

Adrian Bakalarz

# Jak uczyć się języków obcych i odnieść sukces?

Darmowa publikacja, dostarczona przez

[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by & [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 19.03.2007

Tytuł: Jak uczyć się języków obcych i odnieść sukces

Autor: Adrian Bakalarz

Skład: Anna Popis-Witkowska

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Autora**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u> .....	4
<u>1. ZANIM ROZPOCZNIESZ NAUKĘ</u> .....	6
<u>2. OKREŚL CEL</u> .....	7
<u>3. A CO JEŚLI...</u> .....	9
<u>4. PRZECHODZIMY DO DZIAŁANIA</u> .....	13
<u>5. W JAKI SPOSÓB SIĘ UCZYSZ?</u> .....	16
<u>6. JAK SPRAWDZIĆ SWOJE PREFERENCJE UCZENIA SIĘ?</u> .....	19
<u>7. DOPASUJ METODĘ DO SPOSOBU, W JAKI SIĘ UCZYSZ</u> .....	22
<u>8. UCZYŃ MATERIAŁ JAK NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCYM DLA SIEBIE</u> .....	24
<u>9. CZY ŁATWO JEST SIĘ NAUCZYĆ SAMODZIELNIE JĘZYKA?</u> .....	25
<u>10. A CO JEŚLI NIE WIERZE, ŻE POTRAFIĘ SIĘ NAUCZYĆ JĘZYKA?</u> .....	30
<u>COŚ W RODZAJU ZAKOŃCZENIA</u> .....	38

## Wstęp

Moim celem jest danie Ci informacji i narzędzi, które pozwolą Ci:

- uwierzyć, że możesz nauczyć się języka bez względu na to, jakie są Twoje dotychczasowe doświadczenia w tej sprawie,
- pozbyć się negatywnych przekonań na temat swoich zdolności językowych,
- wybrać metodę nauki przynoszącą najlepsze efekty.

Ponieważ sam miałem duże trudności z nauką języków obcych, a wszystkie znaki na niebie i ziemi sugerowały, że może lepiej by było dać sobie spokój, naprawdę dużo czasu zajęło mi znalezienie skutecznej metody.

Z pełną odpowiedzialnością za swoje słowa twierdzę, że nie ma osoby nie mogącej nauczyć się kolejnego języka (oczywiście mam na myśli osobę o sprawnym mózgu), są jedynie nieodpowiednie metody nauki i kiepscy nauczyciele. Ci ostatni to zwykle po prostu ludzie, którzy mają mocne przekonanie, że metoda, którą stosują jest dobra, a jeśli w wypadku niektórych osób nie sprawdza się, to wina na pewno leży po stronie tych osób.

Zapewniam Cię, że jeśli przykładasz się do nauki i efekty są mierne to na pewno wina nie leży po Twojej stronie - należy zmienić metodę. Szczególnie istotne jest to w przypadku, kiedy usłyszałeś w jakiejś poradni, że jesteś dyslektykiem.

Wstęp

O ile przeciętna osoba bez żadnych tzw. „deficytów” może się pomeczyć i uzyskać jakieś efekty stosując dowolną metodę nauki, o tyle w wypadku dysleksyka dobór metody jest momentem krytycznym. Nieodpowiednio dobrana przekreśli jego szansę na sukces i co gorsza, skutecznie zniechęci go do podejmowania dalszych wysiłków.

Tyle tytułem wstępu

## 1. Zanim rozpoczniesz naukę

## 1. Zanim rozpoczniesz naukę

Jeśli nigdy nie uczyłeś się języków i to jest Twoja pierwsza książka na ten temat, to serdecznie witam i zapraszam do czytania.

Jeśli jest to Twoja kolejna przygoda z nauką jakiegoś języka, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Ile razy rozpoczynałeś już naukę języka obcego?
- Na jakim poziomie jesteś?
- A na jakim czujesz, że powinieneś być?

Jeżeli jesteś taki jak ja i większość ludzi, tzn. masz przeciętną motywację i zdolności, a czasami nawet wygląda na to, że spadasz poniżej przeciętnej, to jest to książka dla Ciebie.

Czy zastanawiałeś się, czemu chcesz nauczyć się języka? Czy utożsamiasz się z którąś z poniższych odpowiedzi?

bo....

- dobrze jest go znać,
- takie są powszechne wymagania na rynku pracy,
- takie są wymagania w szkole, na studiach...
- poprawiłoby mi to samopoczucie,
- mógłbym nawiązać ciekawe kontakty,
- mógłbym przeczytać wiele książek,

..... tutaj możesz wstawić własne powody, dla których chcesz się uczyć.

## 2. Określ cel

Znajdź powód, dla którego rozpoczynasz naukę, cel, do którego dążysz. To bardzo ważne. Będzie Twoją motywacją. Dobrze, jak jest to coś inspirującego. Coś na myśl o czym stajesz się bardziej ożywiony, czujesz przyływ energii i chcesz się wziąć do pracy.

Znajomość języka to umiejętność posługiwania się nim w takim zakresie, w jakim jest Ci to potrzebne. Oczywiście jest to ocena zupełnie subiektywna. Wielu ludzi popada we frustrację, bo mierzą się oczami innych. Jeśli chcesz się porównywać, rób to z osobami, które wyznaczyły sobie taki sam lub podobny do Twojego cel.

Chcę się nauczyć języka... co to znaczy? Tak naprawdę nic. Takie określenie jest zbyt ogólne i ma to zgubne konsekwencje. Jeśli chcesz nauczyć się języka to określ dokładnie, w jakim zakresie. Np. „chcę się nauczyć mówić po angielsku”. Sprecyzuj, z kim chcesz rozmawiać, bo jest ogromna różnica pomiędzy prowadzeniem rozmowy w sklepie czy na ulicy, a prowadzeniem rozmowy choćby o polityce przy kawie. Metoda małych kroczków jest bardzo skuteczna. Zaczynaj od tego, co wydaje Ci się osiągalne w chwili obecnej i po osiągnięciu celu podnieś poprzeczkę.

Co będzie Twoim miernikiem sukcesu? Po czym poznasz, że osiągnąłeś sukces? Jasno określony cel oznacza jasno określone kryterium sukcesu. Np. „chcę umieć zamówić posiłek w restauracji”. Skąd wiesz, że cel został osiągnięty? Oczywiście będzie tym chwila, w której bez problemu zamówisz posiłek lub będziesz miał wewnętrzną pewność, że będziesz umiał go zamówić, kiedy zdarzy się taka potrzeba.

---

## 2. Określ cel

Jeśli Twoim celem będzie znajomość angielskiego na poziomie FCE (First Certificate in English) kryterium sukcesu może być zdanie tego egzaminu (określ, na jaką ocenę chcesz go zdać), przeprowadzenie sobie analogicznego testu w własnym zakresie lub zdanie innego równorzędnego egzaminu.

Kiedy rozpoczynałem naukę języka angielskiego, moim celem było czytanie książek Stephena Kinga w oryginale. Tylko i aż tyle. Nie uważałem, żeby potrzebna mi była umiejętność mówienia czy pisania. Chciałem jedynie czytać. Kiedy dotarłem do tego punktu mój cel zmieniał się kolejno na:

- chcę przetłumaczyć książkę z języka angielskiego na język polski,
- chcę prowadzić korespondencję po angielsku ze znajomymi,
- chcę rozmawiać po angielsku ze znajomymi,
- opanuję całe słownictwo z programu Super Memo.

## 3. A co jeśli...

### 3. A co jeśli...

Być może na samą myśl o rozpoczęciu nauki, być może po raz kolejny, robi Ci się słabo.

Masz ustalony cel, wiesz już jak rozpoznasz, że go zrealizowałeś, ale pojawiają się próby uzasadnienia, dlaczego tego nie robić...

- jestem za stary,
- i tak z moimi zdolnościami nie osiągnę nawet średniego poziomu,
- jest tyle ciekawych rzeczy do robienia, więc dlaczego mam spędzać wolny czas na męczeniu się?

Postaw przed samym sobą sprawę jasno i odpowiedz na pytanie:

#### **Czy naprawdę chcę nauczyć się jakiegoś języka?**

Jeżeli jakakolwiek odpowiedź zawiera w sobie „muszę, powinienem, kazali mi...” – daj sobie spokój, życie nie polega na realizowaniu cudzych oczekiwań – szefa, nauczycieli, rynku pracy, rodziców i wszystkiego innego poza Twoimi własnymi pragnieniami.

Słowo „muszę” wywiera na nas bardzo negatywny wpływ.

W marcu 2004 miała miejsce premiera filmu "What the 'bleep' do we know", w którym zaprezentowano światu odkrycia dra Masaru Emoto, wplatając je w akcję filmu.

## 3. A co jeśli...

Dr Masaru Emoto<sup>1</sup> doświadczalnie potwierdził możliwość energetyzowania tzw. "materii nieożywionej" za pomocą naszych myśli. Potwierdził, bo tak naprawdę dr Masaru Emoto kontynuuje i doświadczalnie potwierdza wcześniejsze badania prowadzone przez amerykańskiego biochemika, dra Lee H. Lorenzena, że woda magazynuje informacje.

Cały świat to nic innego, jak energia znajdująca się w nieustannych ruchu. Wibrująca energia oznaczająca życie. Swoje twierdzenie dr Emoto popiera doświadczeniami przeprowadzonymi wraz ze swoim zespołem badawczym. Doświadczenia polegały na zamrażaniu próbek wody poddanych wcześniej działaniu słów, myśli zabarwionych określoną intencją/emocją. Rezultaty jego doświadczeń są zdumiewające, wręcz niewiarygodne. Próbki wody poddane wcześniej pozytywnym słowom czy myślom mają zupełnie inną budowę kryształów (harmonijną, sześciokątną) od tych, które poddane zostały myśleniu negatywnemu (brak regularnej struktury).

Dlaczego chcę, żebyś wiedział o tych badaniach?

Dlatego, że nasz organizm to niemalże w połowie woda<sup>2</sup>, a słowo „muszę” było jednym ze słów, które powodowały, że kryształ wody miały najbardziej nieregularną strukturę...

---

<sup>1</sup> W Polsce ukazały się następujące książki dra Masaru Emoto: **Woda. Obraz energii życia** oraz **Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę**.

<sup>2</sup>Ilość wody w organizmie człowieka jest różna i zależy od wieku, płci, a także od budowy ciała. Z wiekiem zawartość wody w organizmie człowieka zmniejsza się. Organizm noworodka zawiera ok. 75-80% wody, organizm dorosłego mężczyzny zawiera ok. 60%, kobiety ok. 54% wody, natomiast u starszych mężczyzn zawartość wody spada do ok. 54%, a u kobiet do ok. 46%

## 3. A co jeśli...

Przykłady kryształów możesz zobaczyć ściągnając ze strony autora bezpłatny egzemplarz bogato nimi ilustrowanej książki, skierowanej do dzieci "[The Message from Water](#)".

<http://www.thank-water.net/english/index.htm>

Proponuję, żebyś zamienił wszystkie pojawiające się „muszę” na „chcę” i obserwował różnicę.

- Muszę się nauczyć....
- Chcę się nauczyć...

Jeżeli po przeprowadzeniu tego małego eksperymentu pojawia się uczucie niedowierzania swoim możliwościom, lęk, wątpliwości, a nawet złość, bunt czy frustracja, to nie przejmuj się. Są to ważne informacje, którymi się zajmiemy później.

Jeżeli pojawi się uczucie przymusu, sformułuj zdanie i dodaj na końcu „bo”. Na przykład:

- Muszę się nauczyć języka, bo...
- Powinienem się nauczyć języka, bo...

Przeanalizuj argumenty, które pojawiły się po „bo”.

- Utożsamiasz się z nimi?
- Jak bliskie Ci są?
- Chcesz tym oczekiwaniom sprostać?

Jeśli czujesz, że są Ci narzucone i może nawet widzisz osobę, która to robi, albo słyszysz jak mówi do Ciebie – daj sobie spokój. To jest Twoje życie i realizuj własne plany. Realizacja cudzych nie przynosi satysfakcji i wywołuje uczucie braku spełnienia.

### 3. A co jeśli...

Również jeśli pojawia się ciche, spokojne uczucie lub głos mówiący, że należy się zająć czymś innym – idź za tym głosem, uczuciem. Miej do siebie zaufanie.

A co jeśli z którymś się w pełni z uczuciem przymusu utożsamiasz?  
Na przykład:

**Powiniem się nauczyć angielskiego, bo nie będę dobry w swoim zawodzie.**

A chcesz być dobry, więc czujesz się zmuszony do nauki. Jeśli chcesz być z siebie na dłuższą metę zadowolony, to będziesz musiał nauczyć się języka, albo zmienić zawód... W innym wypadku będziesz czuć się gorszy, niespełniony, obniży Ci się motywacja do pracy, będziesz czuł, że osiągasz efekty poniżej swoich możliwości, nie masz aktualnych informacji itd.

Nie stać Cię na to. Nikogo nie stać na takie życie.

## 4. Przechodzimy do działania

**Krok 1.** Siądź i ustal, czy to Ty tak naprawdę chcesz się uczyć języka.

Po przeczytaniu poprzednich rozdziałów nie sprawi Ci to kłopotu.

Jeśli nie Ty, to ta książka w tej chwili nie jest dla Ciebie. Może za jakiś czas, teraz poczytaj sobie coś lżejszego i bardziej przyjemnego.

Jeśli stwierdziłeś, że to TY chcesz się uczyć, przejdź do następnego kroku.

**Krok 2.** Wyjmij kartkę i wymień wszystkie powody, dla których chcesz się uczyć określonego języka.

Ale tylko te powody, dla których TY chcesz się go uczyć. Na przykład:

„Chcę czytać książki w oryginale, bo ...”

To co nastąpi po „bo” jest znowu bardzo ważne. Może chcesz czytać książki w oryginale, ale może nie aż tak bardzo, żeby włożyć pracę w nauczanie się języka obcego? Podanie motywacji z uzasadnieniem ujawni pseudomotywację, która jest hamulcem Twoich działań.

Przeanalizuj wszystkie wymienione przez Ciebie powody i zatrzymaj się nad tymi motywami, które nie zachęcają Cię do pracy.

Wykreśl je albo zmień na takie, które wywołują u Ciebie pozytywne obrazy i uczucia. Jak się będziesz czuł, jak będzie się postrzegał, kiedy przeczytasz wybraną książkę w oryginale?

## 4. Przechodzimy do działania

Ile znalazłeś powodów, które wywołują w Tobie chęć nauki?

Jeśli masz choćby jeden, z którym się utożsamiasz i który sprawia, że rozglądasz się za kursem językowym, książką dla samouka itd., czas na następny krok.

**Krok 3.** Określ swoje metody nauki.

To jest bardzo istotny element. Jaka metoda nauki przynosi najlepsze efekty w Twoim wypadku?

Przywołaj wspomnienia tego, jak się uczyłeś. Nieważne czego.

- Czy wkładałeś dużo wysiłku i uzyskiwałeś rezultaty niewspółmierne do włożonej pracy?

Nie jest ważne, jakie stopnie uzyskiwałeś. Metod na uzyskiwanie dobrych stopni niezależnie od posiadanej wiedzy jest sporo.

- Jaka metoda sprawiała, że uczyłeś się krótko i efektywnie?
- Jakich przedmiotów się uczyłeś z większą łatwością, a jakich z mniejszą?

W nauce języków nie ma czegoś takiego, jak niemożność nauczenia się. Często używanym i prawdziwym argumentem jest to, że jeśli znasz polski, to znaczy, że jednak jakiegoś języka potrafiłeś się nauczyć. Jednak każdy kolejny język, którego się uczysz nie jest Ci już niezbędny do przeżycia. Wtedy właśnie stopień „chłonności” maleje. Gdzieś w mózgu tkwi informacja – nie jest Ci to już potrzebne. Nie znaleziono dowodów na to, że wraz z wiekiem maleje efektywność przyswajania nowych języków. Fakty jednak są takie, że mniej dorosłych ludzi się ich uczy, a jeśli podejmują ten trud, więcej wkładają w to wysiłku i szybciej ulatuje im wszystko z pamięci.

4. Przechodzimy do działania

Dlaczego?

A kto chce się uczyć tego, co tak naprawdę nie jest mu niezbędne?

Nikt.

Do tego jeszcze być może ich uczenie się do tej pory nie przynosiło oczekiwanych rezultatów. Naukę można wtedy śmiało porównać do jazdy samochodem na zaciągniętym hamulcu. Przyjemne? Średnio. I męczące.

Powtarzam: zdecyduj, że to TY chcesz się uczyć i przystąp do dokładnego określenia, w jaki sposób osiągasz najlepsze efekty.

## 5. W jaki sposób się uczysz?

## 5. W jaki sposób się uczysz?

Czy najlepiej zapamiętujesz, kiedy słuchasz, widzisz, czy może wtedy kiedy coś robisz?

Generalnie największym nieporozumieniem jest błędne dobranie metody do wrodzonych predyspozycji. Twój mózg uczy się w określony sposób i najlepsze efekty uzyskasz dopasowując swoje metody do jego metod. Nie twierdę, że stosując inne techniki niczego nie osiągniesz. Owszem, jakieś rezultaty będą. Niewspółmierne do włożonej pracy i pozostawiające niechęć. A przecież w końcu chodzi o to, żeby nauczyć się języka, a nie uczyć się go w nieskończoność.

Jeśli uczenie się kosztowało Cię zawsze sporo wysiłku, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że stosowałeś niewłaściwą metodę. Nieprawda, że nie masz zdolności językowych. Każdy je ma. Może nie masz wybitnych, ale nie dowiesz się tego, dopóki nie zaczniesz się uczyć w skuteczny sposób.

Niektórzy doskonale wiedzą, jak w najlepszy sposób zapamiętują materiał. Po prostu wiedzą i już, i potrafią to intuicyjnie wykorzystać. Inni pracują ciężko, jakby na przekór sobie, często naśladowując metody innych, niekoniecznie skuteczne w ich wypadku.

Jeśli jesteś taką osobą i doskonale już wiesz, że nauka kojarzy Ci się ze stresem, a nie wiesz, co można zrobić, żeby tak nie było proponuję, żebyś przetestował, jak pracuje Twój mózg.

Po pierwsze przypomnij sobie jakąś historię tak dokładnie, jak tylko potrafisz.

## 5. W jaki sposób się uczysz?

- Co pamiętasz najlepiej?
  - Obraz – kolor, wielkość, ilość elementów.
  - Dźwięki – słowa, szum wiatru, samochody, tramwaje.
  - Kinestetykę – czujesz to co się działo, przypominasz sobie wrażenia w ciele.

Możesz też tworzyć mieszanki z przeważającą ilością określonych wrażeń. Tworzysz coś na kształt zakładki pamięciowych w jednym systemie zapamiętywania, a całą informację w innym. Pamiętasz na przykład samochód, a zaraz potem słyszysz hałas silnika, czujesz zapach benzyny. Albo pamiętasz tablicę i odczuwasz napięcie w żołądku. W takim wypadku obraz jest wyzwaczem danych, które są przechowywane jako zespół wrażeń/odczuć.

Jak myślisz, jakie efekty uzyska osoba kodująca w ten sposób informacje z uczenia się z książki poprzez zwykłe czytanie? Z reguły powie „tak, tak, pamiętam. To było gdzieś w środku książki w ostatnim akapicie po prawej stronie. Ale co tam było...”. Im bardziej będzie się starała przypomnieć sobie zawartość akapitu, tym bardziej obraz strony będzie trudniejszy do przywołania.

Albo weźmy osobę, która wspaniale się uczy zapamiętując wszystko kinestetycznie czy słuchowo. Kinestetyk musi włożyć wiele wysiłku w przyswojenie informacji wzrokowej. On ją może nawet zapamiętać, ale będzie musiał włożyć wysiłek w praktyczne jej zastosowanie. Będzie musiał ja niejako „przetłumaczyć”. Tak samo z osobą kodującą informacje poprzez słuch. A jeśli osoba robi zakładkę w formie kinestetycznej, a całość pamięta słuchowo? Kiedy zapytasz ją o coś, czego nie pamięta może stwierdzić, że „czuje pustkę”. Niemalże w sposób dosłowny zakładka natrafia na pustą przestrzeń. Być może na przykład informacja została podana w inny niż słuchowy sposób.

5. W jaki sposób się uczysz?

Oczywiści są to generalizacje. Jeśli mamy dobrą pamięć wzrokową czy słuchową, zawsze jakoś coś zapamiętamy. Jeśli mamy bardzo dobre wszystkie rodzaje pamięci, wtedy po prostu będziemy odbierani jako ludzie bardzo zdolni. Problem zaczyna się wtedy, kiedy nie mamy wszystkich rodzajów pamięci w bardzo dobrej kondycji. Warto się wtedy zainteresować, z którego systemu korzystamy na co dzień, kiedy próbujemy się czegoś uczyć.

## 6. Jak sprawdzić swoje preferencje uczenia się?

## 6. Jak sprawdzić swoje preferencje uczenia się?

Jeśli za nic nie potrafisz sobie przypomnieć sposobu, w jaki zapamiętujesz, bo dzieje się to jakoś tak „mimochodem”, proponuję, żebyś poprosił kogoś o przygotowanie dla Ciebie czterech fragmentów nieznanego Ci materiału (np. fragment podręcznika z geografii czy jakiś artykuł). Im więcej nowych dla Ciebie faktów będzie zawierał, tym lepiej. Oczywiście bez przesady. Dwa fragmenty przygotuj w formie nagranej na taśmę/płytę i dwa w formie drukowanej. W wypadku nagrania niech to oczywiście zrobi inna osoba. Z tekstem masz zapoznać się po raz pierwszy słuchając go lub czytając.

- Wysłuchaj pierwszego nagranych tekstu i następnie zapisz to, co zapamiętałeś.
- Przeczytaj drugi tekst i znowu zapisz, co zapamiętałeś.
- Wysłuchaj trzeciego tekstu obierając w tym czasie ziemniaki, sprzątając, gimnastykując się itd. Zapisz, co zapamiętałeś.
- Przeczytaj czwarty tekst ugniatając w tym samym czasie plastelinę. Zannotuj, co zapamiętałeś.

Pozostaje Ci teraz sprawdzenie, która metoda pozwoliła Ci zapamiętać największą ilość informacji.

Być może dobre efekty przyniesie łączenie metody słuchowej i wzrokowej – czytanie głośno. Kiedy będziesz wiedział jak zapamiętujesz, ułatwienie sobie tego będzie już naprawdę prostą rzeczą.

## 6. Jak sprawdzić swoje preferencje uczenia się?

Jeśli chcesz bardziej dokładnie poznać swoje słabe i mocne strony, możesz udać się do psychologa i poprosić o przeprowadzenie testów. Chodzi tu konkretnie o sprawdzenie takich rzeczy, jak analiza i pamięć słuchowa, pamięć wzrokowa oraz dominująca ręka, oko, noga.

Mając tak szczegółowe dane łatwiej Ci będzie dobrać stosowną metodę nauki. Starannie wybierz sobie specjalistę, do którego się wybierzesz, upewniając się najpierw, że otrzymasz to, na czym Ci zależy – informację o Twoich preferencjach uczenia się.

Jeszcze lepszym, i bardziej skutecznym, rozwiązaniem jest przeprowadzenie sprawdzianu i określenie tzw. organizacji działania mózgu: lateralnego dominującego profilu.

Na temat kinezylogii i zalecanych ćwiczeń możesz więcej przeczytać na stronie [DobraMetoda.com](http://DobraMetoda.com)

Co to takiego?

W ostatnich latach rozwinięto wiele systemów analizujących i identyfikujących style uczenia się. W 1996 r. dr Paul Dennison rozpoczął badania w pld. Kalifornii mające na celu określenie sposobu uczenia dzieci w wieku szkolnym i dorosłych. Jego uwagę zwrócił fakt, że pomimo określania dominującej ręki, oka, ucha nie uwzględniano tego w sposobie prezentowania materiału uczniom i każdego z nich uczono takimi samymi metodami. Wielu tzw. ‘słabych’ uczniów nie dawało sobie rady. Ale czy to ci uczniowie byli „słabi”?

Dr Dennison zauważył, że ponad połowa z nich miała inną od pozostałych dominację ręki, oka, ucha. W związku z powyższym

---

## 6. Jak sprawdzić swoje preferencje uczenia się?

opracował metodę, która daje bardzo dobre wyniki. Określił on podstawowy profil, który identyfikuje dominację oczu, uszu i rąk w relacji do dominującej półkuli mózgowej. Ocena taka daje głębszy wgląd w to, jak dana osoba przetwarza informacje i doświadczenia.

Jednym słowem określenie Twojego profilu organizacji mózgu pozwoli Ci poznać odpowiedź na pytanie, jak pracuje Twój mózg, jaki jest Twój ulubiony styl uczenia się. Poznasz również, jakie masz ograniczenia w chwili stresu, bo wtedy właśnie polegasz na swoich dominujących zmysłach i ulubionych sposobach przetwarzania.

## **7. Dopasuj metodę do sposobu, w jaki się uczysz**

Następną rzeczą jest dopasowanie metody uczenia się języka do kanału, którym przyswajasz informację.

Kanał kinestetyczny – uczysz się języka działając, wystawiając się na różnorakie bodźce sensoryczne. Siedzenie w ławce na kursie jest stratą czasu. Ucz się w tzw. międzyczasie. Możesz wyjechać za granicę. Jeśli Twoim dobrym kanałem zapamiętywania jest jedynie kanał sensoryczny to jest naprawdę dobry sposób. Możesz również uczyć się skutecznie uczestnicząc w kursach uczących za pomocą zajęć praktycznych. Jeśli również dobrze zapamiętujesz słuchowo, zaopatrz się w kurs do samodzielnej nauki (Callan Method – można zdobyć same nagrania) i chodź ze słuchawkami na uszach, słuchaj robiąc coś w domu itd. Metoda Callana ma tę zaletę, że od początku do końca kontrolujesz swoje postępy i wiesz, na jakim etapie nauki się znajdujesz. W wypadku, kiedy masz zamiar przystąpić do egzaminów jest to dość istotne. Jeśli chcesz jedynie poznać język na własne potrzeby i nie jest Ci potrzebny konkretny materiał do opanowania, masz większą dowolność.

Kanał słuchowy – jeśli zapamiętujesz dobrze słuchając i do tego masz niezłą pamięć wzrokową doradzam metodę Callana. W innym wypadku niech Cię nie zmylą slogany o szybkości, bezwysiłkowości i wysokiej zdawalności egzaminów, bo zaręczam Ci, że nie Ty będziesz tym, który je zdaje.

Jeśli słuch to zdecydowanie Twój najlepszy kanał, a na resztę nie ma co liczyć, spróbuj Sity. Ucząc się samemu możesz wykorzystywać

## 7. Dopasuj metodę do sposobu, w jaki się uczysz

wszystkie materiały w formie audio. Wtedy materiały z Metody Callana możesz stosować np. relaksując się. Słuchanie i robienie czegoś może Cię rozpraszać.

Jeśli jesteś i słuchowcem i kinestetykiem, możesz słuchać tego, czego chcesz się nauczyć i robić co chcesz ze słuchawkami na uszach.

Kanał wzrokowy – to z myślą o wzrokowcach powstał cały system szkolnictwa. Tam gdzie są książki, tam możesz iść bez obaw i do tego dodawać materiały audio. Na przykład czytać książki i równocześnie słuchać wersji nagranej, tzw. audiobooków. Wzrokowcy uczący się głównie z książek mają tendencję do błędnego opanowywania wymowy, bo wystarcza im opanowanie „wyglądu” materiału – słówek, zwrotów. Jeśli tradycyjne kursy prowadzone są przez osoby, dla których język, którego uczą jest ich językiem ojczystym, wtedy taki problem występuje rzadziej.

Więcej o zorganizowanych metodach nauki możesz przeczytać na stronie [DobraMetoda](#) w dziale poświęconym nauce języków.

## 8. Uczyń materiał jak najbardziej interesującym dla siebie

Żadna metoda nauki nie przyciągnie Twojego zainteresowania, jeśli materiał będzie dla Ciebie nudny. Idąc na kurs nie masz specjalnego wyboru, mogą się one wprowadzić różnicami metodami, ale kolejność i zawartość prezentowanego materiału jest podobna. Od Ciebie zależy, czy będziesz chciał we własną naukę włożyć trochę wysiłku i radosnej twórczości, czy skorzystasz z gotowej oferty rynkowej.

Jest grupa ludzi, którzy uczą się języków samodzielnie i twierdzą, że daje to lepsze efekty, niż nauka zorganizowana przez kogoś innego. Również należę do tej grupy. Niektórzy swoją wiedzę i doświadczeniami dzielą się za pośrednictwem własnej strony internetowej.

Polecam stronę [www.antimoon.com](http://www.antimoon.com) To kopalnia bardzo cennych uwag.

Przygotowując materiał dla siebie możesz skorzystać z mnóstwa źródeł dostępnych w bibliotekach. W każdym większym mieście znajduje się biblioteka wielojęzyczna. Oczywiście najwięcej materiału znajdziesz do języka angielskiego i niemieckiego. Doskonałym źródłem jest też Internet. Znajdziesz tu materiały do niemalże każdego języka i chętnych gotowych dzielić się swoją wiedzą.

Jeśli brak Ci pomysłów przeczytaj książkę V. Birkenbihl „Jak szybko i łatwo nauczyć się języka”. Jest tam cała technologia uczenia się oparta na jej autorskiej metodzie. Są to jednak wszystko te same sposoby poukładane w różnej kolejności i z akcentem położonym w innym miejscu. Po wejściu na stronę [DobraMetoda.com](http://DobraMetoda.com) żadne z tych informacji nie będą dla Ciebie nowe.

## 9. Czy łatwo jest się nauczyć samodzielnie języka?

I tak, i nie. Jediną przeszkodą jest brak umiejętności organizacji wolnego czasu. Przeszkodą może być również brak informacji na temat tego, od czego się powinno zacząć.

Moja rada brzmi – zacznij od tego, co Cię najbardziej interesuje, ale nie przesadzaj z poziomem trudności. Może Cię to zniechęcić.

Osobiście zaczynałem od bajek, korzystając z wersji specjalnie napisanych dla uczących się języka. Z reguły jest na nich informacja, na jakim są poziomie zaawansowania.

Wybieraj takie teksty, do których dysponujesz ścieżką dźwiękową. Najpierw słuchaj nagrania kilka razy, nie zaglądając wcześniej do tekstu. Nic nie zastąpi osłuchania się z językiem. Uczysz się w ten sposób poprawnego brzmienia, intonacji całych zdań oraz chcesz czy nie, ćwiczysz się w rozumieniu ze słuchu. A to stanowi najsłabszy punkt tych, którzy nie wyjeżdżając za granicę uczą się języka.

Podpreę się tu opinią autorytetu językowego, Wiktora Jassemę, który w „Podręczniku wymowy angielskiej” napisał:

„Poprawność wymowy przy nauczaniu nowoczesnymi metodami osiąga się – najogólniej rzecz ujmując – w sposób następujący: wstępny kurs języka obcego prowadzony jest systemem konwersacyjnym, bez użycia pisma w jakiegokolwiek postaci. Uczeń oswaja się z obcymi dźwiękami, zaczyna jej rozróżniać i w miarę możliwości je naśladować....

## 9. Czy łatwo jest się nauczyć samodzielnie języka?

....Począwszy od drugiego etapu nauczania pewną część każdej lub prawie każdej lekcji poświęca się na specjalne wprawki fonetyczne. (...) Wskazane jest dobieranie specjalnego materiału zaczerpniętego z osobnego kursu wymowy”.

Tak więc nie przejmuj się, że nie rozumiesz, tylko słuchaj. Dobrze jest też oglądać filmy. Opierając się na własnym doświadczeniu radzę wybrać filmy krótkie, np. seriale ok. 30 min., których treść jest dla Ciebie interesująca tak bardzo, że jesteś w stanie nie zniechęcić się barierą językową. Dla niektórych będzie to „Przystanek Alaska”, a dla innych „Prison Break”. W przypadku „Przystanku Alaska” znam takich, którzy dialogi po polsku znają na pamięć, a w takim wypadku oglądnięcie filmu w oryginale nie sprawi najmniejszej trudności.

Oglądasz raz, drugi, trzeci – ponieważ akcję już znasz doskonale, koncentrujesz się na dialogach. Niesamowitą radość sprawia, kiedy po kolejnym oglądnięciu słyszysz poszczególne słowa i rozumiesz dokładnie, co bohaterowie mówią. Z każdym oglądnięciem kolejnego odcinka Twoje rozumienie ze słuchu wzrasta. Dzieje się to naprawdę szybko. Dla mnie było kompletnym zaskoczeniem, kiedy zauważyłem, że słucham audycji radiowej i większość rozumiem bez wysiłku. Twoje uszy muszą się przyzwyczaić do rozumienia nowych dźwięków.

Masz już teksty z dźwiękiem, masz filmy. Co jeszcze?

Dobrze jest mieć program, który w sposób systematyczny pozwoli Ci poszerzać słownictwo – i oczywiście również dbać o wymowę. Każdy ma swoje preferencje, ja osobiście polecam SuperMemo. Niemalże wszystkie istniejące programy do nauki angielskiego zostały wymienione tutaj:

## 9. Czy łatwo jest się nauczyć samodzielnie języka?

<http://www.angielski.host.sk/programykomp.htm> Baza jest jednak sprzed kilku lat. Można skorzystać z odnośników do stron wydawców oprogramowania i zorientować się, jak sytuacja wygląda na dzień dzisiejszy.

Poszukując programu spełniającego moje oczekiwania miałem okazję zapoznać się z kilkoma bliżej (Tell Me More, Easy English, Talk To Me, EuroPlus+). Każdy z nich stanowi mieszankę nauki słownictwa, wymowy, gramatyki – wszystko w jednym i pewnie dlatego określa się je mianem kompletnych metod. Dla mnie były one stratą czasu. Dlatego też podkreślam – określ, czego oczekujesz po nauce języka.

- Chcesz rozumieć to, co słyszysz? Polecam filmy, programy TV, i jeśli jest taka okazja kontakt z osobami, dla których dany język jest językiem ojczystym.
- Chcesz mówić? Skontaktuj się osobami mówiącymi w danym języku i czytaj na głos.

Na stronie <http://www.ang.pl/> możesz znaleźć osoby do rozmowy przez program do prowadzenie rozmów - Skype w pięciu językach – angielskim, niemieckim, hiszpańskim, francuskim i włoskim.

- Chcesz rozumieć i ćwiczyć wymowę? Tutaj nie do przecenienia są audiobooki. Zdanie po zdaniu możesz naśladować lektora. Dla zorientowania się, czy Ci taka metoda odpowiada możesz albo pożyczyć coś z biblioteki językowej, albo ściągnąć z [http://www.gutenberg.org/wiki/Gutenberg:The Audio Books Project](http://www.gutenberg.org/wiki/Gutenberg:The_Audio_Books_Project)
- Chcesz pisać? Rozpocznij korespondencję. Adresy stron, na których można znaleźć znajomych do korespondencji znajdziesz [tutaj](#).

## 9. Czy łatwo jest się nauczyć samodzielnie języka?

Jednym słowem samodzielnie wybierasz materiał, który Cię interesuje – gazetę, książkę (z plikami audio) i robisz to, co lubisz, a przy okazji się uczysz.

Język jest narzędziem i jest on o tyle potrzebny, o ile do czegoś Ci się przydaje. Jeśli nie jesteś językoznawcą, nauka języka jako takiego nie będzie dla Ciebie interesująca. Dlatego też nawet jeśli uczysz się go, ponieważ jego znajomość jest wymagana w Twoim zawodzie np. w bankowości, ale nie był Ci nigdy tak naprawdę do niczego tam potrzebny, nie na długo zmobilizuje Cię to do pracy. Nie będziesz czuć potrzeby jego znajomości. Do czego komuś potrzebna znajomość języka, którego nie używa?

Następną kwestią jest nauka gramatyki. Uczyć się jej czy nie? Jeśli nie zdajesz egzaminów znajomość terminów gramatycznych i określonych konstrukcji zdaniowych jest zbyteczna. Jeśli zdajesz egzaminy musisz je znać. Ważna jest kolejność nauki.

Pamiętasz, jak w szkole robiłeś tzw. rozbiór logiczny zdania? Jednym to sprawiała przyjemność, dla innych było utrapieniem. Osobiście nigdy nic mi taka wiedza nie dała. I nic bym nie uzyskał, gdybym od niej rozpoczął naukę języka polskiego. Całkiem prawdopodobne, że szybko bym się poddał biorąc pod uwagę jej złożoność. Ale na co dzień posługuję się gramatyką całkiem dobrze. Doskonale wiadomo, że jej opanowanie nie daje gwarancji poprawnego posługiwania się określonym językiem. Zawsze będzie jakiś wyjątek i nigdy nie wiesz, kiedy na niego trafisz.

Ucz się języka i potem, w oparciu o znane Ci konkretne konstrukcje zdaniowe, ucz się gramatyki. Nigdy odwrotnie. Znając reguły gramatycznie nie usiłuj tworzyć konstrukcji zdaniowych. Czasami

## 9. Czy łatwo jest się nauczyć samodzielnie języka?

będzie dobrze, ale nigdy bardzo dobrze. I zawsze będą wiedzieć, że jesteś „nie stąd”.

Kluczem do nauki języka jest umiejętność naśladownictwa, a miarą sukcesu efekt, jaki uzyskasz.

Czy nie zwróciło Twojej uwagi, że ludzie mówiący określonym językiem mają określoną mimikę, gesty? Oczywiście to grube uproszczenie, bo nie zawsze jest to widoczne. Jednak czasami spotykam ludzi i już z pewnej odległości wiem, że nie są Polakami. Nawet potrafię w przybliżeniu powiedzieć, czy to Europa, czy nie. Oczywiście nie biorę tu pod uwagę koloru skóry. Anglik i Niemiec są odróżnialni na pierwszy rzut oka, choć obydwaj mogą być podobni do siebie. Mają zdecydowanie inną ekspresję.

Język to nie tylko słownictwo, to również warstwa pozasłowna. Cała sfera idiomów związanych z określonym językiem jest dla uczących się trudna do opanowania właśnie dlatego. Idiomy są najbardziej żywym, metaforycznym elementem danego języka. Nie da się ich opanować przez „zakuwanie”. Dlatego też ucząc się danego języka nawiąż kontakt z ludźmi, którzy się nim posługują. Poznaj ich sposób myślenia, zwyczaje. Kiedy uczysz się angielskiego bądź Anglikiem. Kiedy uczysz się niemieckiego stań się na ten czas Niemcem.

To bardzo ułatwia i uprzyjemnia naukę.

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

## **10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?**

Co jeśli uczysz się w najlepszy dla siebie sposób, starasz się osiągnąć jak najlepsze rezultaty, ale widzisz, że efekty są mierne? Gdzieś w środku masz głębokie, wewnętrzne przekonanie, że nic z tego tak naprawdę nie będzie. Nawet jeśli zrobisz wszystko co możesz i tak nie odniesiesz takiego sukcesu, jakiego oczekujesz. Doskonale wiesz, że to irracjonalne lęki, ale sama tego świadomość wcale nie sprawia, że czujesz się lepiej. Ty wiesz, że jesteś kiepski w nauce języków. I dlatego też unikasz tego jak możesz.

Może i chciałbyś się nauczyć któregoś i może by Ci to wielokrotnie ułatwiło życie, ale po co, skoro i tak efekt będzie mizerny?

Każdy z nas pielęgnuje jakieś irracjonalne przekonania odnośnie własnych możliwości. Są tacy, co myślą, że potrafią wszystko i tych często weryfikuje rzeczywistość. Są tacy, którzy przekonani o swojej niekompetencji nawet nie starają się przetestować prawdziwości swoich poglądów. A w życiu nic nigdy na siłę się nie dzieje. Jeśli nie chcesz, to nie.

Skoro czytasz tę książkę to chcesz poznać jakiś język. Być może po raz kolejny ten sam. Być może wzdychając ciężko „nie mam wyjścia”. Najważniejsze jest udzielenie prawdziwej i szczerzej odpowiedzi na pytanie, czy naprawdę chcesz posługiwać się jakimś innym językiem poza ojczystym?

## 10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

Jeśli tak, to nie ma żadnych przeszkód. Możesz być 200% dyslektykiem, antytalentem językowym i czym tam jeszcze chcesz, czy czym tam jeszcze w życiu nazwano Cię – nieważne. Możesz nauczyć się drugiego języka. Bez problemu.

Jeśli znasz swój najlepszy sposób zapamiętywania informacji, wiesz jaka metoda nauki najbardziej Ci odpowiada, zgromadziłeś odpowiednie materiały bądź zapisałeś się na kurs, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś teraz wykorzystał to uzyskując najlepsze z możliwych efekty. No bo właściwie czemu nie?

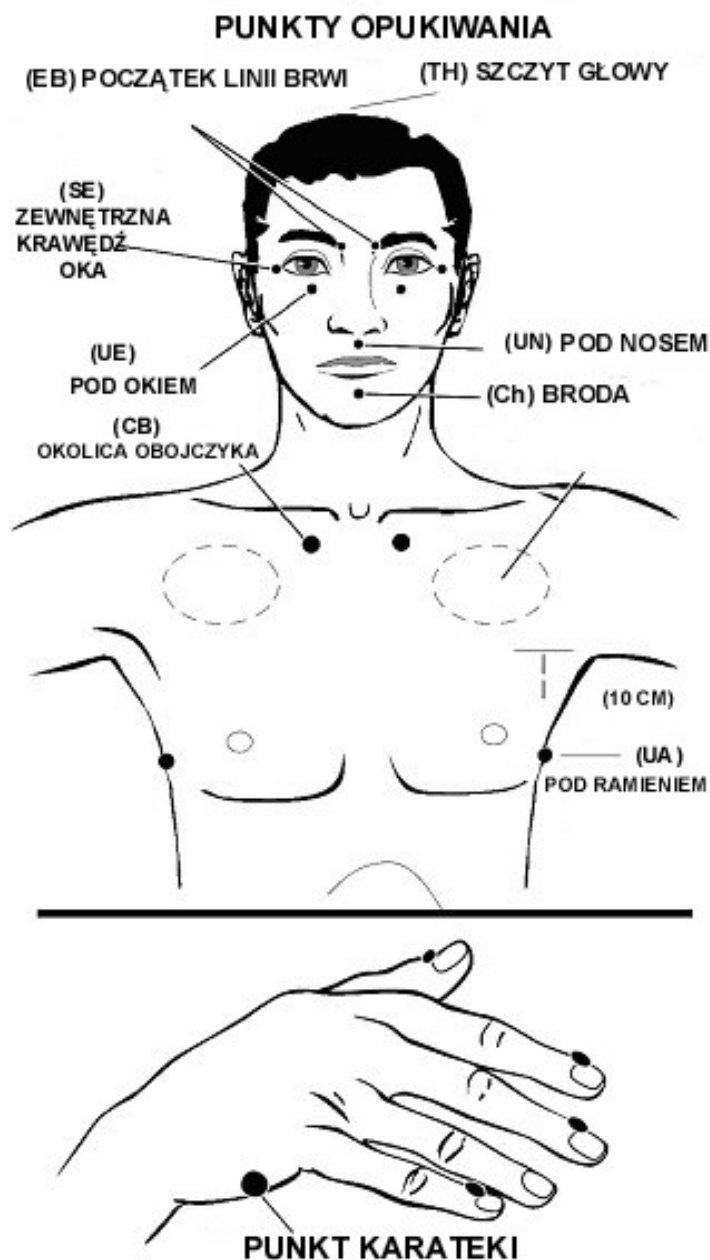
Jedyną rzeczą do zrobienia jest stawienie czoła swoim lękom. W Stanach Zjednoczonych i całym anglojęzycznym świecie ze względu na swoją skuteczność i łatwość zastosowania coraz większą popularnością cieszy się EFT ([Emotional Freedom Techniques](#)).

Określa się ją mianem emocjonalnej akupresury, która choć może się wydać niezwykłą niektórym na początku, działa cuda, jeśli chodzi o wymazywanie negatywnych emocji i instalowanie pozytywnych. W Polsce pojawia się od czasu do czasu pod nazwą 'tapping'.

Działanie polega na opukiwaniu określonych punktów i równoczesnym powtarzaniu zdania wyrażającego problem.

Schemat opukiwanych punktów wygląda następująco:

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?



Opis punktów:

**TH** – szczyt głowy

**EB** – (ang. Eye**B**row) - początek linii brwi, dokładnie powyżej jednej ze stron nosa.

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

**SE** - (ang. **Side of the Eye**) - na kości znajdującej się po zewnętrznej stronie oka.

**UE** - (ang. **Under the Eye**) - na kości znajdującej się poniżej oka, około 2,5 cm poniżej źrenicy.

**UN** - (ang. **Under the Nose**) - na małym obszarze znajdującym się pomiędzy podstawą nosa i górną wargą.

**Ch** - (ang. **Chin**) - w połowie drogi między brodą i zakończeniem dolnej wargi. Nawet jeśli nie jest to punkt znajdujący się dokładnie na brodzie, nazywamy go tak, ponieważ jego opis jest w ten sposób bardziej zrozumiały.

**CB** - (ang. **CollarBone**) - miejsce, gdzie łączy się kość obojczyka i żebro. Żeby znaleźć je, umieść swój palec wskazujący w zagłębieniu przypominającym literę U na początku obojczyka (w pobliżu miejsca gdzie mężczyźni wiążą krawat). Z podstawy U, skieruj swój palec 2.5 cm w kierunku pępka, a następnie 2.5 cm w lewo (lub prawo). Skrót dla tego punktu to obojczyk, nawet jeśli to nie jest obojczyk per se. Jest to początek kości obojczykowej i nazywamy go punktem obojczyka, bo jest tak o wiele łatwiej powiedzieć, niż "połączenie sternum (obojczyka), kości obojczykowej i pierwszego żebra."

**UA** - (ang. **under the Arm**) - na boku ciała, w punkcie mieszczącym się na poziomie równym z brodawką sutkową (u mężczyzn) lub środkiem paska stanika (u kobiet). Około 10 cm poniżej pachy.

Formułujesz proste zdanie najbardziej, Twoim zdaniem, trafnie odzwierciedlające uczucie/problem i tzw. *przypominacz*.

Zdanie: Chociaż ...(problem/uczucie)... głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

Przypominacz: ten problem/to uczucie

### **Przykłady:**

**Zdanie (Z):** Chociaż czuję opór, kiedy mam się zacząć uczyć....

**Przypominacz (P):** ten opór

**Z:** Chociaż czuję wściekłość...

**P:** wściekłość

**Z:** Chociaż czuję się ubezwłasnowolniony, kiedy ktoś mówi mi, że powinienem znać jakiś język.

**P:** to uczucie ubezwłasnowolnienia

### **Dalsze przykłady zdań:**

- Chociaż czuję, że mam ochotę uciec ...
- Chociaż wiem, że powinienem (na)uczyć się (x) i czuję gniew (wściekłość, bunt) głęboko i całkowicie akceptuję siebie.
- Chociaż nauka języka to dla mnie prawdziwa orka, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.
- Chociaż zawsze zmuszano mnie do nauki.
- Chociaż uczę się ciągle tego samego i nic mi nie zostaje w głowie, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.
- Chociaż czuję mdłości na widok podręcznika.
- Chociaż mnie boli brzuch, kiedy powtarzam słówka.

Lista może być bardzo długa.

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

Sformułuj w ten sposób zdania wyrażające Twoje uczucia wobec nauki języka.

Spisz je wszystkie na kartce. Nie lekceważ żadnego, nawet tego Twoim zdaniem mało istotnego uczucia, skojarzenia czy wspomnienia. Wszystko notuj i następnie zastanów się, z jakimi uczuciami się wiąże. **Bądź jak najbardziej konkretny.**

Do każdego zdania stwórz *przypominacz*.

### **Przykłady:**

Chociaż całe życie uczę się angielskiego i ciągle jestem na tym samym etapie, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

W taki właśnie sposób sformułuj zdania wyrażające Twoje uczucia wobec nauki języka. Ważne, żeby nie zawierały ogólnych, niekonkretnych sformułowań, np.:

- Chociaż nie mam ochoty uczyć się żadnego języka, głęboko i całkowicie akceptuję siebie.
- Chociaż nie lubię...
- Chociaż nie widzę sensu...

Takie zdania tak naprawdę niczego nie oznaczają. Twój brak chęci jest czymś spowodowany. Najlepiej wtedy napisać wszystkie powody, dla których nie chcesz uczyć się języka.

Nie chcę się uczyć języka, bo...

- czuję się zmuszony
- ubezwłasnowolniony
- skrzywdzony

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

- kontrolowany
- zniewolony
- bezwartościowy
- gorszy od innych
- głupi
- jest to za trudne (tutaj trzeba skoncentrować się na tym, co jest za trudne konkretnie)

1. Wszystkie zdania spisz na kartce.
2. Wybierz jedno, które uważasz, że wskazuje na tę najważniejszą rzecz przeszkadzającą Ci w osiągnięciu sukcesu i budzi najsilniejsze emocje.
3. Na skali od 1 do 10 oceń intensywność swojej emocji.

Rozpocznij opukiwanie podanych niżej punktów (7-10 X opukuj każdy punkt), powtarzając zdanie i przypominacz.

**1. Punkt Karateki – opukując powtórz trzykrotnie zdanie:**

Chociaż...(problem/uczucie)... głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

**2. EB, SE, UE, UN, Ch, CB, UA, TH – opukujesz kolejno powtarzając przypominacz.**

**3. Głęboko odetchnij i ponownie określ intensywność swojego uczucia na skali od 0 do 10.**

Ponownie skup się na uczuciu i oceń jego intensywność na skali od 0 do 10. Jeżeli wynik jest wyższy niż zero zacznij procedurę EFT od początku, zmieniając tym razem trochę zdanie.

**Z:** Chociaż, czuję resztę, pozostałość (problem/uczucie)... głęboko i całkowicie akceptuję siebie.

10. A co jeśli nie wierzę, że potrafię się nauczyć języka?

**P:** reszta, pozostałość (problem/uczucie)

Oceń intensywność i jeżeli jest nadal powyżej zera, powtórz procedurę. **Powtarzaj procedurę aż poczujesz się wolny od niechcianej emocji.** Jeśli zdarza się, że utknąłeś i intensywność nie zmniejsza się, zrób sobie przerwę. Za jakiś czas powtórz. Zdarza się, że na efekt należy poczekać. Nie oczekuj nadejścia euforii (choć nie jest powiedziane, że nie może nadejść), ponieważ metoda ma na celu zneutralizowanie Twoich negatywnych odczuć i spowodować pojawienie się przestrzeni, w której bez zbędnego bagażu będziesz mógł iść do przodu.

Podręcznik do EFT w języku polskim można ściągnąć [tutaj](#)

## Coś w rodzaju zakończenia

Wszystkie informacje zawarte w tym ebooku są narzędziem mającym Ci pomóc w osiągnięciu celu. Podałem je w możliwie najbardziej skondensowanej formie, żeby zapoznanie się z nimi nie pochłonęło zbyt wiele czasu. Każdy z punktów można rozwinąć i poszerzyć, ale nie zwiększyłyby to w żaden sposób wartości zawartych w nim informacji.

Zapewniam, że konkretne ich wykorzystanie i zastosowanie przy podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu nauki, o tym jaką zechcesz stosować metodę i jaki cel sobie wyznaczysz, przyniesie Ci wymierne korzyści w postaci zadowolenia i satysfakcji.

Powodzenia!

