-опоры: уверенность, доказательство, Качество, точность, суждения. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-061 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «надёжность характера» возникает не там, где сложность используется как оправдание, а там, где страх признаётся, но не получает власти; поэтому важно выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики.

Слова-опоры: надёжность, используется, оправдание, признаётся, демонстративной. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-101 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «внутренний порядок» возникает не там, где спешка изображает важность, а там, где молчание помогает услышать собственный мотив; поэтому важно назначать важному делу конкретное место в дне.

Слова-опоры: внутренний, изображает, собственный, конкретное. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-141 · 8.4/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «терпеливое улучшение» возникает не там, где скорость принимается за компетентность, а там, где незаметная деталь доводится до точности; поэтому важно оставлять след проверки там, где возможна ошибка.

Слова-опоры: терпеливое, принимается, компетентность, незаметная. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-181 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «уважительная убедительность» возникает не там, где собеседника слушают только до первой удобной реплики, а там, где возражение формулируется без унижения; поэтому важно оставлять человеку возможность изменить мнение без потери лица.

Слова-опоры: уважительная, убедительность, собеседника, возражение, формулируется. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-221 · 8.9/10 · максимальная · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «тонкость восприятия» возникает не там, где впечатление заменяется готовым ярлыком, а там, где взгляд задерживается на причине впечатления; поэтому важно запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену.

Слова-опоры: восприятия, впечатление, заменяется, задерживается, впечатления. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-261 · 8.1/10 · высокая · дыхание и пауза. Качество «стойкость» возникает не там, где обида требует немедленного ответа, а там, где страх становится сигналом, а не хозяином; поэтому важно говорить короче, когда эмоция просит лишнего.

Слова-опоры: немедленного, становится, Качество, требует, страх. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-301 · 8.4/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «стратегическая умеренность» возникает не там, где расход оправдывается усталостью, а там, где деньги служат плану, а не тревоге; поэтому важно отделять удовольствие от необходимости.

Слова-опоры: стратегическая, умеренность, оправдывается, усталостью, удовольствие. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 42 · усложнение · средний рейтинг 8.4/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-341 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «словарная зрелость» возникает не там, где дикция старается быть быстрой вместо точной, а там, где слово проверяется значением и местом; поэтому важно выделять голосом глагол и главный поворот смысла.

Слова-опоры: проверяется, Качество, словарная, зрелость, дикция. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-381 · 8.3/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Качество «гражданская зрелость» возникает не там, где общее пространство считается ничьим, а там, где человек видит последствия своего удобства; поэтому важно замечать невидимую работу других людей.

Слова-опоры: гражданская, пространство, последствия. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-421 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «технологическая трезвость» возникает не там, где уведомления называют себя срочностью, а там, где алгоритм проверяется человеческим суждением; поэтому важно проверять автоматизацию на понятность и обратимость.

Слова-опоры: технологическая, уведомления, срочность, проверяется, человеческим. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-461 · 8.8/10 · высокая · дыхание и пауза. Качество «уважение к истине» возникает не там, где человек ищет подтверждение, а не проверку, а там, где проверка усиливает мысль, а не ослабляет её; поэтому важно искать не победу над собеседником, а устойчивость вывода.

Слова-опоры: подтверждение, собеседником, устойчивость. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-501 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «устойчивая цельность» возникает не там, где приоритеты зависят от чужого шума, а там, где результат измеряется накопленным движением; поэтому важно связывать ежедневное действие с конечным назначением.

Слова-опоры: устойчивая, приоритеты, измеряется, накопленным, ежедневное. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-541 · 8.6/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза, согласные стыки. Качество «учебная честность» возникает не там, где опыт превращается в привычку жаловаться, а там, где память удерживает причину последствия; поэтому важно возвращаться не к обиде, а к уроку.

Слова-опоры: превращается, жаловаться, удерживает, последствия, возвращаться. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-581 · 8.2/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «чувство меры» возникает не там, где достоинство путают с холодной неприступностью, а там, где мера сохраняет силу от грубости; поэтому важно не объяснять очевидную границу слишком долго.

Слова-опоры: достоинство, неприступностью, Качество, чувство, меры. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-621 · 8.2/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «смысловая глубина» возникает не там, где замысел заменяется эффектной вспышкой, а там, где метафора помогает увидеть невидимую связь; поэтому важно соединять свободу воображения с дисциплиной отбора.

Слова-опоры: заменяется, воображения, дисциплиной. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 43 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-022 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «формулировка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда сомнение не разрушает мысль, а очищает её; иначе речь становится убедительной только внешне.

Слова-опоры: формулировка, произносят, становится, убедительной. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-062 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «поступок» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда страх признаётся, но не получает власти; иначе обещание теряет цену уже в момент произнесения.

Слова-опоры: произносят, признаётся, произнесения. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-102 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «привычка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда молчание помогает услышать собственный мотив; иначе усталость маскируется под активность.

Слова-опоры: произносят, собственный, маскируется, активность. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-142 · 7.9/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «качество» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда незаметная деталь доводится до точности; иначе качество исчезает раньше, чем это замечает публика.

Слова-опоры: произносят, незаметная, Работа, качество, уверенно. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-182 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «пауза собеседника» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда возражение формулируется без унижения; иначе слова перестают служить пониманию.

Слова-опоры: собеседника, произносят, возражение, формулируется. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-222 · 8.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «цвет пространства» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда взгляд задерживается на причине впечатления; иначе речь беднеет от общих эпитетов.

Слова-опоры: пространства, произносят, задерживается, впечатления. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-262 · 8.2/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «гнев» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда страх становится сигналом, а не хозяином; иначе характер становится заложником настроения.

Слова-опоры: произносят, становится, заложником, настроения. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-302 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «цена» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда деньги служат плану, а не тревоге; иначе выбор обслуживает тревогу, а не цель.

Слова-опоры: произносят, обслуживает, Работа, цена, уверенно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 44 · усложнение · средний рейтинг 7.8/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-342 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «понятие» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда слово проверяется значением и местом; иначе сложная фраза превращается в механическое бормотание.

Слова-опоры: произносят, проверяется, превращается, механическое, бормотание. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-382 · 8.0/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Работа с темой «соседство» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда человек видит последствия своего удобства; иначе общество теряет способность договариваться.

Слова-опоры: произносят, последствия, способность, договариваться. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-422 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «автоматизация» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда алгоритм проверяется человеческим суждением; иначе удобство превращается в рассеянность.

Слова-опоры: автоматизация, произносят, проверяется, человеческим, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-462 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «ошибка» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда проверка усиливает мысль, а не ослабляет её; иначе спор перестаёт отличаться от защиты самолюбия.

Слова-опоры: произносят, отличаться, Работа, ошибка, уверенно. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-502 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «долгая дистанция» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда результат измеряется накопленным движением; иначе движение теряет непрерывность.

Слова-опоры: произносят, измеряется, накопленным, непрерывность. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-542 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Работа с темой «опыт» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда память удерживает причину последствия; иначе человек защищает старую слабость новым объяснением.

Слова-опоры: произносят, удерживает, последствия, объяснением. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-582 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Работа с темой «граница» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда мера сохраняет силу от грубости; иначе слова теряют меру и производят лишний ущерб.

Слова-опоры: произносят, производят, Работа, граница, уверенно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-622 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «замысел» полезна не тогда, когда её произносят уверенно, а тогда, когда метафора помогает увидеть невидимую связь; иначе красота становится туманной декорацией.

Слова-опоры: произносят, становится, декорацией. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 45 · основа · средний рейтинг 8.0/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-023 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще сомнение не разрушает мысль, а очищает её, тем заметнее аргумент становится проверяемым: так тема «вывод» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: становится, проверяемым, украшением, инструментом. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-063 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще страх признаётся, но не получает власти, тем заметнее дело перестаёт зависеть от минутного настроения: так тема «обязанность» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: признаётся, настроения, обязанность, украшением, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-103 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще молчание помогает услышать собственный мотив, тем заметнее мысль получает воздух и расстояние: так тема «распорядок» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: собственный, расстояние, распорядок, украшением, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-143 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще незаметная деталь доводится до точности, тем заметнее профессиональная речь приобретает вес: так тема «результат» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: незаметная, профессиональная, приобретает, украшением, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-183 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще возражение формулируется без унижения, тем заметнее несогласие остаётся рабочим, а не разрушительным: так тема «интонация» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: возражение, формулируется, несогласие, разрушительным, украшением. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-223 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще взгляд задерживается на причине впечатления, тем заметнее память удерживает сцену через точный признак: так тема «деталь» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: задерживается, впечатления, удерживает, украшением, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-263 · 7.9/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще страх становится сигналом, а не хозяином, тем заметнее решение не зависит от вспышки: так тема «обида» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: становится, украшением, инструментом. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-303 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще деньги служат плану, а не тревоге, тем заметнее выбор перестаёт быть реакцией на витрину: так тема «долг» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: украшением, становится, инструментом. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 46 · усложнение · средний рейтинг 8.0/10

Фокус дня: Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-343 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Чем чаще слово проверяется значением и местом, тем заметнее чтение превращается в тренировку мышления: так тема «ударение» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: проверяется, превращается, тренировку, украшением, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-383 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Чем чаще человек видит последствия своего удобства, тем заметнее пространство становится спокойнее для всех: так тема «очередь» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: последствия, пространство, становится, украшением, инструментом. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-423 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ. Чем чаще алгоритм проверяется человеческим суждением, тем заметнее внимание возвращается к содержанию: так тема «файл» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: проверяется, человеческим, возвращается, содержанию, украшением. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-463 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, тем заметнее знание освобождается от лишней гордости: так тема «проверка» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: освобождается, украшением, становится, инструментом. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-503 · 8.0/10 · высокая · Р/Л. Чем чаще результат измеряется накопленным движением, тем заметнее усталость не отменяет направление: так тема «стратегия» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: измеряется, накопленным, направление, украшением, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-543 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Чем чаще память удерживает причину последствия, тем заметнее характер учится быстрее, чем обстоятельства повторяются: так тема «память» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: удерживает, последствия, обстоятельства, повторяются, украшением. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-583 · 7.9/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чем чаще мера сохраняет силу от грубости, тем заметнее позиция звучит спокойно и убедительно: так тема «достоинство» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: убедительно, достоинство, украшением, становится, инструментом. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-623 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Чем чаще метафора помогает увидеть невидимую связь, тем заметнее образ удерживает мысль в памяти: так тема «смысл» перестаёт быть украшением речи и становится рабочим инструментом.

Слова-опоры: удерживает, украшением, становится, инструментом. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 47 · основа · средний рейтинг 8.2/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-024 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда человек спешит произвести впечатление, тема «аргумент» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно держать паузу там, где мысль требует проверки, иначе сложность превращается в туман.

Слова-опоры: произвести, впечатление, внутреннюю, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-064 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Когда человек ждёт удобного настроения, тема «решение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно закреплять намерение простым ежедневным действием, иначе решение становится зависимым от погоды и похвалы.

Слова-опоры: настроения, внутреннюю, закреплять, ежедневным, становится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-104 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда телефон распоряжается вниманием раньше мысли, тема «выбор часа» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно читать медленнее, чем хочется, и точнее, чем привычно, иначе решения начинают рождаться из раздражения.

Слова-опоры: распоряжается, внутреннюю, раздражения. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-144 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда результат важнее качества процесса, тема «повторение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно сравнивать результат не с мечтой, а с предыдущей версией, иначе работа становится чередой случайных усилий.

Слова-опоры: повторение, внутреннюю, сравнивать, предыдущей, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-184 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда несогласие превращается в личное обвинение, тема «разговор» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно заменять насмешку точным вопросом, иначе правильная мысль теряет союзников из-за грубой формы.

Слова-опоры: несогласие, превращается, внутреннюю, правильная. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-224 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда человек смотрит, но не замечает различий, тема «образ» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно говорить об увиденном конкретнее, чем позволяет первая эмоция, иначе впечатление исчезает раньше, чем получает форму.

Слова-опоры: внутреннюю, конкретнее, впечатление. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-264 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда гнев называется честностью, тема «страх» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно сначала выровнять голос, затем выбирать слова, иначе человек теряет лицо в борьбе за последнее слово.

Слова-опоры: называется, честностью, внутреннюю. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-304 · 8.0/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда статус покупается быстрее, чем создаётся, тема «расход» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно считать не только цену, но и цену поддержки, иначе желание начинает диктовать стратегию.

Слова-опоры: покупается, внутреннюю, быстрее, чем, расход. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 48 · усложнение · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-344 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда пересказ повторяет фразы, не удерживая связи, тема «синтаксис» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно искать точный синоним, но не прятаться за украшением, иначе словарь растёт отдельно от мышления.

Слова-опоры: внутреннюю, украшением, пересказ, повторяет, фразы. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-384 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Когда город воспринимается как склад личных удобств, тема «общественное место» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно сохранять правило даже там, где нарушение кажется выгодным, иначе удобство одного становится расходом многих.

Слова-опоры: воспринимается, общественное, внутреннюю, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-424 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда инструмент начинает выбирать цель за человека, тема «информационный поток» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно оставлять человеку право на окончательное решение, иначе система становится сложнее проблемы.

Слова-опоры: инструмент, информационный, внутреннюю, окончательное, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-464 · 8.4/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда мнение защищается сильнее факта, тема «сомнение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно спрашивать, что могло бы опровергнуть твой вывод, иначе ошибка закрепляется репутацией.

Слова-опоры: защищается, внутреннюю, спрашивать, опровергнуть, закрепляется. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-504 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда план пишется для успокоения, а не для движения, тема «цель» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно пересматривать маршрут, но не бросать направление без причины, иначе человек путает занятость с приближением к результату.

Слова-опоры: успокоения, внутреннюю, пересматривать, направление, приближением. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-544 · 8.1/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Когда воспоминание украшает факт до неузнаваемости, тема «вывод» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно различать повторяющийся сбой и случайное неудобство, иначе жизнь тратит силы на одни и те же ошибки.

Слова-опоры: воспоминание, неузнаваемости, внутреннюю, повторяющийся, неудобство. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-584 · 8.4/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Когда граница проводится резкостью вместо ясности, тема «тон» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно беречь достоинство собеседника даже при отказе, иначе уступчивость принимается за отсутствие позиции.

Слова-опоры: проводится, внутреннюю, достоинство, собеседника, уступчивость. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-624 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Когда образ служит украшением пустоты, тема «воображение» теряет внутреннюю опору; в этот момент нужно оставлять в истории только то, что работает на смысл, иначе фантазия рассеивает внимание.

Слова-опоры: украшением, воображение, внутреннюю, рассеивает. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 49 · основа · средний рейтинг 8.6/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-025 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Спокойная рассудительность требует простой дисциплины: нужно оставлять в речи место для уточнения, потому что без этого слушатель слышит напор, но не видит основания, а с этим разговор делается спокойнее и сильнее.

Слова-опоры: рассудительность, дисциплины, требует, простой, нужно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-065 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Ответственность требует простой дисциплины: нужно сокращать обещания и увеличивать точность исполнения, потому что без этого человек перестаёт доверять собственным словам, а с этим внутренняя свобода становится дисциплиной.

Слова-опоры: Ответственность, дисциплины, увеличивать, исполнения, собственным. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-105 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чувство времени требует простой дисциплины: нужно разделять срочное и действительно существенное, потому что без этого жизнь становится расписанием чужих требований, а с этим силы расходуются не шире, а точнее.

Слова-опоры: дисциплины, действительно, существенное, становится, расписанием. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-145 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Ремесленная точность требует простой дисциплины: нужно делать медленнее тот участок, где чаще всего возникает сбой, потому что без этого навык не закрепляется и снова требует героизма, а с этим результат становится устойчивым, а не случайным.

Слова-опоры: Ремесленная, дисциплины, закрепляется, становится, устойчивым. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-185 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Умение слушать требует простой дисциплины: нужно сначала уточнять позицию, затем оспаривать её, потому что без этого собеседник защищается даже от полезного содержания, а с этим собеседник слышит смысл, а не только давление.

Слова-опоры: дисциплины, оспаривать, собеседник, защищается, содержания. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-225 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Зрительная память требует простой дисциплины: нужно замечать форму, движение, свет и внутренний ритм, потому что без этого вкус заменяется набором чужих оценок, а с этим речь становится образнее и строже.

Слова-опоры: Зрительная, дисциплины, внутренний, заменяется, становится. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-265 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Самообладание требует простой дисциплины: нужно отделять факт от болезненного толкования, потому что без этого отношения ломаются из-за минутной нетерпеливости, а с этим сдержанность превращается в форму уважения.

Слова-опоры: Самообладание, дисциплины, болезненного, толкования, нетерпеливости. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-305 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Трезвый выбор требует простой дисциплины: нужно оставлять паузу между импульсом и оплатой, потому что без этого свобода превращается в зависимость от обновлений, а с этим деньги получают смысл через направление.

Слова-опоры: дисциплины, превращается, зависимость, обновлений, направление. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 50 · усложнение · средний рейтинг 8.6/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-345 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Культура формулировки требует простой дисциплины: нужно записывать новые слова вместе с примером употребления, потому что без этого краснота разрушает ясность, а с этим речь становится точнее без тяжеловесности.

Слова-опоры: формулировки, дисциплины, записывать, употребления, краснота. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-385 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Социальная ответственность требует простой дисциплины: нужно вести себя так, будто порядок держится и на твоём жесте, потому что без этого правила превращаются в декорацию без доверия, а с этим доверие появляется из малых повторений.

Слова-опоры: Социальная, ответственность, дисциплины, превращаются, появляется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-425 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Осмысленная автоматизация требует простой дисциплины: нужно отключать сигнал, который не ведёт к действию, потому что без этого человек теряет контроль под видом оптимизации, а с этим работа становится воспроизводимой.

Слова-опоры: Осмысленная, автоматизация, дисциплины, оптимизации, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-465 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Интеллектуальная честность требует простой дисциплины: нужно исправлять ошибку раньше, чем она превратится в роль, потому что без этого истина уступает место удобной версии, а с этим исправление перестаёт выглядеть поражением.

Слова-опоры: Интеллектуальная, дисциплины, исправлять, превратится, исправление. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-505 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Дальновидность требует простой дисциплины: нужно отказываться от полезного, если оно мешает существенному, потому что без этого энергия расходуется на смену намерений, а с этим долгая работа приобретает внутренний ритм.

Слова-опоры: Дальновидность, дисциплины, отказываться, существенному, расходуется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-545 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимание к прошлому требует простой дисциплины: нужно не превращать прошлое в музей оправданий, потому что без этого память становится складом претензий, а с этим прошлое начинает работать на ясность.

Слова-опоры: дисциплины, превращать, оправданий, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-585 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Благородная сдержанность требует простой дисциплины: нужно говорить твёрдо без лишнего украшения угрозой, потому что без этого самоуважение начинает требовать спектакля, а с этим отказ сохраняет уважение к обеим сторонам.

Слова-опоры: Благородная, сдержанность, дисциплины, самоуважение. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-625 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Живая выразительность требует простой дисциплины: нужно проверять метафору на точность и внутреннюю честность, потому что без этого образность превращается в словесный шум, а с этим выразительность становится точной.

Слова-опоры: выразительность, дисциплины, внутреннюю, образность, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 51 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: Р/Л, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-026 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой уверенность заменяет доказательство; гораздо разумнее сначала назвать предмет, затем отношение к нему, и тогда слово приобретает вес и направление.

Слова-опоры: уверенность, доказательство, приобретает, направление. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-066 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой сложность используется как оправдание; гораздо разумнее выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики, и тогда уверенность растёт без шума и саморекламы.

Слова-опоры: используется, оправдание, демонстративной, уверенность, саморекламы. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-106 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой спешка изображает важность; гораздо разумнее назначать важному делу конкретное место в дне, и тогда главное перестаёт просить разрешения у случайного.

Слова-опоры: изображает, конкретное, разрешения, случайного. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-146 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой скорость принимается за компетентность; гораздо разумнее оставлять след проверки там, где возможна ошибка, и тогда рука и мысль начинают работать согласованно.

Слова-опоры: принимается, компетентность, согласованно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-186 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой собеседника слушают только до первой удобной реплики; гораздо разумнее оставлять человеку возможность изменить мнение без потери лица, и тогда разговор оставляет после себя движение мысли.

Слова-опоры: собеседника, возможность, принимать, норму, ситуацию. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-226 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой впечатление заменяется готовым ярлыком; гораздо разумнее запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену, и тогда описание получает живую фактуру.

Слова-опоры: впечатление, заменяется, запоминать, подробность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-266 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой обида требует немедленного ответа; гораздо разумнее говорить короче, когда эмоция просит лишнего, и тогда голос сохраняет опору даже в напряжении.

Слова-опоры: немедленного, напряжении, принимать, норму, ситуацию. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-306 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой расход оправдывается усталостью; гораздо разумнее отделять удовольствие от необходимости, и тогда умеренность освобождает место для важного.

Слова-опоры: оправдывается, усталостью, удовольствие, необходимости, умеренность. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 52 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-346 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой дикция старается быть быстрой вместо точной; гораздо разумнее выделять голосом глагол и главный поворот смысла, и тогда сложная мысль делается произносимой.

Слова-опоры: произносимой, принимать, норму, ситуацию, которой. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-386 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой общее пространство считается ничьим; гораздо разумнее замечать невидимую работу других людей, и тогда город становится местом совместной ответственности.

Слова-опоры: пространство, становится, совместной, ответственности. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-426 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой уведомления называют себя срочностью; гораздо разумнее проверять автоматизацию на понятность и обратимость, и тогда инструменты уменьшают шум, а не увеличивают его.

Слова-опоры: уведомления, срочностью, автоматизацию, понятность, обратимость. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-466 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой человек ищет подтверждение, а не проверку; гораздо разумнее искать не победу над собеседником, а устойчивость вывода, и тогда аргумент выдерживает чужую проверку.

Слова-опоры: подтверждение, собеседником, устойчивость, выдерживает. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-506 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой приоритеты зависят от чужого шума; гораздо разумнее связывать ежедневное действие с конечным назначением, и тогда результат становится следствием системы.

Слова-опоры: приоритеты, ежедневное, назначением, становится, следствием. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-546 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой опыт превращается в привычку жаловаться; гораздо разумнее возвращаться не к обиде, а к уроку, и тогда память поддерживает ответственность.

Слова-опоры: превращается, жаловаться, возвращаться, поддерживает, ответственность. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-586 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой достоинство путают с холодной неприступностью; гораздо разумнее не объяснять очевидную границу слишком долго, и тогда достоинство получает практическое выражение.

Слова-опоры: достоинство, неприступностью, практическое. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-626 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Не стоит принимать за норму ситуацию, в которой замысел заменяется эффектной вспышкой; гораздо разумнее соединять свободу воображения с дисциплиной отбора, и тогда слово начинает не только сообщать, но и открывать.

Слова-опоры: заменяется, воображения, дисциплиной. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 53 · основа · средний рейтинг 8.2/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-027 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если спор превращается в соревнование голосов, то речь становится убедительной только внешне; поэтому он старается произносить вывод после основания, а не вместо него.

Слова-опоры: Внимательный, превращается, соревнование, становится, убедительной. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-067 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом, то обещание теряет цену уже в момент произнесения; поэтому он старается судить о себе по выполненному, а не по задуманному.

Слова-опоры: Внимательный, подтверждено, произнесения, выполненному, задуманному. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-107 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если человек путает занятость с продвижением, то усталость маскируется под активность; поэтому он старается сохранять одно незанятое окно для трудной мысли.

Слова-опоры: Внимательный, продвижением, маскируется, активность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-147 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если ошибка прячется под оправданием сроков, то качество исчезает раньше, чем это замечает публика; поэтому он старается беречь маленькие стандарты, потому что они строят большие.

Слова-опоры: Внимательный, оправданием, человек, замечает, ошибка. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-187 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если согласие добывается давлением, то слова перестают служить пониманию; поэтому он старается выносить на поверхность предмет спора, а не характер собеседника.

Слова-опоры: Внимательный, добывается, поверхность, собеседника. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-227 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если красота сводится к удобной похвале, то речь беднеет от общих эпитетов; поэтому он старается называть не только предмет, но и его действие на внимание.

Слова-опоры: Внимательный, человек, замечает, красота, речь. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-267 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если первая эмоция получает право командовать, то характер становится заложником настроения; поэтому он старается не отвечать в тот миг, когда хочется победить любой ценой.

Слова-опоры: Внимательный, командовать, становится, заложником, настроения. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-307 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если скидка подменяет реальную пользу, то выбор обслуживает тревогу, а не цель; поэтому он старается покупать решение задачи, а не обещание впечатления.

Слова-опоры: Внимательный, обслуживает, впечатления. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 54 · усложнение · средний рейтинг 8.2/10

Фокус дня: Р/Л, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-347 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если термин заменяет собственную мысль, то сложная фраза превращается в механическое бормотание; поэтому он старается читать трудную фразу дважды: сначала медленно, затем выразительно.

Слова-опоры: Внимательный, собственную, превращается, механическое, бормотание. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-387 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если очередь превращается в проверку наглости, то общество теряет способность договариваться; поэтому он старается считать чужое время частью общего уважения.

Слова-опоры: Внимательный, превращается, способность, договариваться. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-427 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если экран заменяет присутствие в собственном дне, то удобство превращается в рассеянность; поэтому он старается сначала определить задачу, затем выбрать приложение.

Слова-опоры: Внимательный, присутствие, собственном, превращается, рассеянность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-467 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если сомнение используется как удобный отказ от решения, то спор перестаёт отличаться от защиты самолюбия; поэтому он старается разделять уверенность тона и силу доказательства.

Слова-опоры: Внимательный, используется, отличаться, уверенность, доказательства. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-507 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если краткая выгода объявляется победой, то движение теряет непрерывность; поэтому он старается держать один главный критерий перед глазами.

Слова-опоры: Внимательный, объявляется, непрерывность. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-547 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если ошибка повторяется под видом нового обстоятельства, то человек защищает старую слабость новым объяснением; поэтому он старается сохранять вывод в такой форме, чтобы он помогал действовать.

Слова-опоры: Внимательный, повторяется, обстоятельства, объяснением, действовать. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-587 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если человек требует уважения, забывая о своей форме, то слова теряют меру и производят лишний ущерб; поэтому он старается проверять тон перед тем, как усиливать аргумент.

Слова-опоры: Внимательный, производят, человек, замечает, требует. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-627 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимательный человек замечает: если история теряет внутренний закон, то красота становится туманной декорацией; поэтому он старается искать образ после мысли, а не вместо неё.

Слова-опоры: Внимательный, внутренний, становится, декорацией. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 55 · основа · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-028 · 7.0/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение не путать скорость ответа с силой понимания; именно здесь ясность мысли превращается в практику.

Слова-опоры: превращается, трудная, часть, громкое, намерение. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-068 · 7.4/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение оставлять себе меньше лазеек для отступления; именно здесь волевая устойчивость превращается в практику.

Слова-опоры: отступления, устойчивость, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-108 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение выключать лишний шум до того, как он станет нормой; именно здесь сосредоточенность превращается в практику.

Слова-опоры: сосредоточенность, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-148 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение исправлять не всё сразу, а самое слабое звено; именно здесь рабочая зрелость превращается в практику.

Слова-опоры: исправлять, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-188 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение говорить твёрдо, но не присваивать себе последнюю истину; именно здесь речевая зрелость превращается в практику.

Слова-опоры: присваивать, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-228 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение сравнивать впечатление с точной деталью, а не с привычной оценкой; именно здесь наблюдательность превращается в практику.

Слова-опоры: сравнивать, впечатление, наблюдательность, превращается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-268 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение давать раздражению пройти через паузу; именно здесь внутреннее равновесие превращается в практику.

Слова-опоры: раздражению, внутреннее, равновесие, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-308 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение задавать расходу вопрос о будущем результате; именно здесь бережливое достоинство превращается в практику.

Слова-опоры: результате, бережливое, достоинство, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 56 · усложнение · средний рейтинг 7.4/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-348 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение после каждого абзаца пересказывать мысль своими словами; именно здесь речевая дисциплина превращается в практику.

Слова-опоры: пересказывать, дисциплина, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-388 · 7.6/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь; именно здесь способность к согласию превращается в практику.

Слова-опоры: поддерживаешь, способность, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-428 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче; именно здесь цифровая дисциплина превращается в практику.

Слова-опоры: завтрашний, дисциплина, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-468 · 7.1/10 · средняя+ · ровная артикуляция. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение ценить уточнение выше эффектной правоты; именно здесь культура сомнения превращается в практику.

Слова-опоры: превращается, трудная, часть, громкое, намерение. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-508 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение проверять план действием, а не размышлением о плане; именно здесь терпение результата превращается в практику.

Слова-опоры: размышлением, результата, превращается. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-548 · 7.3/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение после трудного решения фиксировать причину и результат; именно здесь зрелое припоминание превращается в практику.

Слова-опоры: фиксировать, припоминание, превращается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-588 · 7.3/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение оставлять за собой право на спокойное несогласие; именно здесь уважение к границе превращается в практику.

Слова-опоры: несогласие, превращается, трудная, часть, громкое. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-628 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц. Самая трудная часть такого навыка — не громкое намерение, а умение давать замыслу форму через последовательность деталей; именно здесь созидательное воображение превращается в практику.

Слова-опоры: последовательность, созидательное, воображение, превращается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 57 · основа · средний рейтинг 8.5/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-029 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если человек спешит произвести впечатление, решение кажется быстрым; но когда сомнение не разрушает мысль, а очищает её, вывод держится на фактах, а не на настроении, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: произвести, впечатление, настроении, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-069 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если человек ждёт удобного настроения, решение кажется быстрым; но когда страх признаётся, но не получает власти, характер получает опору в повторении, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: настроения, признаётся, повторении, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-109 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если телефон распоряжается вниманием раньше мысли, решение кажется быстрым; но когда молчание помогает услышать собственный мотив, речь становится ровнее и глубже, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: распоряжается, собственный, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-149 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если результат важнее качества процесса, решение кажется быстрым; но когда незаметная деталь доводится до точности, ошибка превращается в материал развития, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: незаметная, превращается, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-189 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если несогласие превращается в личное обвинение, решение кажется быстрым; но когда возражение формулируется без унижения, речь приобретает достоинство без холодности, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: несогласие, превращается, возражение, формулируется, приобретает. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-229 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если человек смотрит, но не замечает различий, решение кажется быстрым; но когда взгляд задерживается на причине впечатления, обычное перестаёт быть незаметным, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: задерживается, впечатления, незаметным, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-269 · 8.7/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если гнев называется честностью, решение кажется быстрым; но когда страх становится сигналом, а не хозяином, сила становится заметной без грубости, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: называется, честностью, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-309 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если статус покупается быстрее, чем создаётся, решение кажется быстрым; но когда деньги служат плану, а не тревоге, решение становится частью плана, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: покупается, становится, быстрее, чем, решение. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 58 · усложнение · средний рейтинг 8.4/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-349 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если пересказ повторяет фразы, не удерживая связи, решение кажется быстрым; но когда слово проверяется значением и местом, голос приобретает ритм и опору, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: проверяется, приобретает, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-389 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Если город воспринимается как склад личных удобств, решение кажется быстрым; но когда человек видит последствия своего удобства, уважение получает практическую форму, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: воспринимается, последствия, практическую, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-429 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если инструмент начинает выбирать цель за человека, решение кажется быстрым; но когда алгоритм проверяется человеческим суждением, порядок помогает мыслить, а не только хранить, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: инструмент, проверяется, человеческим, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-469 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если мнение защищается сильнее факта, решение кажется быстрым; но когда проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, мысль становится честнее и прочнее, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: защищается, становится, решение, кажется, быстрым. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-509 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если план пишется для успокоения, а не для движения, решение кажется быстрым; но когда результат измеряется накопленным движением, решения получают общий смысл, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: успокоения, измеряется, накопленным, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-549 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если воспоминание украшает факт до неузнаваемости, решение кажется быстрым; но когда память удерживает причину последствия, решения приобретают историческую глубину, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: воспоминание, неузнаваемости, удерживает, последствия, приобретают. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-589 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если граница проводится резкостью вместо ясности, решение кажется быстрым; но когда мера сохраняет силу от грубости, границы становятся понятными без крика, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: проводится, становятся, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-629 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Если образ служит украшением пустоты, решение кажется быстрым; но когда метафора помогает увидеть невидимую связь, воображение усиливает ясность, и речь становится взрослее.

Слова-опоры: украшением, воображение, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 59 · основа · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-030 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что сомнение не разрушает мысль, а очищает её: тогда тема «вывод» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-070 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что страх признаётся, но не получает власти: тогда тема «обязанность» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, признаётся, обязанность, убедительно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-110 · 7.3/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что молчание помогает услышать собственный мотив: тогда тема «распорядок» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, собственный, распорядок, убедительно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-150 · 7.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что незаметная деталь доводится до точности: тогда тема «результат» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, незаметная, убедительно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-190 · 7.3/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что возражение формулируется без унижения: тогда тема «интонация» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, возражение, формулируется, убедительно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-230 · 7.3/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что взгляд задерживается на причине впечатления: тогда тема «деталь» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, задерживается, впечатления, убедительно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-270 · 7.3/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что страх становится сигналом, а не хозяином: тогда тема «обида» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, становится, убедительно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-310 · 7.0/10 · разминочная · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что деньги служат плану, а не тревоге: тогда тема «долг» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 60 · усложнение · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-350 · 7.1/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что слово проверяется значением и местом: тогда тема «ударение» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, проверяется, убедительно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-390 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что человек видит последствия своего удобства: тогда тема «очередь» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, последствия, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-430 · 7.2/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что алгоритм проверяется человеческим суждением: тогда тема «файл» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, проверяется, человеческим, убедительно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-470 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что проверка усиливает мысль, а не ослабляет её: тогда тема «проверка» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-510 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что результат измеряется накопленным движением: тогда тема «стратегия» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, измеряется, накопленным, убедительно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-550 · 7.1/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что память удерживает причину последствия: тогда тема «память» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, удерживает, последствия, убедительно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-590 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что мера сохраняет силу от грубости: тогда тема «достоинство» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, достоинство, убедительно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-630 · 7.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Сильная речь начинается не с красивого нажима, а с того, что метафора помогает увидеть невидимую связь: тогда тема «смысл» звучит убедительно и спокойно.

Слова-опоры: начинается, убедительно, речь, красивого, нажима. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 61 · основа · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-031 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «аргумент» становится зрелой, когда сомнение не разрушает мысль, а очищает её; до этого момента суждение теряет меру и точность, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, торжественно, Работа, аргумент, зрелой. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-071 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «решение» становится зрелой, когда страх признаётся, но не получает власти; до этого момента воля распадается на красивые объяснения, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, признаётся, распадается, объяснения, торжественно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-111 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «выбор часа» становится зрелой, когда молчание помогает услышать собственный мотив; до этого момента внимание дробится быстрее, чем успевает собраться, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, собственный, торжественно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-151 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «повторение» становится зрелой, когда незаметная деталь доводится до точности; до этого момента ошибка повторяется под новым названием, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: повторение, становится, незаметная, повторяется, торжественно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-191 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «разговор» становится зрелой, когда возражение формулируется без унижения; до этого момента интонация разрушает то, что строил аргумент, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, возражение, формулируется, торжественно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-231 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «образ» становится зрелой, когда взгляд задерживается на причине впечатления; до этого момента слово перестаёт различать тонкие оттенки, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, задерживается, впечатления, торжественно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-271 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «страх» становится зрелой, когда страх становится сигналом, а не хозяином; до этого момента слово ранит сильнее, чем требовал предмет, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, торжественно, Работа, страх, зрелой. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-311 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «расход» становится зрелой, когда деньги служат плану, а не тревоге; до этого момента доход исчезает в мелких самооправданиях, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, самооправдания, торжественно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 62 · усложнение · средний рейтинг 8.1/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-351 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «синтаксис» становится зрелой, когда слово проверяется значением и местом; до этого момента голос устаёт раньше, чем мысль становится слышимой, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, проверяется, торжественно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-391 · 8.0/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Работа с темой «общественное место» становится зрелой, когда человек видит последствия своего удобства; до этого момента общение с незнакомыми людьми грубеет, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: общественное, становится, последствия, незнакомыми, торжественно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-431 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «информационный поток» становится зрелой, когда алгоритм проверяется человеческим суждением; до этого момента технология начинает обслуживать тревожность, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: информационный, становится, проверяется, человеческим, технология. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-471 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «сомнение» становится зрелой, когда проверка усиливает мысль, а не ослабляет её; до этого момента убеждение становится бронёй против фактов, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, торжественно, Работа, зрелой, проверка. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-511 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «цель» становится зрелой, когда результат измеряется накопленным движением; до этого момента победа оказывается красивым отклонением от цели, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, измеряется, накопленным, оказывается, отклонением. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-551 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «вывод» становится зрелой, когда память удерживает причину последствия; до этого момента вывод исчезает, оставляя только настроение, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, удерживает, последствия, настроение, торжественно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-591 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «тон» становится зрелой, когда мера сохраняет силу от грубости; до этого момента граница становится поводом для войны, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: становится, торжественно, Работа, зрелой, мера. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-631 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Работа с темой «воображение» становится зрелой, когда метафора помогает увидеть невидимую связь; до этого момента замысел тонет в лишнем украшении, даже если слова звучат торжественно.

Слова-опоры: воображение, становится, украшениях, торжественно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 63 · основа · средний рейтинг 8.0/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-032 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «наблюдение», если спор превращается в соревнование голосов; сначала приходится произносить вывод после основания, а не вместо него, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: наблюдение, превращается, соревнование, приходится, произносить. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-072 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «самодисциплина», если намерение объявлено громко, но не подтверждено делом; сначала приходится судить о себе по выполненному, а не по задуманному, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: самодисциплина, подтверждено, приходится, выполненному, задуманному. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-112 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «ритм дня», если человек путает занятость с продвижением; сначала приходится сохранять одно незанятое окно для трудной мысли, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: продвижением, приходится, результата. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-152 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «работа», если ошибка прячется под оправданием сроков; сначала приходится беречь маленькие стандарты, потому что они строят большие, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: оправданием, приходится, результата. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-192 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «вопрос», если согласие добывается давлением; сначала приходится выносить на поверхность предмет спора, а не характер собеседника, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: добывается, приходится, поверхность, собеседника, результата. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-232 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «наблюдение», если красота сводится к удобной похвале; сначала приходится называть не только предмет, но и его действие на внимание, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: наблюдение, приходится, результата. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-272 · 7.9/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «пауза», если первая эмоция получает право командовать; сначала приходится не отвечать в тот миг, когда хочется победить любой ценой, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: командовать, приходится, результата. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-312 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «выгода», если скидка подменяет реальную пользу; сначала приходится покупать решение задачи, а не обещание впечатления, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: приходится, впечатления, результата. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 64 · усложнение · средний рейтинг 8.0/10

Фокус дня: Р/Л, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-352 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «пересказ», если термин заменяет собственную мысль; сначала приходится читать трудную фразу дважды: сначала медленно, затем выразительно, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: собственную, приходится, выразительно, результата. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-392 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «общий порядок», если очередь превращается в проверку наглости; сначала приходится считать чужое время частью общего уважения, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: превращается, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-432 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «алгоритм», если экран заменяет присутствие в собственном дне; сначала приходится сначала определить задачу, затем выбирать приложение, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: присутствие, собственном, приходится, определить, приложение. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-472 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «истина», если сомнение используется как удобный отказ от решения; сначала приходится разделять уверенность тона и силу доказательства, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: используется, приходится, уверенность, доказательства, результата. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-512 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «маршрут», если краткая выгода объявляется победой; сначала приходится держать один главный критерий перед глазами, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: объявляется, приходится, результата. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-552 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «повторение», если ошибка повторяется под видом нового обстоятельства; сначала приходится сохранять вывод в такой форме, чтобы он помогал действовать, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: повторение, повторяется, обстоятельства, приходится, действовать. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-592 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «скромность», если человек требует уважения, забывая о своей форме; сначала приходится проверять тон перед тем, как усиливать аргумент, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: скромность, приходится, результата. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-632 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Нельзя устойчиво развивать тему «история», если история теряет внутренний закон; сначала приходится искать образ после мысли, а не вместо неё, затем уже ждать результата.

Слова-опоры: внутренний, приходится, результата. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 65 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-033 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где сомнение не разрушает мысль, а очищает её, появляется ясность мысли; там же постепенно исчезает привычка думать, что красивые слова скрывают пустоту.

Слова-опоры: появляется, постепенно, разрушает, очищает, же. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-073 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где страх признаётся, но не получает власти, появляется волевая устойчивость; там же постепенно исчезает привычка думать, что решение откладывается до исчезновения риска.

Слова-опоры: признаётся, появляется, устойчивость, постепенно, откладывается. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-113 · 7.7/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где молчание помогает услышать собственный мотив, появляется сосредоточенность; там же постепенно исчезает привычка думать, что день распадается на мелкие реакции.

Слова-опоры: собственный, появляется, сосредоточенность, постепенно, распадается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-153 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где незаметная деталь доводится до точности, появляется рабочая зрелость; там же постепенно исчезает привычка думать, что успех измеряется громкостью заявления.

Слова-опоры: незаметная, появляется, постепенно, измеряется, громкостью. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-193 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где возражение формулируется без унижения, появляется речевая зрелость; там же постепенно исчезает привычка думать, что громкость выдаётся за правоту.

Слова-опоры: возражение, формулируется, появляется, постепенно. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-233 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Там, где взгляд задерживается на причине впечатления, появляется наблюдательность; там же постепенно исчезает привычка думать, что картина описывается общими словами.

Слова-опоры: задерживается, впечатления, появляется, наблюдательность, постепенно. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-273 · 8.1/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где страх становится сигналом, а не хозяином, появляется внутреннее равновесие; там же постепенно исчезает привычка думать, что страх прячется за резкостью.

Слова-опоры: становится, появляется, внутреннее, равновесие, постепенно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-313 · 8.3/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где деньги служат плану, а не тревоге, появляется бережливое достоинство; там же постепенно исчезает привычка думать, что цена скрывает стоимость последующих обязательств.

Слова-опоры: появляется, бережливое, достоинство, постепенно, последующих. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 66 · усложнение · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-353 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где слово проверяется значением и местом, появляется речевая дисциплина; там же постепенно исчезает привычка думать, что сложное слово произносится без понимания.

Слова-опоры: проверяется, появляется, дисциплина, постепенно, произносится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-393 · 7.9/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где человек видит последствия своего удобства, появляется способность к согласию; там же постепенно исчезает привычка думать, что правило уважают только при наблюдателе.

Слова-опоры: последствия, появляется, способность, постепенно, наблюдатель. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-433 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где алгоритм проверяется человеческим суждением, появляется цифровая дисциплина; там же постепенно исчезает привычка думать, что данные накапливаются без вопроса о смысле.

Слова-опоры: проверяется, человеческим, появляется, дисциплина, постепенно. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-473 · 8.0/10 · высокая · дыхание и пауза. Там, где проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, появляется культура сомнения; там же постепенно исчезает привычка думать, что ошибка воспринимается как унижение.

Слова-опоры: появляется, постепенно, воспринимается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-513 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Там, где результат измеряется накопленным движением, появляется терпение результата; там же постепенно исчезает привычка думать, что долгая работа оценивается по настроению дня.

Слова-опоры: измеряется, накопленным, появляется, результата, постепенно. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-553 · 7.8/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Там, где память удерживает причину последствия, появляется зрелое припоминание; там же постепенно исчезает привычка думать, что человек помнит событие, но забывает вывод.

Слова-опоры: удерживает, последствия, появляется, припоминание, постепенно. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-593 · 7.8/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Там, где мера сохраняет силу от грубости, появляется уважение к границе; там же постепенно исчезает привычка думать, что скромность выдают за слабость.

Слова-опоры: появляется, постепенно, скромность. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-633 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Там, где метафора помогает увидеть невидимую связь, появляется созидательное воображение; там же постепенно исчезает привычка думать, что метафора отрывается от предмета.

Слова-опоры: появляется, созидательное, воображение, постепенно, отрывается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 67 · основа · средний рейтинг 7.6/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-034 · 7.8/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет держать паузу там, где мысль требует проверки: в такой паузе вывод держится на фактах, а не на настроении.

Слова-опоры: выигрывает, настроении, Человек, звучит, громче. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-074 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет закреплять намерение простым ежедневным действием: в такой паузе характер получает опору в повторении.

Слова-опоры: выигрывает, закреплять, ежедневным, повторении. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-114 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет читать медленнее, чем хочется, и точнее, чем привычно: в такой паузе речь становится ровнее и глубже.

Слова-опоры: выигрывает, становится, Человек, звучит, громче. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-154 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет сравнивать результат не с мечтой, а с предыдущей версией: в такой паузе ошибка превращается в материал развития.

Слова-опоры: выигрывает, сравнивать, предыдущей, превращается. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-194 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет заменять насмешку точным вопросом: в такой паузе речь приобретает достоинство без холодности.

Слова-опоры: выигрывает, приобретает, достоинство, холодности. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-234 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет говорить об увиденном конкретнее, чем позволяет первая эмоция: в такой паузе обычное перестаёт быть незаметным.

Слова-опоры: выигрывает, конкретнее, незаметным. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-274 · 7.6/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет сначала выровнять голос, затем выбирать слова: в такой паузе сила становится заметной без грубости.

Слова-опоры: выигрывает, становится, Человек, звучит, громче. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-314 · 7.3/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет считать не только цену, но и цену поддержки: в такой паузе решение становится частью плана.

Слова-опоры: выигрывает, становится, Человек, звучит, громче. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 68 · усложнение · средний рейтинг 7.7/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-354 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет искать точный синоним, но не прятаться за украшением: в такой паузе голос приобретает ритм и опору.

Слова-опоры: выигрывает, украшением, приобретает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-394 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет сохранять правило даже там, где нарушение кажется выгодным: в такой паузе уважение получает практическую форму.

Слова-опоры: выигрывает, практическую, Человек, звучит, громче. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-434 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет оставлять человеку право на окончательное решение: в такой паузе порядок помогает мыслить, а не только хранить.

Слова-опоры: выигрывает, окончательное, Человек, звучит, громче. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-474 · 8.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет спрашивать, что могло бы опровергнуть твой вывод: в такой паузе мысль становится честнее и прочнее.

Слова-опоры: выигрывает, спрашивать, опровергнуть, становится. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-514 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет пересматривать маршрут, но не бросать направление без причины: в такой паузе решения получают общий смысл.

Слова-опоры: выигрывает, пересматривать, направление. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-554 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет различать повторяющийся сбой и случайное неудобство: в такой паузе решения приобретают историческую глубину.

Слова-опоры: выигрывает, повторяющийся, неудобство, приобретают, историческую. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-594 · 7.5/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет беречь достоинство собеседника даже при отказе: в такой паузе границы становятся понятными без крика.

Слова-опоры: выигрывает, достоинство, собеседника, становятся. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-634 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Человек выигрывает не тогда, когда звучит громче всех, а когда умеет оставлять в истории только то, что работает на смысл: в такой паузе воображение усиливает ясность.

Слова-опоры: выигрывает, воображение, Человек, звучит, громче. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 69 · основа · средний рейтинг 9.0/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-035 · 8.8/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Спокойная рассудительность проверяется мелочами: если сомнение не разрушает мысль, а очищает её, то разговор делается спокойнее и сильнее, а если вывод появляется раньше вопроса, то слушатель слышит напор, но не видит основания.

Слова-опоры: рассудительность, проверяется, появляется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-075 · 9.4/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Ответственность проверяется мелочами: если страх признаётся, но не получает власти, то внутренняя свобода становится дисциплиной, а если свобода понимается как отсутствие обязанностей, то человек перестаёт доверять собственным словам.

Слова-опоры: Ответственность, проверяется, признаётся, внутренняя, становится. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-115 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Чувство времени проверяется мелочами: если молчание помогает услышать собственный мотив, то силы расходуются не шире, а точнее, а если каждая минута занята, но ни одна не принадлежит главному, то жизнь становится расписанием чужих требований.

Слова-опоры: проверяется, собственный, расходуются, принадлежит, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-155 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Ремесленная точность проверяется мелочами: если незаметная деталь доводится до точности, то результат становится устойчивым, а не случайным, а если человек ищет вдохновение вместо упражнения, то навык не закрепляется и снова требует героизма.

Слова-опоры: Ремесленная, проверяется, незаметная, становится, устойчивым. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-195 · 9.3/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Умение слушать проверяется мелочами: если возражение формулируется без унижения, то собеседник слышит смысл, а не только давление, а если вопрос используется как скрытая атака, то собеседник защищается даже от полезного содержания.

Слова-опоры: проверяется, возражение, формулируется, собеседник, используется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-235 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Зрительная память проверяется мелочами: если взгляд задерживается на причине впечатления, то речь становится образнее и строже, а если глаз пробегает мимо существенной мелочи, то вкус заменяется набором чужих оценок.

Слова-опоры: Зрительная, проверяется, задерживается, впечатления, становится. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-275 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Самообладание проверяется мелочами: если страх становится сигналом, а не хозяином, то сдержанность превращается в форму уважения, а если человек путает прямоту с неуправляемостью, то отношения ломаются из-за минутной нетерпеливости.

Слова-опоры: Самообладание, проверяется, становится, сдержанность, превращается. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-315 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Трезвый выбор проверяется мелочами: если деньги служат плану, а не тревоге, то деньги получают смысл через направление, а если желание называет себя необходимостью, то свобода превращается в зависимость от обновлений.

Слова-опоры: проверяется, направление, необходимостью, превращается, зависимость. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

День 70 · усложнение · средний рейтинг 8.8/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-355 · 8.9/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Культура формулировки проверяется мелочами: если слово проверяется значением и местом, то речь становится точнее без тяжеловесности, а если речь украшается, но не проясняется, то красивость разрушает ясность.

Слова-опоры: формулировка, проверяется, становится, тяжеловесности, украшается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-395 · 9.1/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Социальная ответственность проверяется мелочами: если человек видит последствия своего удобства, то доверие появляется из малых повторений, а если человек требует удобства, не замечая других, то правила превращаются в декорацию без доверия.

Слова-опоры: Социальная, ответственность, проверяется, последствия, появляется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-435 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Ц, С/З/Ц, дыхание и пауза. Осмысленная автоматизация проверяется мелочами: если алгоритм проверяется человеческим суждением, то работа становится воспроизводимой, а если автоматизация скрывает беспорядок процесса, то человек теряет контроль под видом оптимизации.

Слова-опоры: Осмысленная, автоматизация, проверяется, человеческим, становится. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

4. ФР-475 · 9.0/10 · максимальная · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Интеллектуальная честность проверяется мелочами: если проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, то исправление перестаёт выглядеть поражением, а если версия объявляется истиной до испытания, то истина уступает место удобной версии.

Слова-опоры: Интеллектуальная, проверяется, исправление, поражением, объявляется. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

5. ФР-515 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Дальновидность проверяется мелочами: если результат измеряется накопленным движением, то долгая работа приобретает внутренний ритм, а если цель меняется при первой усталости, то энергия расходуется на смену намерений.

Слова-опоры: Дальновидность, проверяется, измеряется, накопленным, приобретает. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-555 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Внимание к прошлому проверяется мелочами: если память удерживает причину последствия, то прошлое начинает работать на ясность, а если прошлое используется только для самооправдания, то память становится складом претензий.

Слова-опоры: проверяется, удерживает, последствия, используется, самооправдания. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-595 · 8.6/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Благородная сдержанность проверяется мелочами: если мера сохраняет силу от грубости, то отказ сохраняет уважение к обеим сторонам, а если тон становится важнее содержания, то самоуважение начинает требовать спектакля.

Слова-опоры: Благородная, сдержанность, проверяется, становится, содержания. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-635 · 8.8/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Живая выразительность проверяется мелочами: если метафора помогает увидеть невидимую связь, то выразительность становится точной, а если воображение путают с беспорядочной фантазией, то образность превращается в словесный шум.

Слова-опоры: выразительность, проверяется, становится, воображение, беспорядочной. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 71 · основа · средний рейтинг 7.3/10

Фокус дня: Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-036 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше сначала назвать предмет, затем отношение к нему. Только тогда тема «формулировка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: формулировка, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-076 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше выбирать трудное спокойно, без демонстративной героики. Только тогда тема «поступок» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: демонстративной, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-116 · 7.1/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше назначать важному делу конкретное место в дне. Только тогда тема «привычка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: конкретное, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-156 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше оставлять след проверки там, где возможна ошибка. Только тогда тема «качество» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-196 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше оставлять человеку возможность изменить мнение без потери лица. Только тогда тема «пауза собеседника» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: возможность, собеседника, превращается. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

6. ФР-236 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше запоминать одну подробность так, будто она держит всю сцену. Только тогда тема «цвет пространства» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: запоминать, подробность, пространства, превращается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-276 · 7.1/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше говорить короче, когда эмоция просит лишнего. Только тогда тема «гнев» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-316 · 7.0/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше отделять удовольствие от необходимости. Только тогда тема «цена» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: удовольствие, необходимости, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

День 72 · усложнение · средний рейтинг 7.2/10

Фокус дня: Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-356 · 6.9/10 · разминочная · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше выделять голосом глагол и главный поворот смысла. Только тогда тема «понятие» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-396 · 6.8/10 · разминочная · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше замечать невидимую работу других людей. Только тогда тема «соседство» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-436 · 7.4/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше проверять автоматизацию на понятность и обратимость. Только тогда тема «автоматизация» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: автоматизацию, понятность, обратимость, автоматизация, превращается. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

4. ФР-476 · 7.4/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше искать не победу над собеседником, а устойчивость вывода. Только тогда тема «ошибка» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: собеседником, устойчивость, превращается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

5. ФР-516 · 7.5/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше связывать ежедневное действие с конечным назначением. Только тогда тема «долгая дистанция» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: ежедневное, назначением, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-556 · 7.1/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше возвращаться не к обиде, а к уроку. Только тогда тема «опыт» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: возвращаться, превращается, сложной, ситуации, умножать. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-596 · 7.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше не объяснять очевидную границу слишком долго. Только тогда тема «граница» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: превращается, сложной, ситуации, умножать, лучше. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-636 · 7.2/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. В сложной ситуации полезно не умножать слова; лучше соединять свободу воображения с дисциплиной отбора. Только тогда тема «замысел» сохраняет точность и не превращается в шум.

Слова-опоры: воображения, дисциплиной, превращается. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 73 · основа · средний рейтинг 7.4/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-037 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «вывод» беднеет, когда спор превращается в соревнование голосов; она становится содержательной, когда сомнение не разрушает мысль, а очищает её.

Слова-опоры: превращается, соревнование, становится, содержательной. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

2. ФР-077 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «обязанность» беднеет, когда намерение объявлено громко, но не подтверждено делом; она становится содержательной, когда страх признаётся, но не получает власти.

Слова-опоры: обязанность, подтверждено, становится, содержательной, признаётся. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

3. ФР-117 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «распорядок» беднеет, когда человек путает занятость с продвижением; она становится содержательной, когда молчание помогает услышать собственный мотив.

Слова-опоры: распорядок, продвижением, становится, содержательной, собственный. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-157 · 7.0/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «результат» беднеет, когда ошибка прячется под оправданием сроков; она становится содержательной, когда незаметная деталь доводится до точности.

Слова-опоры: оправданием, становится, содержательной, незаметная. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-197 · 7.3/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «интонация» беднеет, когда согласие добывается давлением; она становится содержательной, когда возражение формулируется без унижения.

Слова-опоры: добывается, становится, содержательной, возражение, формулируется. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

6. ФР-237 · 7.1/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «деталь» беднеет, когда красота сводится к удобной похвале; она становится содержательной, когда взгляд задерживается на причине впечатления.

Слова-опоры: становится, содержательной, задерживается, впечатления. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-277 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «обида» беднеет, когда первая эмоция получает право командовать; она становится содержательной, когда страх становится сигналом, а не хозяином.

Слова-опоры: командовать, становится, содержательной. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

8. ФР-317 · 6.8/10 · разминочная · дыхание и пауза. Любая работа с темой «долг» беднеет, когда скидка подменяет реальную пользу; она становится содержательной, когда деньги служат плану, а не тревоге.

Слова-опоры: становится, содержательной, работа, реальную, служат. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

День 74 · усложнение · средний рейтинг 7.5/10

Фокус дня: дыхание и пауза, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-357 · 7.2/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «ударение» беднеет, когда термин заменяет собственную мысль; она становится содержательной, когда слово проверяется значением и местом.

Слова-опоры: собственную, становится, содержательной, проверяется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-397 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Любая работа с темой «очередь» беднеет, когда очередь превращается в проверку наглости; она становится содержательной, когда человек видит последствия своего удобства.

Слова-опоры: превращается, становится, содержательной, последствия. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-437 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «файл» беднеет, когда экран заменяет присутствие в собственном дне; она становится содержательной, когда алгоритм проверяется человеческим суждением.

Слова-опоры: присутствие, собственном, становится, содержательной, проверяется. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

4. ФР-477 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Любая работа с темой «проверка» беднеет, когда сомнение используется как удобный отказ от решения; она становится содержательной, когда проверка усиливает мысль, а не ослабляет её.

Слова-опоры: используется, становится, содержательной. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

5. ФР-517 · 7.3/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «стратегия» беднеет, когда краткая выгода объявляется победой; она становится содержательной, когда результат измеряется накопленным движением.

Слова-опоры: объявляется, становится, содержательной, измеряется, накопленным. Задание: Замени одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-557 · 7.7/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «память» беднеет, когда ошибка повторяется под видом нового обстоятельства; она становится содержательной, когда память удерживает причину последствия.

Слова-опоры: повторяется, обстоятельства, становится, содержательной, удерживает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

7. ФР-597 · 7.6/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «достоинство» беднеет, когда человек требует уважения, забывая о своей форме; она становится содержательной, когда мера сохраняет силу от грубости.

Слова-опоры: достоинство, становится, содержательной. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-637 · 7.1/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Любая работа с темой «смысл» беднеет, когда история теряет внутренний закон; она становится содержательной, когда метафора помогает увидеть невидимую связь.

Слова-опоры: внутренний, становится, содержательной. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 75 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-038 · 7.7/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока красивые слова скрывают пустоту, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается не путать скорость ответа с силой понимания.

Слова-опоры: начинается, красивые, скрывают, кажется, что. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

2. ФР-078 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока решение откладывается до исчезновения риска, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается оставлять себе меньше лазеек для отступления.

Слова-опоры: откладывается, исчезновения, начинается, отступления. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

3. ФР-118 · 7.8/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока день распадается на мелкие реакции, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается выключать лишний шум до того, как он станет нормой.

Слова-опоры: распадается, начинается, реакции, кажется, что. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-158 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока успех измеряется громкостью заявления, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается исправлять не всё сразу, а самое слабое звено.

Слова-опоры: измеряется, громкостью, начинается, исправлять. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-198 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Пока громкость выдаётся за правоту, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается говорить твёрдо, но не присваивать себе последнюю истину.

Слова-опоры: начинается, присваивать, громкость, правоту, кажется. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

6. ФР-238 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока картина описывается общими словами, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается сравнивать впечатление с точной деталью, а не с привычной оценкой.

Слова-опоры: описывается, начинается, сравнивать, впечатление. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-278 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока страх прячется за резкостью, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается давать раздражению пройти через паузу.

Слова-опоры: начинается, раздражению, страх, прячется, резкостью. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

8. ФР-318 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока цена скрывает стоимость последующих обязательств, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решается задавать расходу вопрос о будущем результате.

Слова-опоры: последующих, обязательств, начинается, результате. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

День 76 · усложнение · средний рейтинг 8.0/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-358 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока сложное слово произносится без понимания, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете после каждого абзаца пересказывать мысль своими словами.

Слова-опоры: произносится, начинается, пересказывать. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-398 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока правило уважают только при наблюдателе, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете не требовать от общества того, чего сам не поддерживаешь.

Слова-опоры: наблюдателе, начинается, поддерживаешь. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-438 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока данные накапливаются без вопроса о смысле, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете хранить данные так, чтобы завтрашний поиск был короче.

Слова-опоры: накапливаются, начинается, завтрашний. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

4. ФР-478 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока ошибка воспринимается как унижение, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете ценить уточнение выше эффективной правоты.

Слова-опоры: воспринимается, начинается, ошибка, унижение, кажется. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

5. ФР-518 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза, согласные стыки. Пока долгая работа оценивается по настроению дня, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете проверять план действием, а не размышлением о плане.

Слова-опоры: оценивается, настроению, начинается, размышлением. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-558 · 7.9/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Пока человек помнит событие, но забывает вывод, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете после трудного решения фиксировать причину и результат.

Слова-опоры: начинается, фиксировать, человек, кажется, что. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

7. ФР-598 · 8.0/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Пока скромность выдают за слабость, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете оставлять за собой право на спокойное несогласие.

Слова-опоры: скромность, начинается, несогласие. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-638 · 7.6/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Пока метафора отрывается от предмета, кажется, что всё под контролем; но контроль начинается там, где человек решаете давать замыслу форму через последовательность деталей.

Слова-опоры: отрывается, начинается, последовательность. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 77 · основа · средний рейтинг 7.9/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Ш/Ж/Ч/Щ.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-039 · 8.5/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «умственная дисциплина» не требует театральности: достаточно того, что сомнение не разрушает мысль, а очищает её, и тогда вывод держится на фактах, а не на настроении.

Слова-опоры: умственная, дисциплина, театральности, достаточно, настроения. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

2. ФР-079 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «личная собранность» не требует театральности: достаточно того, что страх признаётся, но не получает власти, и тогда характер получает опору в повторении.

Слова-опоры: собранность, театральности, достаточно, признаётся, повторении. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

3. ФР-119 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «спокойная продуктивность» не требует театральности: достаточно того, что молчание помогает услышать собственный мотив, и тогда речь становится ровнее и глубже.

Слова-опоры: продуктивность, театральности, достаточно, собственный, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-159 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «мастерство» не требует театральности: достаточно того, что незаметная деталь доводится до точности, и тогда ошибка превращается в материал развития.

Слова-опоры: мастерство, театральности, достаточно, незаметная, превращается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-199 · 7.9/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «точность общения» не требует театральности: достаточно того, что возражение формулируется без унижения, и тогда речь приобретает достоинство без холодности.

Слова-опоры: театральности, достаточно, возражение, формулируется, приобретает. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

6. ФР-239 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза. Качество «эстетическая внимательность» не требует театральности: достаточно того, что взгляд задерживается на причине впечатления, и тогда обычное перестаёт быть незаметным.

Слова-опоры: эстетическая, внимательность, театральности, достаточно, задерживается. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

7. ФР-279 · 8.3/10 · высокая · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «мужественная сдержанность» не требует театральности: достаточно того, что страх становится сигналом, а не хозяином, и тогда сила становится заметной без грубости.

Слова-опоры: мужественная, сдержанность, театральности, достаточно, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

8. ФР-319 · 7.5/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «ответственное потребление» не требует театральности: достаточно того, что деньги служат плану, а не тревоге, и тогда решение становится частью плана.

Слова-опоры: ответственное, потребление, театральности, достаточно, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

День 78 · усложнение · средний рейтинг 7.6/10

Фокус дня: дыхание и пауза, Р/Л.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-359 · 7.4/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «образованная речь» не требует театральности: достаточно того, что слово проверяется значением и местом, и тогда голос приобретает ритм и опору.

Слова-опоры: образованная, театральности, достаточно, проверяется, приобретает. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

2. ФР-399 · 7.8/10 · средняя+ · Ш/Ж/Ч/Щ, дыхание и пауза, согласные стыки. Качество «общественная внимательность» не требует театральности: достаточно того, что человек видит последствия своего удобства, и тогда уважение получает практическую форму.

Слова-опоры: общественная, внимательность, театральности, достаточно, последствия. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

3. ФР-439 · 7.7/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «порядок информации» не требует театральности: достаточно того, что алгоритм проверяется человеческим суждением, и тогда порядок помогает мыслить, а не только хранить.

Слова-опоры: информации, театральности, достаточно, проверяется, человеческим. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

4. ФР-479 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «добросовестная проверка» не требует театральности: достаточно того, что проверка усиливает мысль, а не ослабляет её, и тогда мысль становится честнее и прочнее.

Слова-опоры: добросовестная, театральности, достаточно, становится. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

5. ФР-519 · 7.5/10 · средняя+ · Р/Л, дыхание и пауза. Качество «плановность» не требует театральности: достаточно того, что результат измеряется накопленным движением, и тогда решения получают общий смысл.

Слова-опоры: плановность, театральности, достаточно, измеряется, накопленным. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-559 · 7.4/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «память опыта» не требует театральности: достаточно того, что память удерживает причину последствия, и тогда решения приобретают историческую глубину.

Слова-опоры: театральности, достаточно, удерживает, последствия, приобретают. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

7. ФР-599 · 7.6/10 · средняя+ · С/З/Ц, дыхание и пауза. Качество «достоинство» не требует театральности: достаточно того, что мера сохраняет силу от грубости, и тогда границы становятся понятными без крика.

Слова-опоры: достоинство, театральности, достаточно, становятся. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

8. ФР-639 · 7.2/10 · средняя+ · дыхание и пауза. Качество «образное мышление» не требует театральности: достаточно того, что метафора помогает увидеть невидимую связь, и тогда воображение усиливает ясность.

Слова-опоры: театральности, достаточно, воображение. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 79 · основа · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: С/З/Ц, дыхание и пауза.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-040 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается оставлять в речи место для уточнения, постепенно замечает, что тема «рассуждение» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой слушатель слышит напор, но не видит основания.

Слова-опоры: постепенно, рассуждение, регулярно, старается, речи. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

2. ФР-080 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается сокращать обещания и увеличивать точность исполнения, постепенно замечает, что тема «стойкость» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой человек перестаёт доверять собственным словам.

Слова-опоры: увеличивать, исполнения, постепенно, собственным. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

3. ФР-120 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается разделять срочное и действительно существенное, постепенно замечает, что тема «время» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой жизнь становится расписанием чужих требований.

Слова-опоры: действительно, существенное, постепенно, становится, расписанием. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-160 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается делать медленнее тот участок, где чаще всего возникает сбой, постепенно замечает, что тема «навык» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой навык не закрепляется и снова требует героизма.

Слова-опоры: постепенно, закрепляется, регулярно, старается, участок. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-200 · 8.6/10 · высокая · Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается сначала уточнять позицию, затем оспаривать её, постепенно замечает, что тема «ответ» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой собеседник защищается даже от полезного содержания.

Слова-опоры: оспаривать, постепенно, собеседник, защищается, содержания. Задание: После чтения перескажи мысль одним коротким предложением.

6. ФР-240 · 8.0/10 · средняя+ · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается замечать форму, движение, свет и внутренний ритм, постепенно замечает, что тема «запах улицы» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой вкус заменяется набором чужих оценок.

Слова-опоры: внутренний, постепенно, заменяется. Задание: Заменя одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

7. ФР-280 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается отделять факт от болезненного толкования, постепенно замечает, что тема «выдержка» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой отношения ломаются из-за минутной нетерпеливости.

Слова-опоры: болезненного, толкования, постепенно, нетерпеливости. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

8. ФР-320 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается оставлять паузу между импульсом и оплатой, постепенно замечает, что тема «желание» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой свобода превращается в зависимость от обновлений.

Слова-опоры: постепенно, превращается, зависимость, обновлений. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

День 80 · усложнение · средний рейтинг 8.3/10

Фокус дня: Р/Л, С/З/Ц.

Прочитать все фразы: 1 раз обычным темпом, 1 раз с пробкой/карандашом, 1 раз без пробки с паузами.

1. ФР-360 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается записывать новые слова вместе с примером употребления, постепенно замечает, что тема «чтение вслух» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой краснота разрушает ясность.

Слова-опоры: записывать, употребления, постепенно, краснота. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

2. ФР-400 · 8.1/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается вести себя так, будто порядок держится и на твоём жесте, постепенно замечает, что тема «город» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой правила превращаются в декорацию без доверия.

Слова-опоры: постепенно, превращаются, регулярно, старается, порядок. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

3. ФР-440 · 8.2/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается отключать сигнал, который не ведёт к действию, постепенно замечает, что тема «уведомление» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой человек теряет контроль под видом оптимизации.

Слова-опоры: постепенно, уведомление, оптимизации. Задание: Сделай паузу после каждой запятой и сохрани опору дыхания.

4. ФР-480 · 8.4/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается исправлять ошибку раньше, чем она превратится в роль, постепенно замечает, что тема «факт» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой истина уступает место удобной версии.

Слова-опоры: исправлять, превратится, постепенно. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.

5. ФР-520 · 8.5/10 · высокая · Р/Л, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается отказываться от полезного, если оно мешает существенному, постепенно замечает, что тема «результат» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой энергия расходуется на смену намерений.

Слова-опоры: отказываться, существенному, постепенно, расходуется. Задание: Выдели голосом главный глагол и финальный вывод.

6. ФР-560 · 8.3/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается не превращать прошлое в музей оправданий, постепенно замечает, что тема «ошибка прошлого» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой память становится складом претензий.

Слова-опоры: превращать, оправданий, постепенно, становится. Задание: Прочитай с пробкой 1 раз, затем без пробки — чище и медленнее.

7. ФР-600 · 8.0/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается говорить твёрдо без лишнего украшения угрозой, постепенно замечает, что тема «уважение» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой самоуважение начинает требовать спектакля.

Слова-опоры: постепенно, самоуважение, регулярно, старается, говорить. Задание: Прочитай 2 раза: первый раз медленно, второй — с логическими паузами.

8. ФР-640 · 8.7/10 · высокая · Р/Л, Ш/Ж/Ч/Щ, С/З/Ц, дыхание и пауза. Тот, кто регулярно старается проверять метафору на точность и внутреннюю честность, постепенно замечает, что тема «внутренняя сцена» стала яснее, и всё реже возникает ситуация, в которой образность превращается в словесный шум.

Слова-опоры: внутреннюю, постепенно, внутренняя, образность, превращается. Задание: Заменяй одно слово синонимом и произнеси фразу заново.