



QUEST
FOR
ENGLISH

SKUTECZNE TECHNIKI MOTYWACYJNE





Angielski zmienia życie. Wyobraź sobie jak cudownie byłoby gdybyś komunikował się swobodnie po angielsku. Pierwszym obszarem, dla większości z nas najważniejszym jest : DOM, PRACA, RODZINA.

Mówiąc swobodnie po angielsku możesz odwiedzać swoją rodzinę za granicą oraz porozumieć się ze swoimi wnuczkami. Możesz czuć się komfortowo gdy przyjeżdża zarząd firmy z zagranicy. Nie czujesz się gorszy niż pozostali pracownicy firmy.

Wyjazd zagraniczny nie stanowi dla Ciebie żadnego problemu, nie paraliżuje Cię strach na myśl o zapytaniu w hotelu jak dostać się do najpiękniejszych miejsc w danym mieście. Bez problemu poruszasz się komunikacją miejską lub rozmawiasz z taksówkarzem.

Jeśli jesteś singlem – być może znajomość angielskiego umożliwi Ci możliwość nawiązania relacji z inną osobą. A jeśli nie, to na pewno na zbyt dużą ilość przyjaciół nikt nie będzie narzekał.

Uwielbiasz słuchać muzyki? Z pewnością większość z Was tak. Ogromną przyjemność sprawi Ci móc śpiewać piosenki, pamiętając tekst i rozumiejąc go.

Filmy bez polskich napisów też nie będą dla Ciebie żadnym wyzwaniem. Będziesz mógł mieć dostęp do kultury nie tylko polskiej ale również zagranicznej.

Wyobraź sobie jak cudownie będziesz czuł się gdy wszystkie bariery nie będą już ciebie dotyczyć, gdyż osiągniesz swobodę komunikacji w języku angielskim. Wierzę w Ciebie i Twoje możliwości. Ty również uwierz w siebie.

Przedstawię Ci krótkie wskazówki, dzięki którym angielski w jeszcze większym stopniu będzie mógł zagościć w Waszym codziennym życiu. Wybierz te sposoby które będą dostosowane do Ciebie, nie ucz się tak jak wszyscy. Uczysz się przecież przede wszystkim dla samego siebie. I nie zastanawiaj się brakiem czasu, czekając na najlepszy moment, możemy nigdy się go nie doczekać więc to co masz zrobić jutro zrób dziś i rozpocznij naukę języka angielskiego.

1. Wyznaczaj sobie cele.

To absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej jest być zmotywowanym, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Jakiego celu wyznaczać? Niech będą one ambitne – im większy cel, tym większe pobudzenie dla Twojego umysłu.

Oczywiście nie powinny być zupełnie niemożliwe do spełnienia, ale pozwól sobie na odrobinę fantazji. Szybko zauważysz, że wyznaczanie naprawdę ambitnych celów znacznie zwiększa Twoją efektywność. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże – nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

np. zrób sobie **30 dniowe wyzwanie**.

Co 30 dni ustalaj sobie nowe wyzwanie w nauce angielskiego. Jeżeli robimy coś ciągle to szybko przychodzi znużenie i czasem przez to można naukę angielskiego odłożyć na długie miesiące z powodu zniechęcenia.

W nawiązaniu do punktu 1 ustal sobie cel polepszenia swojego mówionego angielskiego.

a.) Przez pierwsze 30 dni powtarzaj najczęściej używane zwroty angielskiego.

b.) Przez kolejne 30 dni powtarzaj krótkie dialogi na głos.

**2. Otaczaj się językiem angielskim.**

Przestaw swój telefon, laptop na właśnie ten język. Przy okazji będziesz uczyć się nowych wyrazów – bez wkuwania ich na pamięć.

Przez jakiś czas oglądaj ten sam program podróżniczy do jakiegoś miejsca do którego chciałabyś/ chciałbyś pojechać. Potem możesz ćwiczyć codziennie powtarzanie na głos za lektorem.

3. Wizualizuj osiągnięty cel.

Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakiegokolwiek zadanie masz zaplanowane, pomyśl jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania.

4. Naucz się paru prostych zwrotów, które mogą Ci się najczęściej przydać.

Mogą one wynikać z miejsca w którym pracujesz np. restauracji, albo miejsc w których najczęściej przebywasz: kino, teatr. Pamiętaj, żeby na początku porozumiewać się prosto. Unikaj złożonych i zawiłych zdań.

5. Wypisz korzyści.

Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

6. Planuj.

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów.

7. Zapisuj w kalendarzu co zrobiłeś.

Motywuuj się zapisując sobie każdego dnia czego się nauczyłeś. Jeśli danego dnia nie będziesz miał co zapisać – poczujesz wewnętrzny dyskomfort ze „nie dałeś rady”. To zmotywuje Cię do tego aby zrealizować plan który sobie założyłeś na dany dzień.

8. Wykorzystaj metodę pięciu minut.

Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie "pięć minut, ani chwili dłużej". Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej- często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś.

9. Połącz cel z najwyższą wartością.

Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładasz nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszarów jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz



(może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania.

Możesz zrobić to poprzez zadawanie sobie pytań "co mi to da?".

10. Znajdź blog lub zapisz się na listę mailingową w tematyce angielskiego.

Czytaj regularnie bloga z tematyką nauki angielskiego. Ciekawe artykuły dadzą ci regularnie pewien przypływ chęci i motywacji do dalszego polepszania znajomości angielskiego. Interesujące artykuły poszerzą twoje horyzonty i wyobraźnię. Zapisz się również na listę mailingową, gdzie otrzymasz regularnie porady jak się uczyć angielskiego efektywniej.

11. Bądź pozytywnie nastawiony.

Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi "nie uda mi się", "to jest trudne", "nie dam rady". Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

12. Zobacz siebie zmotywowanego.

To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polega na wizualizowaniu siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film, na którym ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować.

13. Słuchaj motywującej muzyki.

Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują u nas określone stany emocjonalne.

14. Nagradzaj się.

Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdiesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie

Nie ucz się ciągle tak samo, bo będziesz szybko znużony. Musisz trenować swoje emocje tak, żeby nauka wprowadzała cię w pozytywne stany emocjonalne. Cel 30 dniowy podziel na mniejsze etapy. W jednym dniu powtarzaj zwroty angielskie w podróży. W następnym dniu słuchaj dialogów lub programów podróżniczych po angielsku. Trzeciego dnia znowu powtórz pewną ilość angielskich zwrotów. Motywacja do nauki angielskiego będzie na wysokim poziomie z powodu lepszego stanu emocjonalnego.