



**speakinstinct**  
*by Kat Highton*

# szybki start



Cześć! 😊

Jeśli tu jesteś, to znaczy, że chcesz wreszcie mówić po angielsku swobodnie i bez stresu. Może próbowałaś już różnych metod, aplikacji czy podręczników, ale wciąż masz wrażenie, że coś nie działa, bo nadal nie potrafisz rozmawiać po angielsku. Spokojnie, to nie Twoja wina! Większość tradycyjnych metod uczy regułek, ćwiczeń gramatycznych czy zapamiętywania list słówek, które nijak nie przekładają się na prawdziwą rozmowę.

Moja metoda jest inna. Pokażę Ci, jak zacząć mówić po angielsku w naturalny sposób – bez skomplikowanych reguł i ćwiczeń, które w rzeczywistości tylko odciągają Cię od prawdziwej nauki. Ten e-book jest Twoim pierwszym krokiem do płynności w angielskim. Razem nauczymy się, jak osiągnąć ten cel bez frustracji i zmarnowanego czasu.

## Dlaczego tradycyjne metody nie działają?

Wyobraź sobie, że próbujesz nauczyć się pływać, ale zamiast wejść do wody, godzinami czytasz o technikach pływania. To brzmi absurdalnie, prawda? A jednak tak właśnie wygląda nauka angielskiego w tradycyjny sposób – uczysz się teorii, ale nigdy nie ćwiczysz tego, co najważniejsze: mówienia.

W mojej metodzie skupiamy się na tym, co naprawdę działa – czyli na praktyce. Uczymy się przez działanie, nie przez czytanie o działaniu. Dzięki temu szybciej zauważysz efekty i poczujesz, że angielski staje się Twoim narzędziem, a nie przeszkodą.

## Czym wyróżnia się moja metoda?

Moja metoda opiera się na czterech prostych zasadach, które zmieniają naukę w efektywną i przyjemną praktykę:

1. Każde zdanie składa się z trzech elementów: osoby, czasownika i reszty zdania.
2. Odmieniamy tylko pierwszy czasownik w zdaniu. To naprawdę wystarczy, by mówić poprawnie.
3. Dwa czasowniki nigdy nie mogą stać obok siebie bez „to”.
4. Każda część zdania złożonego zachowuje strukturę osoby, czasownika i reszty zdania.

Nie będę Cię zasypywać teorią, bo nie o to tutaj chodzi. Skupiamy się na praktyce – i to właśnie ona daje rezultaty.

## Jak korzystać z tego e-booka?

Podzieliłam e-book na sekcje, które krok po kroku pokażą Ci, jak uczyć się skutecznie i wreszcie zauważyć efekty. Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz:

- Na początku dowiesz się, na czym skupić uwagę, by maksymalnie wykorzystać czas na naukę.
- Potem przeprowadzę Cię przez tworzenie zdań, efektywną pracę z tekstami i rozwijanie umiejętności słuchania.
- Na końcu znajdziesz praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które od razu pozwolą Ci zacząć mówić po angielsku.

Proszę Cię tylko o jedno – działaj! Nie czytaj tego e-booka jak kolejnego podręcznika, który kończy na półce. Wprowadzaj wskazówki w życie. Twórz zdania, mów na głos, mów po angielsku w każdej wolnej chwili. To klucz do sukcesu.

**To dopiero początek Twojej przygody z płynną komunikacją. Zaczynamy? 😊**



## Rozdział 1.

### Zasada 90/10 – Skup się na tym, co naprawdę działa

Czy wiesz, że większość czasu poświęcanego na naukę angielskiego marnuje się na rzeczy, które nie mają bezpośredniego wpływu na Twoją umiejętność mówienia? To dlatego nauka tak wielu osób przypomina błądzenie w ciemnościach – robią wszystko, tylko nie to, co naprawdę ważne.

W mojej metodzie wprowadzam zasadę 90/10. To prosta, ale niezwykle skuteczna strategia, która pozwoli Ci szybko zobaczyć efekty. Chodzi o to, **by 90% swojego czasu poświęcić na rzeczy kluczowe, które mają bezpośrednie przełożenie na Twoją płynność w mówieniu po angielsku**, a jedynie 10% na te mniej istotne, ale nadal wspierające.

### Co należy do tych 90%?

Największe efekty w nauce daje **samodzielne tworzenie zdań na głos**. To właśnie ta umiejętność jest kluczem do płynnej komunikacji, bo w prawdziwej rozmowie nikt nie poda Ci gotowego zdania do uzupełnienia. Musisz je stworzyć od początku do końca – samodzielnie i na bieżąco.

Większość osób niestety tego nie robi. Zamiast mówić, wypełniają luki w ćwiczeniach, klikają w aplikacje lub przepisują zdania z książek. To nie działa. Jeśli chcesz mówić, musisz mówić – proste, prawda?



## Jak pracować nad 90%?

1. **Twórz zdania zgodnie z prostą strukturą:** Osoba + czasownik + reszta zdania.
2. **Mów te zdania na głos!** Właśnie to aktywuje Twój mózg do nauki mówienia.
3. **Ćwicz regularnie** – wystarczy kilka minut, ale kilka razy dziennie.

To proste, ale niezwykle skuteczne ćwiczenie przynosi więcej korzyści niż godziny spędzone na ćwiczeniach gramatycznych czy w aplikacjach.

## A co z pozostałymi 10%?

Na rzeczy mniej istotne, ale nadal ważne, przeznacz tylko 10% swojego czasu. Należą do nich:

- **Czytanie tekstów w języku angielskim.** Ale uwaga – tylko tych odpowiednio dobranych i z właściwą metodą pracy.
- **Słuchanie treści audio**, takich jak podcasty, filmy czy audiobooki. Ale pamiętaj, że samo słuchanie to za mało. Trzeba wiedzieć, jak z nimi pracować, żeby osiągnąć efekty.

Te elementy wspierają Twoją naukę, ale nigdy nie zastąpią praktyki mówienia. Dlatego traktuj je jako uzupełnienie, a nie podstawę.

## Jak zastosować zasadę 90/10?

Jeśli chcesz szybko zobaczyć efekty, zrób proste ćwiczenie:

1. **Przyjrzyj się swojej nauce** – ile czasu naprawdę poświęcasz na mówienie, a ile na inne aktywności?
2. **Zmień proporcje.** 90% czasu przeznacz na samodzielne tworzenie zdań na głos, a 10% na czytanie i słuchanie.
3. **Zacznij działać już dziś!** Stwórz 10 zdań, wypowiedz je na głos, i powtarzaj to ćwiczenie codziennie.

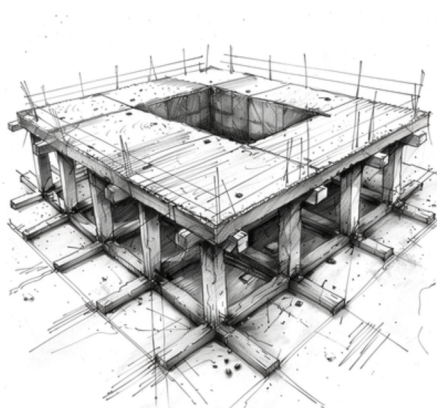
Pamiętaj, że to właśnie praktyka mówienia prowadzi do płynności. A kiedy zaczniesz widzieć pierwsze efekty, poczujesz, że Twoja nauka nabiera zupełnie nowego sensu! 😊

## Rozdział 2.

# Fundamenty Tworzenia Zdań – Prosta Struktura, Wielkie Efekty

Wyobraź sobie, że chcesz zbudować dom. Zanim postawisz ściany i dach, musisz zadbać o solidne fundamenty. Tak samo jest z nauką języka angielskiego. Jeśli opanujesz podstawową strukturę zdania, reszta stanie się o wiele prostsza.

Nie potrzebujesz skomplikowanych reguł czy zaawansowanej gramatyki – wystarczy, że poznasz i zaczniesz stosować **trzy kluczowe elementy każdego zdania: osobę, czasownik i resztę zdania**.



### Prosta struktura:

### **Osoba + czasownik + reszta zdania**

Każde zdanie w języku angielskim – niezależnie od jego długości czy poziomu trudności – składa się z tych trzech elementów. Przyjrzyjmy się im bliżej:

- **Osoba** – kto coś robi? (np. I, you, he, she, we, they).
- **Czasownik** – co ta osoba robi? (np. eat, go, read, watch).
- **Reszta zdania** – gdzie, kiedy, po co lub z kim? (np. in the park, yesterday, with my friend).

**To wszystko! Dzięki tej strukturze możesz zbudować setki zdań – od najprostszych po bardziej rozbudowane.**



## Krok 1: **Wybierz osobę**

Zastanów się, o kim chcesz mówić. Może to być „I” (ja), „he” (on) lub „they” (oni). Na przykład:

1. **I**
2. **She**
3. **We**

## Krok 2: **Dobierz czasownik**

Wybierz czynność, którą ta osoba wykonuje. Oto kilka przykładów:

1. **eat** (jeść)
2. **run** (biegać)
3. **read** (czytać)

## Krok 3: **Dodaj resztę zdania**

Na koniec uzupełnij zdanie dodatkowymi informacjami. Na przykład:

1. **in the park** (w parku)
2. **every morning** (każdego ranka)
3. **with my dog** (z moim psem)

## Ćwiczenie praktyczne

Zacznij od prostych zdań:

- I read books. (Czytam książki.)
- She runs in the park. (Ona biega w parku.)
- They eat breakfast together. (Oni jedzą śniadanie razem.)



Kiedy opanujesz podstawową strukturę, możesz ją rozwijać. Na przykład:

- I read books every evening to relax. (Czytam książki każdego wieczoru, aby się zrelaksować.)
- She runs in the park with her dog every morning. (Ona biega w parku z psem każdego ranka.)

## Czas ma znaczenie

Aby zdanie było poprawne, musisz zdecydować, w jakim czasie je wypowiesz:



- **Czas teraźniejszy (Present Simple):** dodaj „s” do czasownika, jeśli mówisz o he, she, it.

**He reads books. (On czyta książki.)**

- **Czas przeszły (Past Simple):** dodaj -ed do czasowników regularnych lub użyj formy przeszłej nieregularnych.

**She walked in the park. (Ona spacerowała po parku.)**

- **Czas przyszły (Future Simple):** użyj „will” przed czasownikiem.

**They will eat lunch together. (Oni zjedzą razem lunch.)**

## Twórz zdania na głos – wykorzystaj codzienne sytuacje

Nie ma lepszego sposobu na naukę mówienia niż... mówienie! Ale zamiast traktować to jako kolejne zadanie, wpleć angielski w swoje codzienne czynności.

### Kiedy rano pijesz kawę, możesz powiedzieć:

- *I drink coffee in the morning.* (Piję kawę rano.)

### Kiedy spotykasz się z przyjaciółmi, spróbuj pomyśleć lub powiedzieć na głos:

- *We will meet our friends tomorrow.* (Spotkamy się z przyjaciółmi jutro.)

### Gdy wspominasz wizytę u rodziny, możesz powiedzieć:

- *She visited her grandparents last weekend.* (Ona odwiedziła swoich dziadków w zeszły weekend.)

Twoje codzienne czynności to idealne okazje do nauki angielskiego. Opisuj to, co robisz, co widzisz, gdzie idziesz – na głos, używając prostych zdań. Nie potrzebujesz specjalnych warunków, aby ćwiczyć. **Pijesz herbatę?** Mów:

- *I'm drinking tea now.* (Piję teraz herbatę.)

### Idziesz na spacer? Powiedz:

- *I'm walking in the park.* (Spaceruję w parku.)

Każda taka chwila jest jak mini-lekcja, która buduje Twój nawyk mówienia po angielsku. Wykorzystuj te momenty i obserwuj, jak Twoja pewność siebie rośnie z każdym dniem. 😊

## Dlaczego to działa?

Tworzenie zdań na głos nie tylko ćwiczy Twój język, ale także pozwala Twojemu mózgowi zapamiętać poprawne struktury. Każde wypowiedziane zdanie to kolejny krok w stronę płynności. Pamiętaj, nie chodzi o perfekcję, tylko o praktykę. Im częściej będziesz ćwiczyć, tym szybciej zobaczysz efekty.

Gotowa? Zrób swoje pierwsze 10 zdań i powtórz je na głos. A potem... rób to codziennie! 😊



## Rozdział 3.

# Słownictwo – Klucz do Twojej Swobody w Mówieniu

Wiem z doświadczenia, że słownictwo to podstawa. To słowa budują Twoją zdolność komunikacji, ale same w sobie, bez kontekstu, są jak puzzle bez obrazka na pudełku. Nie martw się – zaraz pokażę Ci, jak efektywnie i z przyjemnością rozwijać swoją bazę słów, które naprawdę będą Ci potrzebne.

## Słówka żyją w kontekście

Wyobraź sobie, że uczysz się słowa *run* (biegać). Możesz zapisać je na liście, powtarzać je wielokrotnie i... zapomnieć w chwili, gdy naprawdę go potrzebujesz. Ale jeśli usłyszysz *run* w różnych zdaniach, takich jak:

- ***I run every morning.*** (Biegam każdego ranka.)
- ***She runs in the park with her dog.*** (Ona biega w parku z psem.)
- ***They love to run together at the weekend.*** (Oni uwielbiają biegać razem w weekendy.)

...to Twój mózg sam zacznie rozumieć, co to słowo oznacza, bo widzi je w różnych sytuacjach.

**I właśnie tak działa Twój mózg – wyciąga znaczenie słowa z kontekstu!** To właśnie dlatego najlepszym sposobem na naukę słów jest widzenie ich w akcji i samodzielne używanie w zdaniach, które odnoszą się do Twojego życia.

## Jakie słowa wybierać?

Pierwsze pytanie, które musisz sobie zadać, brzmi: „**Czy używam tego słowa w swoim codziennym życiu?**”

Jeśli nie, prawdopodobnie nie jest Ci teraz potrzebne. Na przykład:

- Jeśli **Twoje hobby to bieganie**, to słówko **“run”** będzie jednym z najważniejszych słów dla Ciebie.
- ale jeśli **nie interesują Cię lasy deszczowe**, raczej nie musisz znać słowa **“rainforest”**.



Uczenie się słów, które nie mają znaczenia w Twoim życiu, to strata czasu. Dlatego skoncentruj się na tym, co mówisz na co dzień – o sobie, swojej pracy, rodzinie, zainteresowaniach. **To Twoja baza słownictwa.**

## Dlaczego listy słówek to droga donikąd?

Nauka słówek z list jest jak próba zapamiętania numerów telefonów, których nigdy nie używasz. Nawet jeśli nauczysz się ich na pamięć, bez kontekstu znikną z Twojej głowy szybciej, niż myślisz. Poza tym słowo rzadko ma tylko jedno znaczenie – na przykład:

- Run może oznaczać biegać, ale też działać (np. maszyna działa – The machine runs smoothly).

Lista słówek nigdy nie pokaże Ci pełnego obrazu. Dlatego mówię wprost: **zapomnij o listach i zacznij uczyć się słów w kontekście!**

# Jak skutecznie uczyć się słownictwa?

## 1. Czytaj i oglądaj z głową.

Wybieraj książki, artykuły, filmy i seriale, które są związane z Twoim codziennym życiem lub zainteresowaniami. Podczas oglądania filmu zwróć uwagę na powtarzające się słowa. Zapisuj je i zauważaj, jak są używane w różnych zdaniach.

## 2. Samodzielnie twórz zdania

Kiedy poznasz nowe słowo, od razu wymyśl kilka zdań, które możesz powiedzieć na co dzień. Na przykład:

- ***I run every morning.*** (Biegam każdego ranka.)
- ***She runs with her dog in the park.*** (Ona biega z psem w parku.)
- ***They run together on weekends.*** (Oni biegają razem w weekendy.)

## 3. Opowiadaj o swoim dniu po angielsku.

Zacznij od prostych zdań:

- ***I wake up at 7 a.m. and drink coffee.*** (Wstaję o 7 rano i piję kawę.)
- ***In the afternoon, I go for a run in the park.*** (Po południu idę pobiegać w parku.)

Każde takie zdanie to praktyka, która uczy Cię nie tylko słów, ale i ich użycia.

#### 4. Zwracaj uwagę na kolokacje.

Ucz się słów w parach lub wyrażeniach, które często ze sobą występują. Na przykład:

- **run fast** (biegać szybko),
- **go running** (iść pobiegać),
- **run out of time** (zabrakło czasu).

#### 5. Powtarzaj na głos.

Nie wystarczy zapisywać słów – **musisz je wypowiedzieć!** Mówienie na głos utrwala wiedzę i przygotowuje Cię do prawdziwych rozmów.

### Ćwiczenie: Twoje pierwsze kroki

1. **Wybierz jedno słowo**, które jest związane z Twoją codziennością, np. run.
2. **Stwórz 3 zdania**, w których go używasz.
3. Powtarzaj je **na głos 2-3 razy dziennie** przez tydzień.
4. Posłuchaj podcastu lub obejrzyj film, w którym to słowo się pojawia, i zobacz, jak jest używane w innych kontekstach.



## Twój język, Twoje słowa

Słownictwo to nie tylko lista słów – to narzędzie, które pozwala Ci mówić o swoim życiu. **Ucz się tego, co naprawdę jest dla Ciebie ważne, w kontekście, który ma sens.** I pamiętaj – im więcej mówisz, tym szybciej zaczynasz widzieć efekty. **Angielski nie jest teorią – to praktyka!** 😊



## Rozdział 4.

# Czytanie i Słuchanie – Osłuchaj się z językiem i zrozum więcej

Czytanie i słuchanie to Twoje drzwi do prawdziwego, żywego angielskiego. Dzięki nim uczysz się rozumieć język w jego naturalnym rytmie i kontekście. Ale uwaga – kluczem do skuteczności jest odpowiednia strategia. Zamiast czytać czy słuchać „dla zasady”, naucz się, jak robić to z maksymalnym efektem. 😊

## Czytanie – sztuka wnikania w tekst

Czytanie to nie wyścig – to okazja, by oswajać się z językiem i wciągać w opowieści, które przy okazji uczą nowych słów i wyrażen. Ale jest jeden ważny krok, o którym musisz pamiętać: nie przerywaj za każdym razem, kiedy napotkasz trudne słowo. Twój mózg potrzebuje czasu, by zrozumieć tekst w całości.

## Jak pracować z tekstem?

### 1. Przeczytaj tekst kilka razy.

Najpierw przeczytaj całość 4–5 razy, nie zatrzymując się na słowach, których nie rozumiesz. **Skup się na ogólnym sensie i płynności czytania.** Dzięki temu Twój mózg **zacznie wyciągać znaczenie z kontekstu**, nawet jeśli nie wszystko będzie jasne.

## 2. Podkreśl słowa, których nie rozumiesz.

Po kilku powtórzeniach, gdy tekst stanie się bardziej znajomy, podkreśl słowa, które nadal są dla Ciebie niezrozumiałe. Zapisz je wraz z całymi zdaniami, w których się pojawiają. Na przykład:

- ***The cake was delicious, but the frosting was too sweet.*** (Ciasto było pyszne, ale lukier był za słodki.)

Dzięki temu od razu zobaczysz, jak te słowa działają w praktyce.

## 3. Sprawdź znaczenie i twórz swoje zdania.

Po podkreśleniu słów **sprawdź ich znaczenie w słowniku, a następnie stwórz własne zdania**, które odnoszą się do Twojego życia:

- ***I baked a delicious cake yesterday. This dessert is so sweet, I can't finish it!***



## Słuchanie – trenuj swoje ucho i naśladuj wymowę

Słuchanie jest jak trening na siłowni – im częściej to robisz, tym bardziej oswajasz się z brzmieniem języka i uczysz się jego intonacji. Ale żeby przynosiło efekty, musisz słuchać aktywnie.

# Jak słuchać efektywnie?

## 1. Zaczynj od słuchania krótkich materiałów.

Na początek wybierz krótkie nagrania lub dialogi. Najlepiej takie, które są dostosowane do Twojego poziomu.

## 2. Oglądaj filmy z angielskimi napisami.

Zawsze wybieraj napisy w języku angielskim – nigdy polskie. W ten sposób jednocześnie widzisz obraz, słowa i słyszysz wymowę. To idealne połączenie, które angażuje Twój mózg na wielu poziomach.

## 3. Powtarzaj na głos.

Zatrzymuj nagranie i powtarzaj całe zdania na głos, starając się naśladować intonację i rytm. Na przykład:

- Usłyszałaś: ***This is the best coffee I've ever had!***  
Powtórz to zdanie kilka razy, aż poczujesz, że brzmi naturalnie.

## 4. Notuj użyteczne frazy.

Zapisuj całe zdania, które mogą przydać Ci się w codziennych rozmowach. Na przykład:

- ***I'm looking forward to the weekend.***
- ***What time are we meeting tomorrow?***



## Połącz czytanie i słuchanie – Twoje dwa w jednym

Najlepsze efekty osiągniesz, łącząc te dwie umiejętności. Oto jak to zrobić:

- **Czytaj i słuchaj jednocześnie.**

Znajdź audiobook lub film z angielskimi napisami. Czytając i słuchając jednocześnie, szybciej zrozumiesz kontekst i nauczysz się poprawnej wymowy.

- **Opowiadaj o tym, co przeczytałaś lub usłyszałaś.**

Po przeczytaniu tekstu albo obejrzeniu filmu spróbuj powiedzieć własnymi słowami, o czym był. To świetne ćwiczenie na mówienie!

## Ćwiczenie: Twoje pierwsze kroki

1. **Znajdź krótki tekst lub nagranie w języku angielskim** na interesujący Cię temat.
2. **Przeczytaj tekst 4–5 razy** bez zatrzymywania się – skup się na płynności.
3. **Podkreśl 5 słów, których nie rozumiesz**, i sprawdź ich znaczenie w słowniku.
4. **Stwórz 3 własne zdania dla każdego z nowych słów** i powiedz je na głos.
5. **Włącz nagranie i spróbuj naśladować** wymowę oraz intonację.



## Twoja codzienna praktyka

Czytanie i słuchanie to Twoi sprzymierzeńcy w nauce angielskiego. Pamiętaj, że nie chodzi o perfekcję, ale o regularne małe kroki. Powtarzaj teksty, podkreślaj nowe słowa i twórz własne zdania. Dzięki temu każdy dzień z angielskim przybliży Cię do płynności! 😊

## Rozdział 5.

### Zaplanuj swoją naukę – Twoje pierwsze kroki z metodą

Wyobraź sobie, że siedzisz w kawiarni, pijesz ulubioną kawę, a obok Ciebie ktoś rozmawia po angielsku – płynnie, swobodnie, naturalnie. Nie musisz się domyślać, o czym mówią, bo rozumiesz każde słowo. Co więcej, Ty sama włączasz się do rozmowy i mówisz z pewnością siebie. Brzmi jak marzenie? Nie musi być! Właśnie dlatego potrzebujesz dobrego planu, który krok po kroku doprowadzi Cię do tego momentu. Zaczynamy!

### Jak rozłożyć czas na naukę zgodnie z zasadą Pareto 80/20?

Zasada 80/20 pomaga skupić się na tym, co naprawdę ma znaczenie. 80% Twojego wysiłku powinno iść na działania, które mają największy wpływ na naukę mówienia, a 20% na aktywności wspierające.

### 80% – Tworzenie zdań na głos

Najważniejszym elementem Twojej nauki jest mówienie. To ono przekłada się na umiejętność komunikacji. Zamiast pisać, wypełniać luki czy tłumaczyć, po prostu mów na głos! Jak to zrobić?



- **Opowiadaj o tym, co robisz:**
  - *I'm cooking dinner right now.* (Właśnie gotuję obiad.)
  - *I wake up at 7 every morning.* (Codziennie budzę się o 7.)
- **Planuj na głos swoje działania:**
  - *Tomorrow, I will go to the gym.* (Jutro pójde na siłownię.)
  - *Next weekend, I'm visiting my family.* (W przyszły weekend odwiedzam rodzinę.)
- **Powtarzaj** zdania z przykładów w tym ebooku i twórz własne.

## 20% – Czytanie i słuchanie

Teksty i nagrania pozwalają Ci zobaczyć język w użyciu. Ale uwaga – nie traktuj ich jako głównego celu nauki.

- **Czytaj i słuchaj aktywnie:** Wybieraj krótkie materiały, które są na Twoim poziomie lub minimalnie trudniejsze. Skup się na słowach i frazach, które możesz od razu zastosować.
- **Powtarzaj na głos:** Jeśli oglądasz film, zatrzymuj sceny i powtarzaj wypowiedane zdania, naśladując intonację i akcent.

## Stwórz swój plan działania krok po kroku

Każda skuteczna nauka zaczyna się od planu. Ale żeby plan działał, musi być prosty i dostosowany do Ciebie.

## Krok 1: Wpleć naukę w codzienność

Nauka nie musi być kolejnym „zadaniem do odhaczenia”. **Połącz ją z tym, co już robisz:**

- **Przy porannej kawie:** Powiedz na głos, co planujesz na dziś.
- **Podczas gotowania:** Opisz, co robisz: I'm chopping vegetables. I'm boiling water.
- **Przed snem:** Podsumuj swój dzień. Co zrobiłaś? Jak się czułaś?



## Krok 2: Planuj krótkie sesje, ale często

- **Rano:** Powiedz na głos 3–5 zdań o swoich planach.
- **W południe:** Przeczytaj krótki tekst i wybierz 2–3 frazy do zapamiętania.
- **Po południu:** Posłuchaj nagrania i powtórz na głos kilka zdań.
- **Wieczorem:** Opowiedz na głos o swoim dniu i nagraj to na telefon.

## Krok 3: Nagrywaj się raz w tygodniu

Nagrania to jedno z najlepszych narzędzi monitorowania postępów. Wybierz prosty temat, np. swój dzień, plany na weekend albo ulubione hobby.

- **Nagraj swoją wypowiedź.** Nie przejmuj się, jeśli nie jest idealna.
- **Odsłuchaj nagranie i zauważ,** co brzmi dobrze, a co wymaga poprawy.
- **Porównuj nagrania z tygodnia na tydzień** – zobaczysz, jak bardzo się rozwijasz!

## Motywacja i wytrwałość – jak się nie poddawać?

1. **Wybierz jeden prosty temat**, np. swój dzień lub plany na jutro.
2. Napisz **3–5 zdań na ten temat i powiedz je na głos**.
3. **Nagraj swoją wypowiedź** i odsłuchaj nagranie.
4. Powtórz to zadanie **kilka razy w ciągu dnia** – rano, w południe i wieczorem.

## Plan, który działa

Twój sukces w nauce angielskiego zależy od prostych, regularnych działań, które wpleciesz w codzienność. Dzięki zasadzie 80/20 skupiasz się na mówieniu, które przynosi najszybsze efekty, a krótkie sesje nauki pozwalają utrzymać motywację i systematyczność. Każde zdanie, które wypowiesz na głos, przybliży Cię do płynności. Zacznij już dziś – Twój angielski czeka na Ciebie! 😊

## Twoje pierwsze kroki na dziś

### 1. Zdefiniuj swoje „dlaczego”

Dlaczego chcesz mówić po angielsku? Wyobraź sobie, jak w podróży swobodnie rozmawiasz z obcokrajowcami, prowadzisz spotkanie w pracy albo oglądasz ulubiony serial bez napisów. Pamiętaj o tym celu każdego dnia.

### 2. Podczep naukę pod istniejący nawyk

Nauka języka stanie się łatwiejsza, jeśli wpleciesz ją w to, co już robisz.

- Pijesz kawę? Powiedz na głos: I'm drinking coffee and I'm planning my day.
- Idziesz na spacer? Opisz, co widzisz: I see a park. The trees are green. The sun is shining.

### 3. Świętuj małe sukcesy

Nauczyłaś się nowego wyrażenia? Nagrałaś zdanie, które brzmi płynnie? Zatrzymaj się na chwilę i docień siebie. Każdy krok naprzód to sukces!

### 4. Stawiaj na systematyczność, nie perfekcję

Pamiętaj, że błędy to część procesu. Nie chodzi o to, żeby mówić idealnie – chodzi o to, żeby mówić coraz więcej.

## BONUS

### Wyrażenia i Frazy, Które Zmieniają Twoje Mówienie

Chcesz, żeby Twoje wypowiedzi po angielsku brzmiały bardziej naturalnie? Masz problem z opisywaniem swojego dnia lub opowiadaniem historii tak, żeby zabrzmiało to płynnie? Dobrze się składa! Mam dla Ciebie zestaw wyrażen i fraz, które dodadzą Twoim wypowiedziom swobody i naturalności. Wystarczy, że zaczniesz je wplatać w swoje zdania. 😊

### Opowiadanie o swoim dniu – porządek zdarzeń

Kiedy mówisz o codziennych czynnościach, kluczowe jest trzymanie się logicznej kolejności. Oto jak to zrobić:

#### 1. „Before” – zanim / przed

- ***Before she puts on make-up, she takes a shower.*** (Zanim nałoży makijaż, bierze prysznic.)
- ***Before putting on make-up, she takes a shower.*** (Przed nałożeniem makijażu bierze prysznic.)
- ***Before breakfast, I take a shower.*** (Przed śniadaniem biorę prysznic.)

Przykład z życia:

***Before starting work, I always drink a cup of coffee.*** (Zanim zacznę pracę, zawsze piję filiżankę kawy.)

## 2. „After” – następnie / po

- ***After she puts on make-up, she has breakfast.*** (Po nałożeniu makijażu ona je śniadanie.)
- ***After the meeting, she went home.*** (Po spotkaniu poszła do domu.)

Przykład z życia:

- ***After finishing dinner, I usually watch a movie.*** (Po kolacji zazwyczaj oglądam film.)

## 3. „When” – kiedy

- ***When I come to work, the first thing I do is greet the secretary and make coffee.*** (Kiedy przychodzę do pracy, pierwszą rzeczą, którą robię, jest powitanie sekretarki i zaparzenie kawy.)

Przykład z życia:

- ***When I wake up, I immediately check my phone.*** (Kiedy się budzę, od razu sprawdzam telefon.)

## 4. „Next” / „Then” – następnie

- ***She opened the door. Next, she heard a strange sound.*** (Otworzyła drzwi. Następnie usłyszała dziwny dźwięk.)
- ***He goes jogging in the park. Then, he takes a shower.*** (On biega w parku. Następnie bierze prysznic.)

Przykład z życia:

- ***I had breakfast. Then, I went for a walk.*** (Zjadłam śniadanie. Następnie poszłam na spacer.)



## 5. „After that” – po tym

- ***She finished work. After that, she headed for the gym.*** (Skończyła pracę. Po tym poszła na siłownię.)

Przykład z życia:

- ***I cleaned the kitchen. After that, I relaxed with a good book.*** (Posprzątałam kuchnię. Po tym zrelaksowałam się z dobrą książką.)

## Łączenie kontrastów – dodaj dynamiki do swoich wypowiedzi

### 1. „But” – ale

- ***Adam works for an international company, but Jim runs his own business.*** (Adam pracuje dla międzynarodowej firmy, ale Jim prowadzi własny biznes.)

Przykład z życia:

- ***I love sunny days, but sometimes I enjoy staying home when it rains.*** (Uwielbiam słoneczne dni, ale czasami lubię zostać w domu, kiedy pada.)

## Tłumaczenie przyczyn i skutków

### 1. „Because” / „As” – ponieważ / jako że

- ***She eats well because she wants to be healthy.*** (Ona dobrze się odżywia, ponieważ chce być zdrowa.)
- ***He is often late for work as his car often breaks down.*** (Często spóźnia się do pracy, ponieważ jego samochód często się psuje.)

Przykład z życia:

- ***I didn't go to the party because I was feeling tired.*** (Nie poszłam na imprezę, ponieważ czułam się zmęczona.)

## 2. „So” – więc

- ***He was hungry, so he decided to eat pizza.*** (Był głodny, więc postanowił zjeść pizzę.)
- ***I got stuck in traffic, so I was late for work.*** (Utkwiłam w korku, więc spóźniłam się do pracy.)

Przykład z życia:

- ***I didn't set an alarm, so I overslept.*** (Nie nastawiłam budzika, więc zasnęłam.)

## Dwa wydarzenia jednocześnie

### 1. „While” – podczas gdy

- ***I'm making breakfast while my husband is walking the dog.*** (Robię śniadanie, podczas gdy mój mąż wyprowadza psa.)
- ***While I was talking on the phone, she was watering the plants in the garden.*** (Podczas gdy rozmawiałam przez telefon, ona podlewała rośliny w ogrodzie.)

Przykład z życia:

- ***I like to listen to music while cleaning the house.*** (Lubię słuchać muzyki podczas sprzątania domu.)

## Ćwiczenie: Wprowadź frazy do swojej codzienności

1. **Wybierz 3 wyrażenia**, które wydają Ci się najbardziej przydatne.
2. **Stwórz zdania, które odnoszą się do Twojego życia**, używając wybranych fraz. Na przykład:
  - *Before breakfast, I like to meditate.*
  - *After finishing work, I take a relaxing bath.*
  - *While cooking dinner, I usually listen to podcasts.*
3. **Powtarzaj te zdania na głos codziennie** przez tydzień.

## Rozbuduj historie – praktyka z wyrażeniami

Poniżej znajdziesz trzy poziomy historii, które możesz przeczytać na głos kilka razy, a następnie przekształcić, używając wyrażen takich jak: before, after, then, after that, when, next, but, because, so, while. To świetne ćwiczenie na rozwijanie płynności i tworzenie bardziej złożonych wypowiedzi.

## Level 1: Lily's Day

Lily wakes up early every day. She puts on her clothes and brushes her teeth. Her mother makes breakfast for the family. Lily eats her food and drinks some juice. She smiles and hugs her little brother. They walk to school together. At school, Lily reads books and writes in her notebook. She likes to learn new things.

At lunchtime, Lily eats her sandwich and talks with her friends. They laugh and play on the playground. After school, Lily walks home with her brother. They do their homework at the kitchen table. In the evening, Lily helps her mother with dinner. They sit at the table and eat as a family.

### Przykładowe przekształcenia:

- *Before eating her breakfast, Lily brushes her teeth.*
- *After lunch, Lily and her friends play on the playground.*
- *When Lily gets home, she does her homework with her brother.*
- *Lily helps her mother with dinner because she likes spending time in the kitchen.*

To nagranie może Ci się przydać: <https://youtu.be/wqHxE06VCKQ>

## Level 2: Tom's Morning with Max

Tom wakes up early every morning. He stretches his arms and looks out the window. The sun shines brightly, and the birds sing outside. He goes to the bathroom and washes his face. His dog, Max, waits by the door, wagging his tail. Tom puts on his shoes and grabs Max's leash. They leave the house and walk around the park.

At the park, Tom enjoys the fresh air, and Max runs around happily. People jog past them, and some stop to pet Max. Tom smiles and says hello to his neighbors. He feels relaxed as they walk along the path.

Tom and Max return home. Tom prepares breakfast and makes a cup of coffee. He eats his toast while reading the news on his phone. His workday starts soon, so he checks his schedule and answers a few emails. In the afternoon, Tom takes a short break. He makes a sandwich and goes to the living room. Max lies on the floor, and Tom sits down with a book. He enjoys the quiet moment before getting back to his tasks.

### Przykładowe przekształcenia:

- *Before walking around the park, Tom stretches his arms and looks out the window.*
- *After Tom finishes breakfast, he checks his schedule and answers emails.*
- *While Max runs around happily, Tom enjoys the fresh air.*
- *Tom feels relaxed because the morning is quiet and peaceful.*

## Level 3: Sophie's Cozy Day

Sophie was sitting by the window and watching the rain fall outside. She felt the cold air through the glass, so she wrapped herself in a warm blanket. The streets were empty, and the sound of raindrops was calming. Sophie was trying to read a book, but she couldn't focus. Her mind kept drifting to the day's events.

Earlier in the morning, she met her friend Emma for coffee. They were talking and laughing in their favorite café. Emma was telling a funny story, and Sophie was enjoying every moment of their conversation. They hadn't seen each other for weeks, so it felt good to catch up. The café was busy, and people were chatting all around them, but Sophie only noticed her friend's smile.

By the time they finished, the sky was already turning gray. Sophie said goodbye to Emma and started walking home. She didn't have an umbrella, and the rain started just as she reached her street. She was hurrying through the rain, trying to stay dry, though her clothes were getting wet. Finally, she reached her front door and stepped inside.

Now, as she sat by the window, her thoughts wandered between the cozy present and the memories of the cheerful morning she had spent with Emma.



## Przykładowe przekształcenia:

- *Before meeting Emma, Sophie planned her day at home.*
- *After they finished their coffee, Sophie walked home through the rain.*
- *When Sophie reached her front door, she felt relieved to be back inside.*
- *Sophie couldn't focus on her book because her thoughts were on her morning with Emma.*
- *While Sophie was hurrying through the rain, her clothes got wet.*

To nagranie może Ci się przydać: <https://youtu.be/33vbS7ka2kA>

## Twoje ćwiczenie: Zmień zdania

1. **Przeczytaj każdą historię na głos 3–4 razy**, aby oswoić się z treścią.
2. **Wybierz 3–5 zdań z każdej historii i zmień je**, używając wyrażeń: before, after, when, next, so, while.
3. **Opowiedz własną historię, używając tych wyrażeń** – na przykład o swoim dniu, podróży lub wspomnieniu.

To ćwiczenie pozwoli Ci naturalnie wpleść nowe frazy w codzienną mowę i zyskać większą pewność w opowiadaniu historii. 😊