

Ewa Zaremba

# **SUPER**SKUTECZNE **STRATEGIE**

OPANOWANIA JĘZYKÓW OBCYCH

**TWÓJ PRYWATNY COACH**



**WYDANIE II**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?ssojob>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-4713-2

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<b>OBRAZ OGÓLNY, czyli zamiast wstępu</b>	<b>11</b>
<b>CZĘŚĆ I</b>	<b>15</b>
<b>Przygotuj się do nauki — zagruntuj płótno</b>	<b>17</b>
Czego tak naprawdę chcesz?	21
Jesteś święcie przekonany, ALE...	23
Na jakim kanale odbierasz najlepiej?	25
Czy jesteś inteligentny inaczej?	27
Co spowalnia, a co przyspiesza twoją naukę?	34
Formuła uczenia się — cztery kroki	38
Twój indywidualny plan	40
<b>Ujarzmić czas</b>	<b>53</b>
Paradoks czasu	53
Ile trwa jedna minuta?	55
Nauka nauki w weekend	57
Szufłady czasowe	59
Dla zabicia czasu...	60
W jakiej strefie czasowej żyjesz?	63
Matryca zarządzania czasem	65
Historia bez zakończenia?	66
Tylko konkrety	68
Metoda kalendarzyka	69
Ostateczna Formuła Efektywności	71

**CZĘŚĆ II****75**

<b>Zderzenie z twoją prywatną górą lodową</b>	<b>77</b>
Dwie siły walczące o twoją duszę	77
Dlaczego przerywamy?	84
Cichy zabójca	85
...kiedy indziej...	86
Święta Silna Wola	88
Mistrzostwo emocjonalne i mentalne	89
Kontrola myśli	90
Kontrola obrazów	91
Nieoceniona wartość błędu	94
Kierunek skupienia	95
Wyceluj w sam środek	95
Przeżyj to jeszcze raz	99
Policz do czterech i... wybierz	101
Legalny koks	103
3D	105
Płatne z góry	105
Pytaj swój umysł	107
Czas na deser	111
Sklep z cechami	113
Optymalny stan uczenia się	116
Twój kawałek podłogi	117
Twoja szklanka do połowy...	117
Ciało i umysł	120
Przyłóż dźwignię	125
Bo ja tak zawsze	128
Siła przekonań	132
<b>Zatankuj paliwko</b>	<b>135</b>
Twoja motywacja	135
„Udręka czy ekstaza”	137
Zbuduj grodzie	138
Dzień Wewnętrznego Dziecka	139
Idź na całość!	140
Przejrzyj się w lustrze	141
Spadłaś z konia? Wsiadaj od razu!	142
Pokonaj nieistniejącą granicę	143
Zmień proporcje	146
Menadżer ośmiu metrów kwadratowych	146
Asystenci menadżera	148

Trenuj jak zawodowiec	151
„Ładna historia”	152
Masz wszystko, czego potrzebujesz	156
Łapać złodzieja	159
Złap się na haczyk	162
Wierzysz?	163
Czy uczysz się jak szczur? (!)	164
A może jak pies?	164
Już to w sobie masz!	166
Czas na przerwę, nie na kitkat	169
Zwiększ sobie dawkę. . .	170
Zagraj na punkty i wygraj dużo	173
Jak to się robi po japońsku?	177
Zasada żonkila	181

## **CZĘŚĆ III** **183**

<b>Na resztę życia</b>	<b>185</b>
Idź za ciosem. . .	185
Bieg długodystansowca	186
Co na to nauka?	188
Znajdź swojego Tenzinga	192
Ty a Wyspa Wielkanocna	194
Co ty wiesz o swoim okablowaniu?	195
Plan poprawy pamięci	208
Jak uczą się dorośli?	210
Plan naprawczy	212

<b>Bibliografia</b>	<b>217</b>
---------------------	------------



## Przygotuj się do nauki — zagruntuj płótno

Nasze spotkanie klasowe po latach odbyło się dzięki portalowi Nasza Klasa. Tak jak pewnie mnóstwo innych podobnych. Przebiegało pewnie też zupełnie podobnie.

Właściwie niespecjalnie obchodziło kogokolwiek, co się dzieje u innych. Każdy oceniał, czy ten drugi bardziej się posunął i utył. I nic specjalnie nie dziwiło. Dla mnie jednak absolutnym szokiem było spotkanie Julity.

Pamiętam ją ze szkoły jako szarą myszkę z kiepskimi ocenami. Niczym się nie wyróżniała. A to dzisiejsze spotkanie... Aż trudno było uwierzyć, że to ta sama osoba. Przecież minęło zaledwie dwadzieścia kilka lat... I trudno było też uwierzyć w to, że spotkanie to miało zmienić moje życie.

Kiedy wpadła spóźniona do sali i szybkim, sprężystym krokiem podchodziła do naszego stołu, jej szczupła i wysportowana sylwetka wzbudzała podziw. Promienna, wesoła twarz, długie, lekko falujące, brązowe włosy, sportowy, ale jednocześnie elegancki strój — to wszystko magnetyzowało. Ale to był dopiero początek.

Tydzień, który postanowiłam z nią spędzić, był pełen tylu niespodzianek. A najciekawsze jest to, że dowiedziałam się wiele o niej, ale chyba dużo więcej o samej sobie. I to, czego się dowiedziałam, zszokowało mnie najbardziej.

Julita postanowiła przeprowadzić mnie krok po kroku przez tę wiedzę, która pozwoliła jej samej z przeciętnej szarej myszki stać się zadziwiającą kobietą, której dziś prawie nikt z jej dawnych znajomych nie poznał.

Miałam przeczucie, że Julita zdradzi mi jakiś sekret, udostępni tajemną wiedzę, znaną tylko nielicznym. Cała jej postać krzyczała, że stała się kobietą sukcesu. A ja przecież znałam ją od przeszło dwudziestu lat. Może miała przeszczep mózgu, szpiku, transfuzję i ma czyjeś organy. Gośka i Beata, Andrzej... Są tylko grubszy, smutniejsi, poważniejsi. Przecież to prawie niemożliwe, żeby zmienić się w kogoś zupełnie innego.

— Julita, czy to możliwe, żeby zmienić się w kogoś zupełnie innego? — zapytałam, kiedy wsiadaliśmy razem do auta.

— Tak — odpowiedziała tajemniczo. — Jeśli bardzo chcesz.

Wszystko zaczęło się, jak to zwykle bywa, od przypadku. Julita jako młoda panienka pojechała na zagraniczną wycieczkę w góry.

— Pamiętasz, tuż po kiepsko zdanej maturze byłam w porządnym dołku. Nie wiedziałam, co ze sobą zrobić, i wyjechałam powłóczyć się trochę po górach. Spotkałam wtedy pewną siostrę zakonną, która mówiła, że jadą w czasie wakacji do Włoch na wycieczkę po tamtejszych klasztorach.

— Już cię widzę w klasztorze! Owszem. Byłaś szarą myszką, ale chyba nie aż tak!

— Nie. Nie aż tak. Ale było tanio, więc pojechałam z nimi. Pewnego dnia dotarłyśmy obie do niesamowitego miejsca wysoko w górach.

Powietrze tego dnia było wyjątkowo orzeźwiająjące, słońce jaskrawe, lekki, słodki wiatr poruszał łany ziół na zboczach, kiedy wspinałyśmy się coraz wyżej. Nie było już drogi. Nie wiem właściwie, po co tam szłyśmy. To znaczy dzisiaj już wiem po co, ale wtedy nie wiedziałam.

Było to dość daleko od miasteczka, w którym mieszkaliśmy w niewielkim klasztorze. Ktoś nam powiedział, że jest taki dom w górach, w którym mieszka kilka siostr zakonnych. Zajmują się studiowaniem jakichś ksiąg, pracą z energią, uprawą ogrodu i czegoś uczą. Fama głosi, że kilku sławnych mężów stanu, artystów i literatów o światowej dziś renomie odwiedziło to miejsce. Dziwne. Więc we dwie z siostrą Marcelą postanowiłyśmy tam dotrzeć.

Bramy świątyni były szczelnie zamknięte, gdy dotarłyśmy tam pod wieczór. Pukałyśmy długo i nikt nam nie otworzył. Siostra Marcela zdecydowała się wracać. Według mnie było na to za późno. Nie znałyśmy dobrze drogi. Wprawdzie światła miasteczka po jakimś czasie byłyby widoczne, ale sam marsz po nieznanym, stromym zboczu w ciemnościach to nie był dobry pomysł. Zmrok zapadał szybko.

Słuchałam opowiadania Julity i czułam, jak powoli przenoszę się w jakąś odległą krainę, historię, jakby baśń. Z jednej strony chciałam poznać konkretne techniki jak najszybciej, a z drugiej jej opowieść intrygowała mnie i ciekawiła na tyle, żeby chcieć się w nią coraz bardziej zagłębiać. Wyobrażałam sobie młodą, kruchą, nieśmiałą koleżankę z klasy, jak w towarzystwie zakonnicy pokonuje tajemnicze urwisko i jak dokonuje się w niej jakaś tajemnicza przemiana. Ale przeczuwałam, że wydarzenie, które opisywała, nie było tylko zwykłą, wakacyjną, pioską wycieczką w góry.

— Jednak siostra Marcela obawiała się, że jej nieobecność nocą w klasztorze nie zostanie dobrze przyjęta i nalegała, by zejść. A ja po raz pierwszy poczułam się, jakbym została przytwierdzona do tego miejsca. Stwierdziłam po prostu, że się nie ruszę. Nawet nie miałam pewności, czy ktoś w ogóle był w środku. Na wzniesieniu, za wysokim kamiennym murem, ukryty wśród drzew stał bardzo stary dom. Namawiałam siostrę, by została, ale ona, równie uparta jak ja, powoli zaczęła gramolić się w dół. W pierwszym odruchu chciałam iść za nią. Ale i tak była silniejsza i sprawniejsza ode mnie. Uznałam, że sobie poradzi. A ja postanowiłam zaczekać do rana.

Noc była ciepła i bardzo przyjemna. Nie wiem, ile czasu musiało upłynąć, kiedy z zamyślenia wyrwało mnie skrzypienie starych drzwi. Siedziałam o nie oparta, więc o mało nie wpadłam do środka. Stara kobieta, której twarzy nie widziałam i jeszcze długo nie miałam ujrzeć, spytała mnie o coś po włosku. Nie znałam wtedy dobrze żadnego języka. Potrafiłam się ledwo dogadać po angielsku. Pamiętasz nasz angielski w szkole?! Same ćwiczenia gramatyczne i czytanie jakichś głupich tekstów o zanieczyszczeniu i bezrobociu. Przedstawiłam się i powiedziałam, że pragnę zwiedzić ich dom. Dowiedziałam się,



że to nie muzeum. Spytałam więc, czy mogę tylko przeczekać do rana gdzieś w bezpiecznym miejscu. Wprowadziła mnie do środka. Ze sporego, kamiennego holu zaprowadziła do małej izdebki, gdzie stało łóżko, stolik, zapalona świeczka i drewniane, rzeźbione, piękne krzesło. Po chwili przyniosła mi dzbanuszek oliwy, pieczywo na talerzyku, ocet i wodę. Zasnęłam szybko po długiej pieszej wędrówce, miałam przedziwne sny i obudziłam się o wschodzie słońca. Byłam jednak wypoczęta, choć — nie będę ukrywać — trochę wypłoszona.

Kiedy wyszłam na dziedziniec, żeby przejść się po obejściu, zauważyłam wiele pięknych ziół i kwiatów na wypielęgnowanych grządkach. Wszędzie jakoś dziwnie mocno pachniało świeżością, kwiatami, drzewami, igliwiem.

Wtedy przyszedł mi do głowy szalony pomysł. Chciałam zostać tam kilka dni, bo objazdowa wycieczka już zaczęła mnie męczyć. Znasz mnie i wiesz, że nie umiałam specjalnie prosić o to, czego chciałam, tym bardziej że nie zawsze wiedziałam, czego chcę. Ale tym razem było inaczej.

Pierwszą napotkaną osobą była kobieta w średnim wieku, ubrana zupełnie normalnie, na sportowo, robiąca jakieś dziwne ćwiczenia na placu za domem. Ni to joga, ni tai-chi. Nie chciałam jej przerywać, ale kiedy mnie zauważyła, sama przerwała i spytała, kim jestem i co tu robię. Moim łamanym angielskim wydukałam, co mogłam, i ją spytałam o to samo. Z tego, co zrozumiałam, była młodą Brytyjką przebywającą na tygodniowym odosobnieniu w tym miejscu. Dziś wiem, że kobieta ta to obecnie światowej sławy ekspert w dziedzinie zaawansowanych technik pracy z własnym umysłem. I przy okazji moja dobra koleżanka.

— Czekaj, czekaj, muszę przerwać. Nie wiem, czy pamiętasz, ale w szkole zawsze byłam przeciwniczką wróżb, magii, kart itd. Jeśli twoja opowieść ma związek z tajemniczymi egzorcyzmami i jakimś sekretem ukrytym w pismach średniowiecznych, to, daruj, ale chyba pójdę już spać. Z całym szacunkiem dla twoich osiągnięć, u mnie to nie zadziała. Ja w to po prostu nie wierzę.

— I nie musisz. To nie ma nic wspólnego z czarną magią ani wróżbami, z odprawianiem jakichś rytuałów albo egzorcyzmów. Jest to tak bardzo ludzkie, ponieważ bardzo głęboko zakorzenione w naszej psychologii. Wszystkiego miałam dowiedzieć się w ciągu następnego tygodnia, bo na tyle zdecydowano udzielić mi gościny. I tydzień ten miał odmienić moje życie.

Mam propozycję. Myślę, że jako zawsze pojętna uczennica powinnaś poznać te metody, bo po pierwsze, ułatwią ci bardzo pracę, a po drugie, nauczysz tego na przykład swoje córki. A co tak naprawdę najważniejsze, ty sama zyskasz na tym najwięcej. Uczymy się przecież wszyscy przez całe życie. Widzę często wypalenie zawodowe, masowe zwolnienia z pracy. Ludzie przemieszczają się po świecie w poszukiwaniu pracy. Podobno teraz każdy z młodego pokolenia zmienia zawód (nie tylko pracę w tym samym zawodzie, ale wykonywany zawód) trzy – pięć razy w ciągu swojego życia. To oznacza, że nas też to pewnie nie ominie. Ja już jadę na tym wózku. A ty?

— Szczerze mówiąc, chciałabym robić już coś innego. Trudna jest długotrwała praca z tym samym klientem. Myślę, że wolałabym zająć się na przykład reklamą. Moja przyjaciółka ma fajną agencję i podoba mi się bardzo to, co tam robią. Chciałabym też porządnie nauczyć się obsługi komputera. No i języki! Tak naprawdę jestem kaleką, nie znając porządnie angielskiego. Wstyd mi, jak gdzieś jedziemy z mężem i słyszę Niemców, Szwedów czy nawet Rosjan mówiących dobrze po angielsku. A my ciągle dukamy. Poza tym jest teraz tyle możliwości pracy praktycznie w każdym kraju w Unii, znajdowania różnych informacji w internecie, wymiany myśli z obcokrajowcami. Aż czasem szlag mnie trafia, że jakoś nie mogę się ciągle tego angielskiego nauczyć. Mój mąż też próbował. Chodził na kurs z przerwami, ale nic z tego nie zostało. Nie czuł się specjalnie dobrze w grupie.

— Słuchaj. Wiem, że mogę ci pomóc. I to bardzo. Wiem, że muszę ci pomóc. Wiem, że potrzebujesz tej pomocy, chociażby po to, żeby pomagać własnym dzieciom i ich dzieciom.

Zanim pójdziemy spać, powiem ci tylko jedno: dowiedziałam się, że proces nauki jest jak góra lodowa. To, co jest na jej szczycie i jest najbardziej widoczne i dostępne, to metody, strategie i techniki uczenia. A to, co jest pod wodą, czego nie widać, to procesy psychiczne i emocjonalne towarzyszące nauce. To one mają decydujący wpływ na proces nauki. Dlatego ucząc się tego, jak się uczyć, zaczynasz zmieniać się całkowicie jako cały człowiek.

— Góra lodowa — mówisz. Dlaczego nikt nam tego wcześniej nie powiedział?

— Wcześniej wiedza o uczącym się mózgu dopiero raczkowała. Nie dysponowaliśmy tak zaawansowaną aparaturą do badań uczącego się mózgu jak teraz. Nie wiedzieliśmy tyle o tym, jak działa nasz uczący się mózg. A przynajmniej niewiele w porównaniu z tym, co wiemy teraz. Pamiętaj, że ostatnie dwudziestolecie jest nazywane w nauce erą mózgu.

— Ale nie powiesz mi chyba, że te siostrzyczki tam w górach miały zaawansowaną aparaturę do badania mózgu i że to one cię wszystkiego nauczyły?

— Nie. Nie mają aparatury, ale mają ogromną i ciągle aktualizowaną wiedzę na temat człowieka, jego psychiki, neurobiologii.

— A po co?

— Taka jest ich misja. Taka jest ich praca. Taka jest ich pasja. Najciekawsze jest to, że wśród ich wychowanków są takie sławy jak... Aaa, powiem ci później. Nie będę rzucać nazwiskami, żeby zrobić wrażenie.

— Dobra. I mówisz, że to pobyt tam doprowadził cię do miejsca, w którym jesteś teraz?

— Dokładnie. Gdybym wtedy zeszła na dół z Marcelą albo po śniadaniu podziękowała i sobie poszła, dalej pracowałabym w tej małej, lokalnej gazecie, nie mówiłabym w żadnym języku, nie poznałabym tylu fascynujących osób i miejsc, nie wspominając o mężczyźnie mojego życia. Myślę, że dalej byłabym szarą myszką, która boi się podpisać zwykłą umowę z bankiem, nie mówiąc o giełdzie. Nie wychylałabym nosa z mieszkania na Żoliborzu. Bardzo kocham to mieszkanie, ale dom, który mam w Stanach, albo ten na szkiecach w Szwecji, to coś zupełnie niesamowitego.

— Czyli nauczyli cię bogacić się, gromadzić majątek i robić karierę!

— Nauczyli mnie myśleć samodzielnie i wybierać w życiu to, co uważam za potrzebne. Dzięki nim pozbyłam się wielu fatalnych nawyków. Ale najważniejsze: nauczyłam się uczyć, nauczyłam się stawiać sobie cele, nauczyłam się motywować. Nawet kiedy niespecjalnie mi się chce, wiem, co mogę robić, żeby osiągnąć to, co zaplanowałam. A materialne oznaki niezależności dziś są, jutro może ich nie być.

I tak wiem, że z tymi umiejętnościami i z tą wiedzą, którą mam, nie zgine w życiu. Żeby nie wiem co, dam sobie radę. I pomogę innym. Gdybym dziś straciła wszystko, co mam, z tą wiedzą, którą tam zdobyłam, zdołałabym wszystko odbudować. I dzielę się tą wiedzą od lat z różnymi ludźmi.

— Na przykład takimi jak ja...?

— Na przykład. Chodźmy teraz spać. Przemyślisz przez noc, czy chcesz pozmieniać trochę swoje podejście do uczenia się i do własnego życia, a ja będę miała dla ciebie konkretną propozycję.

— Ale ja nie za bardzo mogę teraz zapłacić za twoją pomoc, jeśli o to chodzi. Wiem, że coaching czy warsztaty efektywnego uczenia się kosztują majątek, a moje małe przedszkole nie pozwala mi nic zaoszczędzić.

— Nie mówimy o pieniądzach. Dostałam tę wiedzę za darmo, ale musiałam przyrzec, że przekażę ją dalej. Komuś, kto tej wiedzy bardzo potrzebuje. Kto dzięki niej zajdzie dalej, niż myśli. A potem przekaze ją komuś innemu.

Szczerze mówiąc, kiedy szłam spać, miałam trochę wątpliwości. Nie wiedziałam, czy w ogóle chce mi się w to bawić. Jednak kiedy następnego ranka zobaczyłam Julitę, jak się krząta w domu po joggingu i prysznicu, taka młodzieńcza, energiczna, uśmiechnięta, jedyne, co pomyślałam, to to, że chcę być taka jak ona. Jesteśmy w tym samym wieku, a ja i wyglądam na dużo starszą — i tak się czuję. Spałam w najlepsze, kiedy ona już przeszukiwała internet, odpowiadała na e-maile, pisała do swoich ukochanych, rysowała jakieś dziwne gryzmoły, które — jak się potem dowiedziałam — były sprytnymi notatkami. Za ich pomocą przygotowywała się do wystąpienia na zebraniu zarządu w firmie. Jeżeli ona odnalazła w tych górach taką wiedzę, która pozwala jej znakomicie funkcjonować w tym ciągle zmieniającym się świecie, i teraz chce mi ją za frajer przekazać, to muszę brać i o nic nie pytać. Zresztą, jak mawiała moja babcia, darowanemu koniowi w zęby się nie zagląda.

## Czego tak naprawdę chcesz?

*Jeśli masz wystarczająco mocne „dlaczego?”, zawsze znajdziesz odpowiedź na pytanie „jak?”.*

— *Anthony Robbins*

— I jaka jest twoja decyzja? — spytała.

— Wchodzę w to. Dawaj. Po kolei.

— No dobrze. Podzielimy naszą naukę na etapy. Będziemy pracować przez tydzień. Codziennie po kilka godzin. Rano będziemy trochę biegać albo rozciągając się, albo pływać, albo tańczyć. Co zechcesz. Ale musimy zacząć się ruszać.

Podczas naszej pracy będziesz czasami pisać, czasami rysować, czasami analizować swoje własne myśli, postawy, nawyki, no i oczywiście cele. Będziemy przy tym słuchać fajnej muzyki i ogólnie świetnie się bawić.

W międzyczasie będzie też czas na nagrody i świętowanie. Szczerze wierzę, że po tym tygodniu będziesz tak samo naładowana energią, szczęśliwa, spokojna i silna jak ja, kiedy już to wszystko do mnie dotarło. Bo tak naprawdę to wszystko jest bardzo proste.

Ale najpierw wybierzesz sobie cel. Czego chciałabyś się tak naprawdę najbardziej w świecie nauczyć? Co jest ci teraz potrzebne do szczęścia? Co sprawi, że poczujesz się ze sobą naprawdę dobrze, że uwierzysz w siebie i swoje możliwości? Albo co kiedyś sprawiało ci trudność i czego wciąż jakoś nie mogłaś się nauczyć, chociaż wiesz, że bardzo ułatwiłoby ci to życie?

— Pierwsze i jedyne, co przychodzi mi od razu na myśl, to drugi język. Zaczynałam się uczyć angielskiego kilka razy, ale nigdy jakoś nie wyszłam poza sztywne książkowe gadki. Dalej nic nie rozumiem, jak włączam CNN albo jak oglądam film w kinie i nie czytam napisów.

Ostatnio na naszej osiedlowej poczcie był jakiś zagubiony obcokrajowiec i pytał, kto mówi po angielsku. Oczywiście nikt się nie odezwał. Ja też siedziałam cicho. Na samą myśl, że miałabym coś powiedzieć, zaschło mi w gardle i zrobiło mi się gorąco. Horror. Tak. Chciałabym wreszcie raz na zawsze nauczyć się angielskiego. Co pani na to, pani profesor?

— Myślę, że da się coś z tym zrobić. Ale... tak sobie myślę... po co ci właściwie ten angielski? Czy nie chcesz go znać tylko dlatego, że prawie wszyscy już go znają? W końcu nie każdy musi mówić po angielsku.

— No tak, ale przyda mi się na pewno.

— Do czego na przykład? Jakoś cię nie widzę, jak mówisz po angielsku. A ty? Widzisz siebie, jak płynnie rozmawiasz z jakimś obcokrajowcem?

— Pewnie.

— E, wydaje ci się. Nie masz już osiemnastu lat. Nie wiem, czy w ogóle zdołasz się nauczyć.

— No co ty? Pewnie, że dam radę, jak zechcę. Jeszcze mnie nie znasz.

— Ale po co ci to? Przecież masz dobre życie. Macie na pewno ładne mieszkanie w Szczecinie, masz fajnego męża, odchowane dzieci, swój mały biznesik. Potrzebne ci to do czegoś?

— Hm. Teoretycznie masz rację, ale... Wiesz co? Ty chyba chcesz mnie sprowokować. Po co mi to? Proszę bardzo: po pierwsze, chcę być przykładem dla moich dzieci — one też nie są orłami z języków. Jeśli nauczę się, pokażę im, że one mogą dwa razy więcej, skoro ja mogłam. To jest mój najważniejszy powód. Poza tym jest masa książek i artykułów o wychowaniu małych dzieci, które chciałabym przeczytać, żeby moje przed-

szkole zaczęło się lepiej kręcić i żeby wykosić konkurencję. A to wszystko jest tylko po angielsku. No i jak gdzieś wyjeżdżamy, to nie chcę trzymać się wiecznie rękawa mojego męża. Chcę sama załatwiać sprawy podczas podróży. Na pewno mu się to spodoba. Myślę, że byłby mile zaskoczony. Słyszałam też, że uczenie się czegoś w średnim wieku oddała widmo choroby Alzheimera. Ćwiczymy w końcu nasz mózg. A jak pamiętamy z lekcji biologii, organ nieużywany zanika. Jak teraz tak o tym mówię, to w sumie niezłe wyzwanie i naprawdę chciałabym coś sobie udowodnić, zmierzyć się z czymś trudnym, pokonać swoje lęki i przekonanie o niemożności.

— Bardzo ładnie to powiedziałaś. Dokładnie o to chodzi.

Rzadko znajomość drugiego języka jest wartością samą w sobie. Często stanowi pomost między tym Ja, które mamy dziś, a tym, którym chcemy się kiedyś stać.

Widzę, że jesteś w stanie sama znaleźć dość ważnych powodów do tego, żeby się za to wreszcie zabrać. A skoro już wspomniałaś o swoich przekonaniach, zajmijmy się nimi przez chwilę.

## Jesteś święcie przekonany, ALE...

— Zastanów się i odpowiedz mi: co sądzisz o swoich możliwościach, jeśli chodzi o uczenie się w ogóle?

— Też mi pytanie. Nigdy nie byłam ostatnim głąbem, ale orłem też nie. Potrafię coś wkuć, ale trudno mi się dłużej skoncentrować. Często szybko zapominam. Myślę, że jestem inteligentna, ale dużo czasu muszę poświęcić, żeby coś mi weszło do głowy. Myślę, że nie mam talentu do języków. No i najbardziej boję się odezwać. Nie umiem mówić i nigdy się nie nauczę. Teraz to już chyba jestem za stara.

— Gdybyś usłyszała to, co mówisz teraz, i to, co mówiłaś przed chwilą, pomyślałabyś, że mówią to dwie różne osoby. Widzę, że z jednej strony chciałabyś, a z drugiej masz sporo nawykowych myśli i przekonań na swój temat. I lęk przed nowym. Te myśli i przekonania mogą być dla ciebie bardzo szkodliwe, bo mogą sabotować twoje wysiłki i blokować postęp. Są dość zgubne.

— Jakie nawykowe przekonania? Mówię, jak jest.

— Nie, kochanie. Mówisz tak, jak cię nauczono i jak sama nauczyłaś się o sobie myśleć. Ja myślałam kiedyś o sobie — wielka przegrana — nieśmiała, zahukana, dość tępa, powolna, mało zdolna. Czy mi to w czymś pomogło? Może tylko w tym, że po prostu w pewnym momencie już zupełnie nie mogłam znieść tych myśli i czułam, że jak za chwilę nie zrobię czegoś ze swoim życiem, to zwariuję. Poza tym nauczyłam się wybierać z całego arsenału te myśli, które mnie wzmacniają, które ciągną mnie w górę zamiast w dół. Życie i tak dość daje w kość i nie trzeba jeszcze dodatkowo samemu być dla siebie najgorszym wrogiem.

Zobacz:

Twoje myśli na swój własny temat dyktują ci twoje różne decyzje; decyzje doprowadzają do wyboru konkretnego działania; działanie to często przechodzi w nawyk; nawyk staje się twoją drugą naturą; twoja druga natura tworzy twoje przeznaczenie, twoje życie. Zatem musisz bardzo uważać na słowa, z których uplecione są twoje myśli. Bo to one tworzą twoje życie. Uważaj, co do siebie o sobie mówisz, bo twoje życie jest takie, jak twoje myśli.

— Gdzieś to już słyszałam, ale jakoś tak wpadło i wypadło. Dobrze, że znowu to usłyszałam. Może teraz wreszcie się do tego zastosuję.

— Właśnie. Wiele rzeczy, które ode mnie usłyszysz, słyszałaś już wcześniej. Ale czy je stosowałaś, czy rzeczywiście wzięłaś je sobie do serca? Kiedy spytałam cię, dlaczego chcesz się uczyć, patrzyłaś w przyszłość, widziałaś siebie za jakiś czas od teraz. Snułaś wizję. Byłaś w tej wizji silną kobietą o dużych zasobach i możliwościach. Twórczą i energiczną. Kiedy potem spytałam o twoje przekonania, patrzyłaś jakby w przeszłość. I wybierałaś z niej większość negatywnych obrazów. Podobno z natury jesteśmy dla siebie dużo surowszymi sędziami niż inni, którzy nas oceniają. Nieważne, jak uczyłaś się do tej pory. Ważne, co mogłabyś zmienić i co dałoby się zmienić dość szybko, po to, byś mogła sobie pomóc.

— No dobrze. Wszystko to rozumiem, ale jak mogę myśleć, że z łatwością mogę się nauczyć angielskiego, skoro do tej pory nie mogłam?

— Świetne pytanie. Do tej pory nie mogłaś z wielu rozmaitych powodów.

Po pierwsze, w kółko sobie powtarzałaś, że nie masz drygu do języków, i za każdym razem, kiedy popełniałaś jakiś błąd, mówiłaś do siebie w duchu: „A nie mówiłam? Nie mam talentu”. Ludzie mają w głowach filtry, przez które przesiewają docierające do nich informacje. I zawsze, nieświadomie, szukają takich danych, które potwierdzą ich przekonania.

Po drugie, nie chciałaś wystarczająco mocno. Krótko mówiąc, nie miałaś noża na gardle. Nie odnalazłaś w sobie świadomie wystarczająco dużo powodów, które skłoniłyby cię do zdyscyplinowanej pracy. Bo ich świadomie nie szukałaś. Poza tym nie miałaś odpowiednich strategii nauki — łatwych, przyjemnych, skutecznych i przyjaznych dla mózgu. Czyli takich, które są zgodne ze sposobem, w jaki uczy się twój mózg.

— Brzmi to trochę tak, jakbyś zdejmowała z moich ramion jakieś brzemienie winy za niedotrzymane komuś obietnice.

— Nikomu nic nie obiecywałaś. Nic nie musisz. Nikomu nic nie jesteś winna. To tylko twoje życie. I naprawdę nie każdy musi znać angielski. Ale masz obowiązek wobec siebie samej. Masz uczynić swoje życie bogatszym i piękniejszym. Możesz się rozwijać i być zadowolona ze swoich postępów.

Z człowiekiem jest jak z rowerem — jeśli nie jedzie do przodu, traci równowagę i się przewraca.

Jeśli znajomość tego języka jest dla ciebie ważna i czujesz, że może zmienić jakość twojego życia, nie możesz się poddać. Poza tym nauka dla siebie to też świetna zabawa.

Już wkrótce zobaczysz, jak w takich „pocztowych sytuacjach” będziesz sama chciała się wrywać, żeby tylko móc komuś pomóc i mieć szansę pokazać, jak fajnie mówisz po angielsku.

— Nie żartuj sobie ze mnie.

— Wystarczy, że przypomnisz sobie mnie z czasów szkolnych i posłuchasz mnie teraz na zebraniach zarządu. Zaproszę cię kiedyś, jak chcesz. Szczeka ci opadnie. Gwarantuję. A o przekonaniach i o tym, jak je zmienić, pogadamy później. Teraz do rzeczy.

## Na jakim kanale odbierasz najlepiej?

Następny poranek Julita rozpoczęła wykładem:

— Kiedy mechanik chce sprawić, żeby silnik samochodu był bardziej efektywny, musi najpierw zbadać jego parametry i dobrze mu się przyjrzeć. Tylko wtedy będzie wiedział, w którym miejscu go „podrasować”. Zgadza się?

— Na logikę, tak.

— Więc żebyś uczyła się szybko i efektywnie, musisz też zbadać swoje „parametry”, żeby wiedzieć, co podkreślić. Chodzi szczególnie o dwa elementy.

Pierwszy to twój dominujący kanał reprezentacji sensorycznej. Brzmi naukowo, a chodzi tylko o to, w jakim stopniu jesteś wzrokowcem, słuchowcem lub kinestetykiem. Musisz wiedzieć, jakim kanałem najlepiej odbierasz otaczającą cię rzeczywistość. Potrzebujesz tej wiedzy po to, by uruchomić ten właściwy kanał do przetwarzania wiedzy językowej, którą masz opanować.

Abyś mogła odkryć swój dominujący kanał odbioru, podpowiem ci dwie proste metody:

Pierwsza — kiedy przywołujesz wspomnienia z wakacji nad wodą, zwróć uwagę, co pojawia się najsilniej:

- czy *widok* plaży, morza, kolory nieba, widoczki — wzrokowcy;
- czy *odgłos* bawiących się dzieci, szum morza, krzyk mew — słuchowcy;
- czy zapach glonów i morskiej bryzy, *odczucie* gorącego słońca i powiew wiatru oraz wspomnienia *ruchowe*, na przykład pływania lub spacerów — kinestetycy.

Druga — zadaj sobie pytanie:

„W jaki sposób wiem, że ktoś jest dobry w czymś?”

- Czy musisz *zobaczyć* tego kogoś w trakcie robienia tego? Czy obserwujesz wygląd? Przyglądasz się postawie? Bierzesz pod lupę strój? — wzrokowcy.
- Czy musiałabyś *usłyszeć*, jak mówi? Co mówi? O czym świadczy jego ton głosu itd.? — słuchowcy.
- A może przekonałabyś się najlepiej, obserwując go w *ruchu* lub *robiąc to* razem z nim? Czerpiąc bezpośrednie doświadczenie z działania? — kinestetycy.

Jeśli podejrzewasz już, jaki jest twój dominujący system reprezentacji sensorycznej, albo, co częstsze, ich kombinacja, zobacz, jak powinnaś się uczyć, by było to dla ciebie najbardziej efektywne.

### **Wzrokowiec**

Masz dostęp głównie do informacji wzrokowych i będziesz używać wyrażeń obrazowych: *nie widzę tego, pokaż, wyobraźmy sobie, jasne, doglądać interesów, pokaż mi, co masz na myśli, nowe spojrzenie* itp. Nie lubisz dużo mówić, mówisz szybko, często chaotycznie. Piszesz czytelnie i schludnie, łatwo wyłapujesz błędy ortograficzne, „widzisz”, jak powinno wyglądać słowo poprawnie napisane. Łatwo zapamiętujesz to, co czytałeś lub widziałeś. Bez trudu nawiązujesz kontakt wzrokowy, niechętnie kontakt fizyczny.

#### **Twojemu uczeniu się sprzyjają:**

- środki wizualnego przekazu;
- obserwacja pokazów, demonstracji;
- korzystanie z wykresów, schematów, ilustracji;
- robienie list, notatek, rysunków.

#### **Naukę natomiast utrudniają:**

- nieporządek, ruch;
- przerywanie demonstracji słowami;
- długie objaśnienia.

### **Słuchowiec**

Mówisz chętnie i dużo, często nie dopuszczasz innych do słowa, używasz określeń: *sluchaj, mówię do ciebie, harmonijne współzycie, należy zadać pytanie, coś mi tu zgrzyta, to słowo dźwięczy mi w uszach, wygadany* itp. Piszesz dość niestarannie, poprawna pisownia sprawia ci dość duże problemy, ponieważ brzmienie i pisownia słów nie zawsze są identyczne.

#### **Łatwo uczysz się poprzez słuchanie i głośne powtarzanie:**

- z dyskusji i wykładów;
- lepiej rozumiesz to, co czytasz, jeśli możesz czytać półgłosem;
- słuchasz lekcji, zamiast ją czytać lub pisać;
- powtarzasz zwroty i całe zdania na głos;
- rozwiązując problem, „głośno myślisz” lub rozmawiasz z innymi.

#### **Uczeniu się natomiast nie sprzyjają:**

- hałas;



- zbyt długie i szczegółowe teksty pisane;
- konieczność opowiadania o tym, co widzisz, co czujesz;
- zmuszanie do kontaktu wzrokowego i fizycznego.

### **Kinestetyk**

Jesteś uwrażliwiona na dotyk, ruch, odczucia emocjonalne, często posługujesz się zwrotami: *brać coś, trzymać w garści, ciężka sprawa, nie czuję tego, uchwycić problem, przeformułować myśl, twardy jak głaz, trafić w sedno, przepadł jak kamień w wodę* itp. Często gestykulujesz przy mówieniu, jesteś w ciągłym ruchu, często zmieniasz pozycję. Twoje piśmo jest niestaranne, często masz trudności z ortografią. Najlepiej zapamiętujesz to, co sama zrobiłaś, a nie usłyszałaś czy zobaczyłaś.

#### **W uczeniu się pomagają ci:**

- konkretne działania, prace ręczne;
- odgrywanie i przedstawianie ról;
- możliwość ruszania się w trakcie słuchania;
- nauka w plenerze;
- korzystanie z modeli, obiektów, których można dotknąć, które można poczuć i zobaczyć, jak mają się one do opisu; układanki z liter i wyrazów;
- możliwość samodzielnego eksperymentowania.

#### **W nauce przeszkadza ci:**

- konieczność słuchania długich wyjaśnień;
- mówienie o tym, co widzisz lub słyszysz;
- komentarz słowny w trakcie pokazu;
- zmuszanie do długiego pozostawania w bezruchu.

### **ĆWICZENIE DLA CIEBIE**

---

Na podstawie powyższych informacji odkryj swój własny dominujący kanał reprezentacji sensorycznej i przeanalizuj go pod kątem tego, jakie strategie nauki byłyby dla Ciebie najskuteczniejsze.

---

### **Czy jesteś inteligentny inaczej?**

Drugi element, który możesz efektywnie wykorzystać, by „podrasować” swój proces uczenia, to *twój profil inteligencji*. Amerykański profesor Harvardu, psycholog, neurobiolog, uznany za jednego ze stu najbardziej wpływowych intelektualistów świata, Howard Gardner, odkrył w latach osiemdziesiątych istnienie wielorakich rodzajów inteligencji. Wyróżnił ich siedem. Ostatnio dodano jeszcze trzy.

Gardner stworzył swoją klasyfikację w reakcji na ujednolicony system kształcenia, szkołę, w której istnieje zasadniczy, ujednolicony program nauki, zbiór faktów, który każdy uczeń musi opanować i który zostanie poddany jednostronnemu testowaniu. Jednak wiadomo, że różni się między sobą zarówno w reakcjach na rzeczywistość, jak i w przetwarzaniu informacji na temat tej rzeczywistości. Każdej inteligencji można przypisać szczególne procesy poznawcze zachodzące w obszarze pamięci, uwagi, percepcji i rozwiązywania problemów.

— To ciekawe. Rzeczywiście, mamy przecież inną pamięć do liczb, do twarzy, do melodii.

— No właśnie. Ktoś ma znakomite ucho do muzyki — wychwytuje dźwięki rozmaitych instrumentów w orkiestrze, wiernie odtwarza melodię; ktoś inny bardzo wyraziście wyobraża sobie przestrzenne figury geometryczne, mało tego, może je w umyśle obracać. A ktoś jeszcze inny sprawnie wychwytuje niuanse językowe, pamiętając różne słowa i ich synonimy.

Inteligencja jest zdolnością przetwarzania pewnego rodzaju informacji i wynika zarówno z naszej genetyki, naszego środowiska, jak i wcześniejszych doświadczeń. Obejmuje procesy, które zachodzą w wyspecjalizowanych sieciach nerwowych. U podłoża każdego rodzaju inteligencji leżą charakterystyczne dla niej procesy nerwowe.

I co jeszcze ciekawsze, mimo że spora część naszego potencjału intelektualnego jest zapisana w genach, badacze zaobserwowali zjawisko kontekstualizacji inteligencji, opisujące, jak kształtuje się ona pod wpływem kultury, otoczenia i doświadczeń, które są naszym udziałem. To oznacza, że inteligencję można rozwijać i kształtować.

Gardner jest przekonany, że wielorakie ludzkie zdolności są od siebie niezależne. Jeśli na przykład w wyniku urazu któregoś obszaru mózgu pewne zdolności zostaną upośledzone, nie wpływa to na inne. To także oznacza, że wysoki poziom zdolności w zakresie jednej inteligencji, na przykład logiczno-matematycznej, nie wymaga podobnie wysoko rozwiniętej innej — na przykład kinestetycznej.

Może też być tak, że ktoś nie jest szczególnie uzdolniony w żadnej dziedzinie, ale połączenie kilku różnych profili inteligencji daje taką kombinację, że człowiek ten wpasowuje się w pewną niszę i odnosi w tej dziedzinie ogromny sukces.

— Tak, teraz, jak o tym mówiłaś, pomyślałam sobie, że to niesamowicie cenna refleksja. Nie musisz być wybitnie inteligentny w żadnej konkretnej dziedzinie, a mimo to możesz odnieść sukces. Wiedza o tym, że jesteśmy znacznie bardziej inteligentni, niż nam się wydaje, jest naprawdę niesamowicie uwalniająca. I jeśli w teście na iloraz inteligencji (IQ) nie zdobędę dużej liczby punktów, to dla mnie wyłącznie informacja o tym, że moja inteligencja logiczno-matematyczna i przestrzenna, którą ten test mierzy, nie jest najlepiej rozwinięta. I tyle. Teraz wiem, że myślę na wiele różnych sposobów i przetwarzam informacje na różnych płaszczyznach w wielu rozmaitych obszarach swego mózgu. I to jest świetna wiadomość! Opowiedz mi, jakie mamy inteligencje wielorakie, bo już nie mogę się doczekać.

— Proszę bardzo:

- **Językowa** — lubisz słowa i opowieści. Umiesz zapamiętywać nowe słowa i opowiadać całe historie. Klarownie wyrażasz swoje myśli. Książki są dla Ciebie ważne. Słyszysz w głowie słowa, jeszcze zanim je wypowiesz lub przeczytasz. Radość sprawiają Ci gry językowe, kalambury; czasem udaje Ci się napisać coś, z czego możesz być dumna.
- **Matematyczno-logiczna** — lubisz liczby, szachy, łamigłówki. Z łatwością robisz obliczenia „w głowie”. Zwykle lubisz wiedzieć, jak co działa i co skąd się bierze. Twój umysł poszukuje zawsze logicznej sekwencji zdarzeń.
- **Wzrokowa (przestrzenna)** — przykładasz wagę do obrazów, kolorów, form. Często coś kreślisz, rysujesz lub robisz zdjęcia. Zamiast tłumaczyć komuś drogę, wolisz narysować śliczną mapkę. Rozumiesz położenie figur geometrycznych w przestrzeni. Masz łatwość rysowania i malowania. Lubisz, kiedy materiały do nauki zawierają dużo ilustracji. Kiedy śnisz, wyraźnie widzisz obrazy.
- **Kinestetyczna (motoryczna)** — jesteś dobrze skoordynowana ruchowo, szybko się uczysz różnych sportów. Dużo gestykulujesz, masz wyrazistą mowę ciała. Lubisz taniec i czynności manualne, techniczne. Podejmujesz różne formy aktywności ruchowej i wtedy często przychodzą Ci do głowy najlepsze pomysły. Lubisz poznawać rzeczy przez dotyk.
- **Muzyczna** — lubisz dźwięki i rytmy, łatwo rozróżniasz instrumenty; pewnie ładnie śpiewasz i nie fałszujesz. Muzyka może sterować Twoimi emocjami. Być może grasz na jakimś instrumencie. Kiedy idziesz ulicą lub jedziesz autem, czasem słyszysz w głowie fragment jakiejś melodyjki albo dżingiel reklamowy.
- **Intrapersonalna** — lubisz zagłębiać się w siebie i analizować mechanizmy swojego postępowania. Doskonalisz się. Może piszesz pamiętnik. Ważny jest dla Ciebie rozwój. Nie przeszkadza Ci samotność. Poświęcasz czas na medytację, refleksję i egzystencjalne myśli. Masz ważne cele życiowe i pracujesz wytrwale nad ich osiągnięciem. Być może jesteś niezależnym przedsiębiorcą, ale na pewno — masz niezależny umysł.
- **Spółeczna lub interpersonalna** — rozumiesz ludzi i lubisz ich towarzystwo. Jesteś towarzyska i lubisz gry zespołowe. Tworzysz dobre relacje z ludźmi. Masz kilku przyjaciół i spore grono znajomych. Masz w sobie dużo empatii, dlatego ludzie często lgną do Ciebie i przychodzą po radę. Uważa się, że umiesz słuchać. Wolisz spędzać czas w towarzystwie niż w samotności i wolisz gry towarzyskie niż na przykład samotny jogging.

I trzy dodane ostatnio:

- **Środowiskowa lub przyrodnicza** — lubisz życie w bliskości z naturą i lubisz przebywać na świeżym powietrzu. Masz zwierzątka domowe, znasz się na ziołach i gwiazdach. Rozumiesz zjawiska pogodowe.

- **Duchowa** — lubisz szukać odpowiedzi na fundamentalne pytania o sens egzystencji, o nasze miejsce w świecie, o wartości. Poszukujesz sensu istnienia w różnych systemach religijnych lub filozoficznych. To dla ciebie ważna sfera życia.
- **Praktyczna** — jesteś dobrym organizatorem, a logistyka to twoja mocna strona. Często kiedy inni dyskutują, ty po prostu bierzesz się do roboty. Lubisz praktycznie rozwiązywać trudne problemy, testujesz różne teorie „na żywych organizmach”.

### **DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI MATEMATYCZNO-LOGICZNEJ:**

1. Szukaj rozwiązań zagadek logicznych.
2. Angażuj się w gry logiczne, rozwiązywanie krzyżówek.
3. Poczytaj w internecie o jakimś zagadnieniu matematycznym.
4. Ćwicz wykonywanie drobnych obliczeń w pamięci.
5. Zapoznaj się z informacjami biznesowymi w CNBC Biznes lub innymi finansowymi.
6. Wybierz się do oceanarium, planetarium lub muzeum nauki i zapoznaj się z teoriami dotyczącymi danej dziedziny.
7. Obejrzyj od czasu do czasu naukowy program dokumentalny na BBC Knowledge lub Discovery Science.
8. Obejrzyj, będąc w Empiku, czasopisma naukowe, takie jak „Focus”, „Świat Nauki”, „Wiedza i Życie”, i wybierz jakiś temat, który cię zainteresuje, a potem staraj się go zgłębić.
9. W życiu codziennym stawiaj czoła wyzwaniom matematycznym — ustal samodzielnie procentową wysokość napiwku w restauracji, oblicz ratę kredytu, procent składany; oblicz, ile pali na sto kilometrów twój samochód, z jaką średnią szybkością jechałeś przez ostatnią godzinę.
10. Zastanów się, czy wiesz, co to jest DNA, dlaczego niebo jest niebieskie, w jaki sposób działa kuchenka mikrofalowa, dlaczego samolot lata.

### **DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI JĘZYKOWEJ:**

1. Przeczytaj jakieś arcydzieło literatury światowej.
2. Graj w gry słowne, kalambury, scrabble, krzyżówki.
3. Udaj się czasem na wykład autora jakiejś książki, która cię zainteresuje, lub na wieczór autorski.
4. Regularnie odwiedzaj bibliotekę lub księgarnię. Chociaż przeglądaj książki.
5. Czytuj regularnie swój ulubiony magazyn kolorowy.

6. Będąc w Empiku, zwróć uwagę na tytuły, których wcześniej nie zauważyłeś — „Zeszyty Literackie”, „Akcent”, „Topos” — i przejrzyj je.
7. Naucz się szybkiego czytania samodzielnie lub na warsztatach.
8. Codziennie staraj się opowiedzieć innym (lub własnemu psu) jakąś historię.
9. Kiedy coś ciekawego przeczytasz, opowiedz o tym komuś.
10. Naucz się opowiadać dowcipy.

### **DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI KINESTETYCZNEJ:**

1. Podejmij jakąś aktywność ruchową — coś, czego będziesz musiał się nauczyć. Samo bieganie to za mało. Chodzi o opanowanie nowych schematów ruchowych.
2. Kiedy ćwiczysz, staraj się wyłapać pomysły, które przychodzą ci do głowy.
3. Raz czy dwa spróbuj rękodzieła — stolarstwo, szydełkowanie, tkactwo, garncarstwo — i sprawdź, jak to na ciebie wpływa.
4. Zapisz się koniecznie na tak modne teraz kursy tańca lub gry na jakimś instrumencie; możesz też „ćwiczyć” w domu.
5. Kiedy widzisz ciekawy, rzadki lub stary przedmiot — dotknij go i poczuj jego teksturę, gładkość lub chropowatość, temperaturę, stopień twardości.
6. Pobaw się czasem z dzieckiem w pisanie palcem liter na plecach i ich zgadywanie.
7. Poddawaj się raz na jakiś czas masażowi lub opanuj tę sztukę samodzielnie i wczuwaj się w swoje ciało podczas tego rytuału.
8. Kiedy idziesz na spacer, staraj się „wczuć” stopami w teren, ale też wsłuchać w swój krok, poczuć, co robi twoje ciało w ruchu, jak układają się dłonie, ramiona, plecy, szyja, głowa.
9. Kiedy przeżywasz jakieś emocje, wsłuchaj się w doznania pochodzące z głębi twojego ciała („motyle w brzuchu”, zaciśnięte szczęki, węzeł w gardle, spocone dłonie, rozpięte uczucie w klatce piersiowej, lekkość całego ciała, miękkie nogi itp.).
10. Oddawaj się ćwiczeniom relaksacyjnym, napinając i rozluźniając kolejno wszystkie możliwe mięśnie twarzy i całego ciała.

### **DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI WIZUALNO-PRZESTRZENNEJ:**

1. Wycinaj z kolorowej prasy różne ciekawe zdjęcia i twórz z nich osobistą tablicę życia, klub marzeń.
2. Kiedy rozmawiasz przez telefon lub siedzisz na nudnym zebraniu — bazgraj coś bezsensownego, by potem nadać temu jakiś ciekawy kształt.
3. Kiedy się ubierasz, staraj się odpowiednio przemyśleć i podbierać kolory.

4. Wybierz się na wycieczkę do obcego miasta i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów krajobrazu, by obrać właściwą drogę powrotu na parking lub do restauracji.
5. Narysuj komuś plan swojego mieszkania i umeblowania i poproś, żeby porównał to ze stanem faktycznym.
6. Rozwiązuj rebusy, układaj puzzle.
7. Kiedy się beczynnienie wylegujesz, poobserwuj chmury i dostrzeż w nich różne obrazy.
8. Spróbuj rysować, malować, szkicować, kopiować, kaligrafować.
9. Naucz się robić ciekawe zdjęcia, wyłapując w sąsiedztwie interesujące szczegóły architektury, przyrody, ludzi.
10. Zamiast tłumaczyć komuś drogę, pojęcia, koncepcje, tworzyć listy — narysuj to.

#### **DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI MUZYCZNEJ:**

1. Staraj się jak najczęściej nucić lub gwizdać swoje ulubione melodyjki.
2. Poznaj kilka nut i staraj się przy jakiejś okazji coś zagrać.
3. Zobacz, czy potrafisz zagrać krótki fragment jakiegoś utworu ze słuchu, testując kolejne klawisze.
4. Często słuchaj w domu przeróżnych rodzajów muzyki — wypróbuj także te, które nie należą do twoich ulubionych.
5. Chodź na koncerty, musicale.
6. Kiedy jesteś w Empiku, wybierz jakąś płytę, która z jakiegoś powodu cię zainspirowuje, i odsłuchaj ją na miejscu przez słuchawki.
7. Kiedy idziesz z kimś na spacer po lesie czy plaży, weź tę osobę za rękę, a sam zamknij oczy. Pozwól, żeby ona cię prowadziła, a ty w tym czasie wsłuchuj się w dźwięki dochodzące ze świata.
8. Kiedy jesteś w supermarkecie, zwracaj uwagę na muzykę, która cię tam otacza.
9. Jeśli chodzisz do kościoła, bierz udział w zbiorowym śpiewaniu pieśni kościelnych lub kolęd; możesz też zapisać się do chóru.
10. Posłuchaj raz na jakiś czas utworu muzyki klasycznej, na przykład *Koncertów brandenburskich* Bacha, *Czterech pór roku* Vivaldiego, i wsłuchaj się w poszczególne instrumenty, wyobrażając sobie jednocześnie, jaka opowieść kryje się za ich grą. Polecam zamknąć oczy.

**DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI INTRAPERSONALNEJ:**

1. Wykrój kilka chwil w ciągu dnia dla siebie, by samotnie posiedzieć w kompletnej ciszy, nic nie robić i pozwolić myślom na bezładny przepływ. Baaaardzo miłe i zdrowe. ☺
2. Zwracaj uwagę na swoje sny, zapisuj je lub staraj się zinterpretować.
3. Regularnie prowadź dziennik, by zapisywać w nim swoje przemyślenia i refleksje dotyczące swego życia.
4. Stawiaj sobie cele rozwojowe. Pomyśl, jakim człowiekiem chciałbyś się stać, i idź tą drogą.
5. Naucz się asertywności, budując silne Ja.
6. Planuj własne przyjemności i nagrody i koniecznie realizuj te plany.
7. Raz na jakiś czas wybierz się samotnie na weekend lub wakacje.
8. Znajdź własny sposób na samodzielne i indywidualne spędzanie wolnego czasu — basen, spacer, jazda konna, łyżwy, fotografia.
9. Dbaj o swój wizerunek i świadomie go twórz i kształtuj.
10. Stwórz tablicę własnego życia, na której umieścisz ważne dla siebie sentencje, obrazy, zdjęcia, wycinki, symbole.

**DZIESIĘĆ METOD ROZWIJANIA INTELIGENCJI INTERPERSONALNEJ:**

1. Kiedy jesteś w miejscu publicznym, nawiąż rozmowę z obcymi ludźmi na błahy temat.
2. Zgłoś się jako wolontariusz do pomocy ludziom potrzebującym.
3. Zapraszaj gości do swojego domu, by wspólnie gotować, grać w gry, oglądać filmy, jeść.
4. Wyjedź na zorganizowany tematyczny wyjazd grupowy, podczas którego będziesz musiał dzielić z kimś pokój i czas.
5. Wstąp do klubu, partii lub jakiejś organizacji i po jakimś czasie weź na siebie funkcję sekretarza.
6. Poczytaj o sztuce komunikowania się z ludźmi i aktywnego słuchania i zacznij wprowadzać te zasady w życie.
7. Uczestnicz w życiu swojej rodziny, lokalnej społeczności.
8. Kiedy oglądasz film obyczajowy, skup się na relacjach łączących poszczególnych bohaterów.
9. Wychodź pierwszy z inicjatywą kontaktu — podtrzymuj nawet bardzo stare więzi.
10. Nie odmawiaj, gdy ktoś cię zaprasza. Na spotkanie idź tym chętniej, im mniej osób znasz.

Każdy ma kilka rodzajów inteligencji. Świadomość tego, które z nich stanowią twoje mocne strony, pozwoli ci uczyć się dużo szybciej i efektywniej.

Zastanówmy się, *jak wiedzę o swoim typie inteligencji możesz wykorzystać praktycznie w nauce języka obcego.*

## Co spowalnia, a co przyspiesza twoją naukę?

- **Inteligencja językowa** — tu właściwie nie ma żadnego problemu ani wątpliwości. Taka osoba nie będzie miała żadnych problemów z czytaniem tekstów, nawet poważnej literatury, z zapamiętywaniem i kojarzeniem słów. Będzie się chętnie uczyć języka obcego i żadna metoda nie powinna sprawiać jej kłopotów. Łatwo ją zmotywować różnymi ciekawymi opowieściami. Metoda słów zastępczych w opanowaniu słówek da ujście kreatywności lingwistycznej, a praca z filmem pozwoli łatwiej kojarzyć słowa z obrazami. Zawsze po zakończeniu lekcji może formułować krótką notatkę, a także uczyć się na pamięć dialogów i krótkich tekstów.
- **Matematyczno-logiczna** — ktoś taki pewnie chętnie będzie się uczył wszystkich zawiłości gramatycznych, bo tu wykorzysta logiczne myślenie i schematy. Dla takiej osoby najlepsza będzie nauka języka poprzez łamigłówki, krzyżówki, szarady, dobieranie słów w pary, uczenie się słowotwórstwa. Jej wypowiedzi nie będą tak kwieciste, jak kogoś z wysoko rozwiniętą inteligencją językową, ale za to superpoprawne gramatycznie.  
Dobrze, by taka osoba uczyła się angielskiego w oparciu o teksty poświęcone jakimś badaniom lub odkryciom naukowym, w których podane są statystyki i liczby. W materiale, którego się uczy, niech szuka podobieństw lub różnic.
- **Wzrokowa (przestrzenna)** — najlepiej, by taka osoba uczyła się poprzez rysowanie, komiksy, nadawanie słowom różnych kolorów i odcieni, form, kształtów. Jeśli chce na przykład zapamiętać tekst, niech tworzy w wyobraźni całe sekwencje obrazów. Idealne będzie robienie notatek i segregowanie materiału poprzez mapy myśli. Dobrze, jeśli taka osoba mogłaby się uczyć języka w oparciu o materiały związane z malarstwem, architekturą, rzeźbą. Powinna otaczać się plakatami lub ciekawie zaprojektowanymi kartkami ze słówkami. Bardzo polecam pracę z fiszkami i słownikami obrazkowymi. Dobrze jest także tworzenie tablic wizualnych dla opanowania nowych zagadnień.
- **Motoryczna (kinestetyczna)** — dla takiej osoby nauka to działanie — to może być rysowanie, ale także odtwarzanie dialogu w parach — z wczuciem się w rolę i pełnym aktorstwem: mimiką, językiem ciała; w szkole lub na kursie polecam chodzenie po klasie i robienie ćwiczeń typu *znajdź kogoś, kto...* Dobrze, by podczas uczenia się słówek taka osoba mogła dotknąć określonych przedmiotów — jeśli uczy się o ubraniach, idźcie do sklepu i nazywajcie to, co wisi na wieszakach;



idźcie do spożywcza, jubilera itd. Dobra jest nauka w ruchu. Kiedy biegasz albo jedziesz na rowerze, powtarzaj materiał, odsłuchuj, przypominaj sobie to, czego nauczyłaś się ostatnio. Wbrew ogólnie przyjętym opiniom rozwijające mogą być też gry komputerowe. Powinny zawierać obcojęzyczne słówka i zwroty i być absolutnie pozbawione gwałtowności i brutalności.

- **Muzyczna** — można spróbować uczenia metodą sugestopedii z wykorzystaniem muzycznych koncertów aktywnych i pasywnych. Podczas zdobywania wiedzy, w fazie aktywnej, czyta się nowy tekst w rytm muzyki, głośno i wczuwając się w klimat. Po chwili relaksu nagrywamy na magnetofon to, jak sami odczytujemy tekst, wolniej, w rytm spokojniejszej muzyki, która dochodzi z drugiego magnetofonu.

Następnie znajdujemy sobie ciche miejsce na relaks i odsłuchujemy swoje nagranie. Pozwalamy, by tekst i muzyka wpływały w nas niby od niechcenia. Nie wysilamy specjalnie swojej świadomości. Można odsłuchać nagranie kilka razy i oderwać się od nauki, na przykład zabrać się za inne czynności domowe. Faza konsolidacji materiału odbywa się samoistnie, czyli bez twojego udziału. Nagle okazuje się, że nauczyłaś się, nie wiadomo kiedy.

Bardzo pomocne jest też uczenie się języka poprzez piosenki (konkretną metodę możesz poznać na warsztacie „Angielski raz na zawsze”) albo w ogóle uczenie się przy muzyce. Frazom, które masz do zapamiętania, przypisz konkretny rytm albo ulubioną melodię.

- **Intrapersonalna** — ponieważ takie osoby z natury zajmują się samodoskonaleniem, nie sprawi im trudności samodzielna praca, wczytywanie się w ciekawe teksty związane na przykład z rozwojem lub motywacją; psychozabawy, kwizy, biografie lub pamiętniki będą doskonałym materiałem do pracy dla takich osób.

Ktoś o silnej inteligencji intrapersonalnej będzie na pewno z ochotą sam prowadził pamiętnik, pisał listy do nauczyciela, w których będzie zapisywał swoje nastroje i myśli, ucząc się w ten sposób wielu nowych przymiotników i zwrotów.

Jeśli jesteś osobą o rozwiniętej inteligencji intrapersonalnej, możesz mieć zamowienia w kontaktach z innymi w obcym języku, dlatego zanim staniesz przed takim zadaniem, musisz stworzyć sobie komfortowe warunki. Zachęcaj się do mówienia... do samej siebie.

Interpretuj i opowiadaj sobie w obcym języku własne sny i myśli.

- **Spółeczna lub interpersonalna** — dla takich osób najlepsza jest nauka w grupie — dużo rozmów w parach, grupach i z nauczycielem na forum. Taka osoba na ogół mówi dość sporo i płynnie, nie przejmując się błędami. Umie też być dobrym słuchaczem, więc nauka z nią jest bardzo korzystna dla obydwu stron. Powinna uczyć się przez rozmowę, gry zespołowe, dialogi sterowane. Nie należy jej zamęczać zawilóściami gramatycznymi — dla niej liczy się jakość relacji z drugim człowiekiem. Jeśli jesteś taką osobą, możesz ćwiczyć język, oglądając sitcomy, czytając artykuły poświęcone modzie lub związkom. To twoja bajka. Organizuj

imprezy, na których językiem obowiązującym będzie drugi język. Zaangażuj się w działalność „pen klubu” i prowadź korespondencję e-mailową w języku obcym.

- **Środowiskowa** — w tym przypadku świetne będą lekcje na łonie przyrody. Taka osoba powinna czytać artykuły z serii Discovery. Chętnie będzie przygotowywać prezentacje o zwierzętach, roślinach, zjawiskach naturalnych. Dobrze nauczy się słówek i pojęć związanych z budową ciała człowieka, fizjologią i biologią, zjawiskami atmosferycznymi.
- **Duchowa** — osoba o wysokim poziomie inteligencji duchowej ma bardzo jasno określony system wartości i zasady. Nie powinna mieć większego problemu z wywiązywaniem się z powierzonych jej zadań. Jest na ogół sumienna i chętna do działania, więc zdyscyplinowane podążanie za tokiem nauczania powinno być dla niej łatwe. Dobrze, by zaangażowała się w dyskusje — w których zwykle dostrzega racje obu stron — i miała możliwość otwartego wygłaszania i obrony swoich poglądów. Taka osoba dobrze uczy się zarówno w grupie, jak i samodzielnie.
- **Praktyczna** — dobra organizacja czasu i całego „naukowego” przedsięwzięcia pozwala osobie o dominującej inteligencji tego typu znakomicie zrealizować planowane działania. Sprawdzanie różnych teorii w praktyce, szukanie i proponowanie rozwiązań sprawiają, że zarówno gramatyka, słówka, jak i komunikowanie się z innymi są ćwiczone jednocześnie. Dla takiej osoby ważne jest demonstrowanie umiejętności i skutecznych rozwiązań. A to z kolei owocuje tym, że dobrze radzi sobie, gdy napotyka trudności i bariery w uczeniu się.

— Wiesz co, Julita, oczywiście słyszałam o inteligencjach wielorakich. I często, pracując z dziećmi, obserwuję je pod tym kątem. Ale jakoś dziwnie nigdy nie przyszło mi do głowy, żeby zastosować tę wiedzę w odniesieniu do siebie. I do swojej nauki — powiedziała szczerze zdumiona.

— Jeśli obserwujesz dzieci pod kątem inteligencji wielorakich, na pewno zauważyłaś, że jeden, dominujący profil jest często tym, który jest pogłębiany i „ćwiczony” najczęściej. To z jednej strony dobrze. Ale warto też z ciekawości zająć się pozostałymi. Może się okazać, że są w tobie, ale nie ujawniają się, bo nie były rozwijane.

Przy rozwijaniu danego profilu inteligencji dobrze jest uzbroić się w wytrwałość, cierpliwość i ciekawość. Według filozofa Alfreda Northa Whiteheada zdobywanie przez nas wiedzy przebiega w trzech etapach. Ładnie je nazwał:

- **okres romansu** — to okres pasji, entuzjazmu, żywiołowego zaangażowania się w naukę;
- **okres precyzowania** — to etap, w którym trzeba wykrzesać z siebie masę energii i dyscypliny, by zgłębiać dziedzinę w nowy sposób i zdobywać nowe umiejętności prowadzące do mistrzostwa;

- **okres uogólniania** — kiedy nową wiedzę przenosimy na grunt naszego codziennego życia.

Dlatego tak ważne jest poszukiwanie wsparcia na zewnątrz i odnalezienie pokładów zaangażowania wewnątrz. Ale o tym później.

Tak naprawdę zdumiało mnie nie to, że poznałam jakąś tajemną wiedzę, ale to, że nigdy wcześniej nie wpadłam na to, że może stosujemy niewłaściwe strategie uczenia się. Takie, które akurat w naszym indywidualnym przypadku nie działają najlepiej. Bo przecież każdy z nas uczy się trochę inaczej. Ciekawe.

— W takim razie zobaczmy, co możesz zrobić z tą wiedzą teraz — powiedziała Julita i uśmiechnęła się szelmowsko. Wiedziałam, że to dla mnie chwila prawdy i czas pracy.

— Z tego, co mi przed chwilą wyłożyłaś, rozumiem, że chyba najbliższej mi do typu inteligencji językowej. Uwielbiam gadać do ludzi, zwierząt i kwiatów. Przychodzi mi to łatwo i na ogół ludzie rozumieją, co mówię.

— A kwiaty?

— Założę się, że też. Gorzej z Cziką. Ona ma swoje własne teorie na temat współżycia z nami, nie zawsze zbieżne z naszymi. Poza tym mam też dobrze rozwiniętą inteligencję przestrzenną (wzrokową). No i interpersonalną. Lubię wymianę myśli z innymi ludźmi.

— A jesteś wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem?

— Myślę, że na pewno wzrokowcem i trochę kinestetykiem. Czy to możliwe, że można mieć trochę tego i tego?

— Z reguły tak jest. Tak zwanych czystych typów jest procentowo bardzo niewiele. A gdybyś miała teraz wybrać dla siebie najskuteczniejsze sposoby nauki, co byś wybrała?

— Dużo czytania, rysowania, mówienia do siebie i rozmów z innymi w grupie. Pewnie też odgrywanie ról, z zachowaniem mimiki i ruchu. Słówek uczyłam się za pomocą map myśli i fiszek, które robiłam sama. Do dialogów rysowałam historyjki obrazkowe i, patrząc na nie, starałam się mówić. Na pewno bardzo chciałam oglądać filmy i uczyć się z nich.

— Świetnie. W takim razie jesteś już w pełni gotowa, żeby poznać najskuteczniejsze techniki opanowania języka obcego. Przez wszystkie przeprowadzę cię krok po kroku, jak tylko skończymy się zajmować twoją psychiką.

## ĆWICZENIE DLA CIEBIE

---

Zidentyfikuj swój dominujący profil inteligencji i dominujący kanał reprezentacji sensorycznej. Określ inne, dodatkowe. Dobierz najskuteczniejsze dla siebie metody, oceniając je pod kątem inteligencji wielorakich. Oceń, które z nich z powodzeniem już stosujesz, a które dopiero zaczniesz stosować. Powodzenia!

---



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Już nieobcy język obcy!

- Skuteczne przygotowanie – sprawdź, dlaczego przerywasz naukę lub tkwisz w miejscu i skąd czerpać świeże siły.
- Motywacja – dowiedz się, jak maksymalnie podkręcić swój stan psychiczny, byś nie mógł powstrzymać się przed uczeniem.
- Optymalne techniki uczenia się – wybierz to, co zadziała właśnie w Twoim przypadku.

Nauka języków obcych większości z nas nie przychodzi z łatwością. Nie jest też często ani przyjemna, ani skuteczna mimo wkładania sporego wysiłku i wydawania niemałych pieniędzy na pomoce naukowe czy lekcje. Poza tym trwa, a obietnice nauki w miesiąc jakoś się nie sprawdzają. Za granicą dopada nas nagły, paraliżujący lęk, zapominamy najprostszych słów nawet w hotelu czy restauracji, nie mówiąc już o bardziej wyrafinowanych sytuacjach wymagających konwersacji z innymi. Skąd biorą się te obawy i czy da się w ogóle opanować choć jeden język obcy na tyle, by swobodnie się nim posługiwać? Jak dokonali tego ci szczęśliwcy, którym się udało?

Na tego typu pytania chętnie i szczegółowo odpowie Ci autorka tej książki. Dowiesz się od niej, że opanowanie języka obcego wymaga dobrego przygotowania samego siebie, zanim jeszcze usiądziesz nad słówkami czy gramatyką – jest jak zagruntowanie płótna przed malowaniem obrazu, czyli niezbędne. Pełne praktycznych rad i ćwiczeń rozdziały dotyczące motywacji, oparte o wyniki badań psychologicznych, pozwolą Ci w końcu przestać odkładać naukę na później. Trzeba też wiedzieć, jak radzić sobie z pułapkami, problemami i marazmem, które przecież dopadają każdego. Po lekturze tej książki, zaopatrzonego w bogactwo taktyk, będziesz mógł wreszcie efektywnie się uczyć – i kto wie, może szybko uznasz, że jeden język obcy to za mało...

- Utrzymywanie wysokiego poziomu motywacji i wytrwałości.
- Poznanie przyjaznych dla mózgu metod i strategii nauki oraz dopasowanie ich do preferowanego stylu uczenia się.
- Mistrzowskie kontrolowanie własnej psychiki.
- Właściwe przygotowanie umysłu.
- Odporność na zniechęcenie i nudę w nauce.

— **Do you speak English?**

— **Of course! How can I help you?**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 11999



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- 📌 <http://sensus.pl/promocje>
- 📌 Książki najchętniej czytane:
- 📌 <http://sensus.pl/bestsellery>
- 📌 Zamów informacje o nowościach:
- 📌 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c., 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-4713-2



9 788324 647132