



PLAN 7 DNI NAUKI JĘZYKA

Z głową, ulgą i dopasowaniem
do Twojego życia – bez presji, ale z efektem

Justyna Roziewska

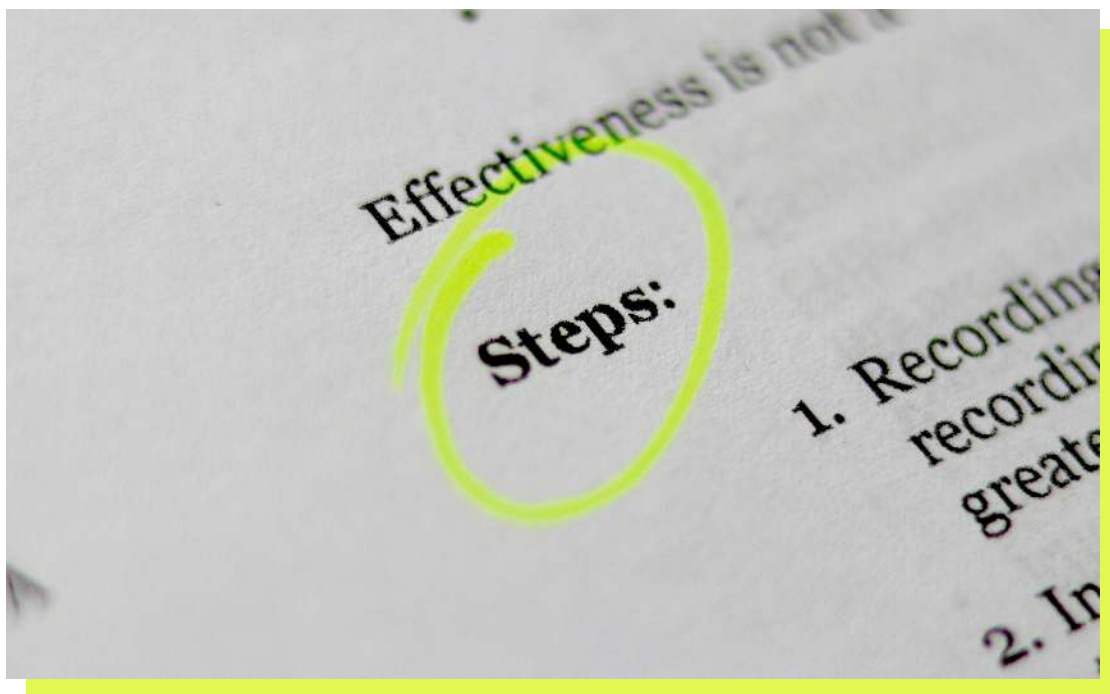
Table Of Contents

 ZASADY GRY	2
 DZIEŃ 1: DLACZEGO W OGÓLE?	
 DZIEŃ 2: SPRAWDŹ, CO DZIAŁA NA TWÓJ MÓZG	
 DZIEŃ 3: KONTAKT BEZ CIŚNIENIA	
 DZIEŃ 4: NAGRAJ SIĘ (TAK, SERIO!)	
 DZIEŃ 5: MAŁA GRA ZE SŁÓWKAMI	
 DZIEŃ 6: NAWYK MINI	
 DZIEŃ 7: CO DALEJ?	
 A CO, JEŚLI TO CI NIE WYSTARCZYŁO... I CHCESZ WIĘCEJ?	

01



ZASADY GRY



- Tylko 15 minut dziennie. Naprawdę wystarczy.
- Możesz zamieniać dni miejscami – to nie szkoła.
- Nie nadążasz? OK. Wróć, gdy będziesz gotowa/y. Zero spiny.
- To eksperyment – nie sprawdzian.
- Testuj, co działa na Twój mózg.

02



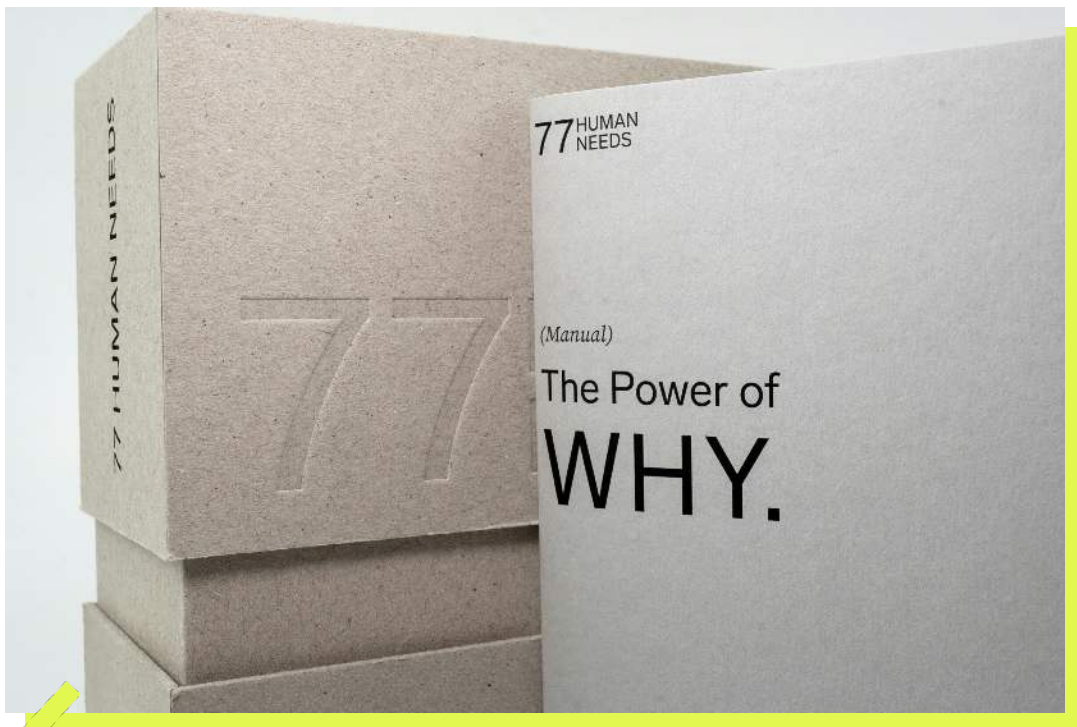
DZIEŃ 1:
DLACZEGO W OGÓLE?

☀️ Cel: odnaleźć sens i zacząć z intencją.

- Wypisz 3 powody, dla których uczysz się języka. Tak z serca – np. "żeby czuć się pewniej na wyjeździe", "żeby swobodnie gadać z klientami".

-
- Zapisz 3 rzeczy, które Cię do tej pory blokowały.
 - Na koniec dokończ zdanie: „Uczę się języka, bo...”

🧠 Dlaczego to działa? To aktywuje Twoją korę przedczołową – odpowiedzialną za planowanie. Czyli: mózg zaczyna rozumieć, po co to robisz.



03

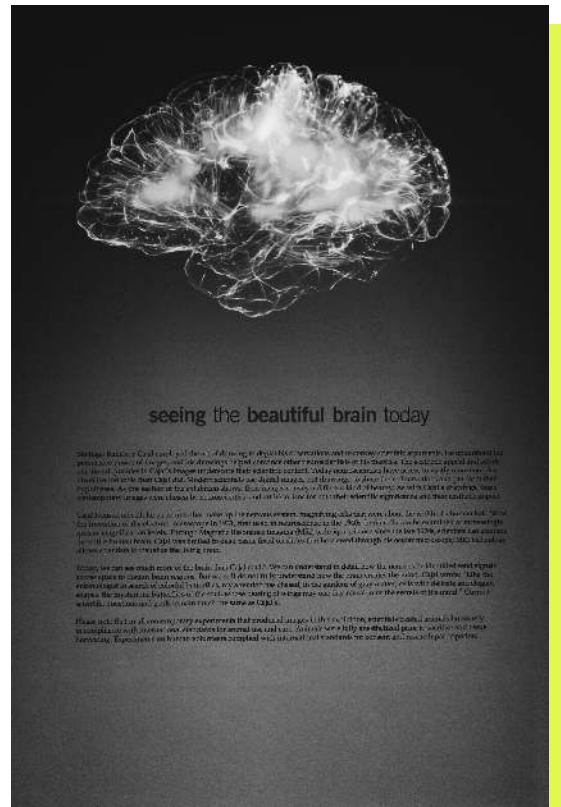
 DZIEŃ 2: SPRAWDŹ, CO
DZIAŁA NA TWÓJ MÓZG

☀️ Cel: przetestować strategię, która może zadziałać.

- Dziś testujemy.

Wybierz JEDEN z 3 sposobów:

- Mów na głos: opisz pokój, widok z okna, co robiłeś/aś rano.
 - Rysuj lub notuj: zrób prostą mapę myśli z 5 nowymi słówkami.
 - Ruszaj się: idź na spacer + słuchaj podcastu w języku, którego się uczysz.
- Po 10–15 minutach zadaj sobie 3 pytania:
 - Co było najprzyjemniejsze?
 - Co najłatwiej zapamiętałeś/eś?
 - Co chcesz powtórzyć jutro?



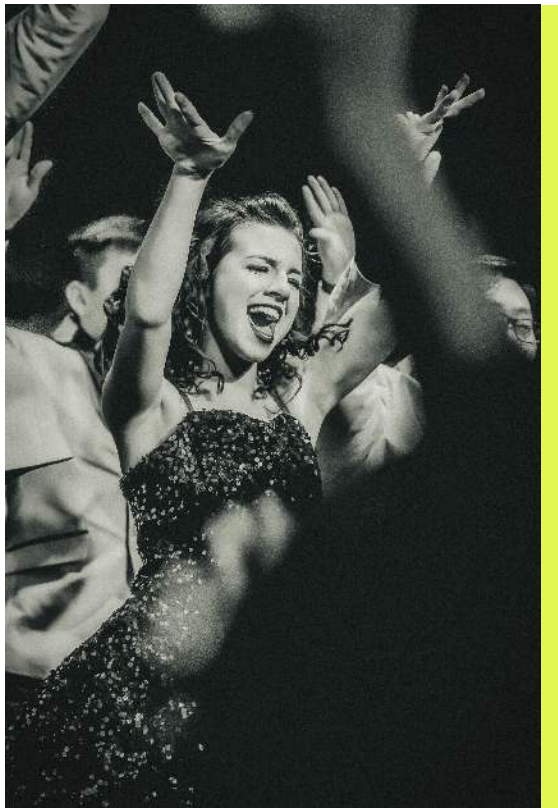
📌 Nie musisz być wzrokowcem czy słuchowcem. Twój mózg sam pokaże Ci, co lubi.

04



DZIEŃ 3: KONTAKT
BEZ CIŚNIENIA

☀️ Cel: zanurzyć się w języku tak, by to było... fajne.



- Wybierz coś lekkiego i przyjemnego:
 - piosenkę,
 - scenę z serialu,
 - TikToka, rolkę, vloga.
- Posłuchaj tego raz lub dwa. Bez zatrzymywania. Bez analizy.
- Jeśli chcesz – zapisz 2 słówka i ułóż z nimi śmieszne zdania.

🎧 Dlaczego to działa? Mózg zapamiętuje szybciej to, co go bawi, porusza, zaskakuje. Emocje = dopalacz efektu Hebba.

05



DZIEŃ 4: NAGRAJ
SIĘ (TAK, SERIO!)



☀️ Cel: przełamać barierę mówienia i poczuć sprawczość.

- Ustaw stoper na 60 sekund.
- Powiedz coś na głos: opowiedz o swoim dniu, o tym co jesz, o marzeniu.
- Nie odsłuchuj – jeszcze nie. Po prostu zrób to.
- Zapisz jedno zdanie, które sprawiło Ci trudność – i spróbuj powiedzieć je inaczej.

🗣️ Dlaczego to działa? Mówienie = aktywacja wielu sieci neuronalnych jednocześnie. A to buduje trwałe połączenia.

06



DZIEŃ 5: MAŁA
GRA ZE SŁÓWKAMI

☀️ Cel: utrwalić słownictwo przez zabawę.

- Wybierz 5 słów – możesz wziąć je z dnia 3, aplikacji, książki, czegokolwiek.
- Ułóż z nimi mini historię – im głupsza, tym lepsza (Twój mózg to zapamięta!).
- Możesz ją opowiedzieć komuś, nagrać lub narysować.

🧠 Dlaczego to działa? Humor + kontekst + skojarzenia = zapamiętujesz, bo chcesz, a nie musisz.



07



DZIEŃ 6:
MINI NAWYK

☀️ Cel: poczuć, że „mało” też daje efekt.

- Ustaw stoper na 10 minut.
- Wybierz jedną mikrolekcję: 3 fiszki, jedno ćwiczenie, 1 quiz.
- Po zakończeniu: powiedz na głos:
„Zrobiłam/em coś dla siebie.
Dobra robota.”

💡 Dlaczego to działa? Rytuał + uznanie = dopamina. A dopamina sprawia, że chcesz wracać.



08



DZIEŃ 7: CO DALEJ?

☀ Cel: podsumować i wyciągnąć wnioski.

- Odpowiedz szczerze:
 - Co działało?
 - Co było trudne?
 - Co chcę kontynuować?
- Na koniec: daj sobie nagrodę.
Herbatę, serial, nicnierobienie.
Cokolwiek, co da Ci sygnał:
„zrobiłam/em coś ważnego.”

📈 Dlaczego to działa? Bo Twój mózg zapamiętuje momenty zamknięcia. Warto dać mu dobre zakończenie.

09



A CO, JEŚLI TO CI
NIE WYSTARCZYŁO..
I CHCESZ WIĘCEJ?

To był tylko tydzień. Ale jeśli czujesz, że ten mikrorytuał działa – mamy dla Ciebie coś więcej.

W kursie Jak się NAuczyć się języka? pokazujemy, jak ułożyć z tego pełen system. Taki, który działa z Twoim mózgiem, nie przeciwko niemu. Z checklistami, grami, strategiami i wsparciem.

 Sprawdź tutaj: [**jtal.pl/js**](https://jtal.pl/js)

To nie talent. To metoda.
A teraz masz już jej pierwsze 7 kroków.



Jak NAuczyć się języka?

Ten e-book to początek. Kurs „Jak się nauczyć języka?” to cała mapa. Zbudujesz własny system: mikro rytuały, nawyki, narzędzia i praktykę. Z myślą o realnym życiu – a nie idealnym grafiku. Dla osób, które chcą działać z głową – nie z presją.