



TWÓJ JĘZYKOWY RESTART W 10 MINUT

Mała praktyka, wielka zmiana.
To ćwiczenie pomoże Ci odzyskać kontrolę nad tym, czego naprawdę potrzebujesz w języku angielskim – i zacząć działać, zamiast w nieskończoność „się uczyć”.



Napisz 3 zdania, które naprawdę chcesz umieć powiedzieć w swojej codziennej pracy

Pomyśl o konkretnych sytuacjach zawodowych, które wywołują u Ciebie stres lub frustrację. Przykłady:

- „Czy możemy przesunąć to spotkanie na jutro rano?”
- „Mam inne zdanie na ten temat – mogę wyjaśnić dlaczego?”
- „Chciałabym wiedzieć, jakie są dalsze kroki po naszej rozmowie.”

01



Przetłumacz każde zdanie na angielski

Użyj słownictwa, które znasz – nie staraj się być perfekcyjna. Liczy się komunikat, nie idealna konstrukcja.

Jeśli potrzebujesz pomocy – sięgnij do notatek, aplikacji, słownika.

💡 Jeśli chcesz – zostaw miejsce na wersję „po korekcie” (np. z nauczycielem CouchEnglish).

02



Powiedz je na głos. Najpierw przeczytaj. Potem:

- 🎧 Nagraj się na telefon i odsłuchaj – jak się czujesz z tym, co słyszysz?
- 🗣️ Powiedz zdania jeszcze raz – tym razem bez patrzenia.
- ✅ Zwróć uwagę na: płynność, intonację (czy brzmisz naturalnie?), pewność siebie (czy mówisz, jakbyś wiedziała, o co chodzi?)

03



Zapisz swoje obserwacje.

- 👉 Co było trudne?
- 👉 Czego nie byłeś/aś pewien/pewna?
- 👉 Czy czułeś/aś się komfortowo?

To nie test, to Twoja językowa mapa drogowa na wrzesień. Każda trudność = sygnał, czym się zająć w pierwszej kolejności.

04