



Wprowadzenie

Introduction

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

You are holding Aladdin's lamp.

Nigdy nie jest za późno · Never Too Late

Wstęp — List do Ciebie

Introduction — A Letter to You

Wspaniała Czytelniczko,

Wiem, co czujesz, trzymając ten zeszyt w dłoniach.

Mieszankę cichej nadziei i dobrze znanego lęku: Znowu próbuję... a co jeśli tym razem też mi nie wyjdzie?

Mam 56 lat. Sama wracałam do angielskiego tyle razy, że straciłam rachubę. Kursy porzucone po kilku tygodniach, aplikacje, które szybko zapominałam, podręczniki z zakładką, która nigdy nie ruszyła dalej niż strona dwunasta.

Za każdym razem mówiłam sobie: Najwyraźniej nie mam do tego talentu. W moim wieku jest już za późno.

Ale pewnego dnia zrozumiałam coś ważnego:

Problem nigdy nie leżał w gramatyce ani w brakujących słówkach. Leżał w tym, co mówiłam sobie o sobie — zanim jeszcze otworzyłam zeszyt.

„Granice mojego języka są granicami mojego świata.”

"The limits of my language mean the limits of my world."

— *Ludwig Wittgenstein*

Bo angielski — tak jak każda ważna zmiana w życiu — zaczyna się w środku. Nie od słownika.

Ten zeszyt powstał właśnie po to, żeby wesprzeć Cię od tej wewnętrznej strony. Łączy afirmacje i cytaty, które delikatnie zmieniają sposób myślenia, dwujęzyczny format, dzięki któremu rozumiesz wszystko bez słownika, oraz progresywną fonetykę i spelling, które po 30 dniach pozwolą Ci samodzielnie odczytać transkrypcję IPA i pewnie przeliterować każde słowo.

Angażuje Twoje zmysły w naturalny sposób — czytasz, mówisz na głos, piszesz i powtarzasz.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Każda strona służy nauce angielskiego — nawet opisy i wstęp. Czytelniczka nie potrzebuje słownika ani żadnych innych narzędzi. Wszystko jest tu: po polsku i po angielsku, z transkrypcją fonetyczną.

Nie musisz być gotowa na 100%. Wystarczy, że zaczniesz — tym razem łagodniej i życzliwiej dla siebie. Jestem przy Tobie.

Z całego serca, [Twoje imię]

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Introduction — A Letter to You

Wstęp — List do Ciebie

Dear Reader,

I know exactly how you feel as you hold this workbook in your hands right now.

That soft blend of hope — gently mixed with the familiar whisper of doubt: "I am trying again... what if this time does not work either?"

I am 56. I have returned to English more times than I can count. Courses abandoned after a few weeks, apps I forgot about, textbooks with bookmarks that never moved past page twelve.

Each time I told myself: "I guess I just do not have a gift for languages. At my age, it is probably too late."

But one day I understood something important:

The biggest obstacle was never the grammar or the vocabulary. It was the story I kept telling myself about who I was — before I even opened the book.

"The limits of my language mean the limits of my world."

„Granice mojego języka są granicami mojego świata."

— *Ludwig Wittgenstein*

Because English — like every meaningful change in life — begins inside. Not in the dictionary.

This workbook was created to support you from that inner place. It combines affirmations and quotes that help reshape the way you think, a warm bilingual format so you understand without a dictionary, and progressive phonetics and spelling that will allow you to read IPA transcription and spell any word confidently after 30 days.

It engages your senses naturally — you read, speak aloud, write your reflections, and repeat sentences that slowly become part of you.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Every page serves your English journey — even this introduction. You will never need a dictionary. Everything is here: in Polish and in English, with clear phonetic transcription.

You do not have to feel completely ready. You only need to begin — this time with more kindness and patience toward yourself. I am right here beside you.

With love and deep belief in you, [Your name]

Every new day is a new chance to learn.

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.

Credo Wspaniałej Czytelniczki

Twoja obietnica dla siebie samej

Zanim przejdziesz dalej — zatrzymaj się na chwilę. To Twój cichy, święty moment. Twoja osobista obietnica. Czytaj powoli. Pozwól słowom dotknąć serca.

- 1 Będę optymistką — patrzę na jasną stronę każdej chwili.
- 2 Zamiast się martwić, szukam rozwiązań — krok po kroku.
- 3 Nie będę się karać za przeszłość — to był mój najlepszy możliwy krok wtedy.
- 4 Nie będę żyć wczoraj — dziś piszę zupełnie nową stronę.
- 5 Nie poświęcę dzisiejszej radości na rzecz niepewnego jutra.
- 6 Nie będę obciążać się drobiazgami — skupiam się na tym, co naprawdę się liczy.
- 7 Nie będę uważać uśmiechu i lekkiego serca za stratę czasu.
- 8 Będę budować swoją przyszłość już dzisiaj — nie odkładam jej na kiedyś.
- 9 Będę ufać sobie i wierzyć, że moja przyszłość jest piękna.
- 10 Będę żyć dzisiaj tak, jakbym dostała drugie życie — i to będzie mój świadomy wybór.

Twoja magiczna lampa już świeci. Wystarczy jedno szczere życzenie — decyzja, żeby zacząć. Reszta rozwinie się sama, z miłością i w Twoim tempie.

Your magic lamp is already glowing warmly. All it takes is one sincere wish — the decision to begin. The rest will unfold beautifully, at your own pace.

I am a woman who does not give up.

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

A Wonderful Reader's Credo

Your promise to yourself

Before you continue — take a quiet pause. This is your sacred moment. Your personal promise to yourself. Read slowly. Let the words touch your heart.

- 1 I will be optimistic — I will look for the light in every moment.
- 2 Instead of worrying, I will look for solutions — one step at a time.
- 3 I will not punish myself for the past — it was the best I could do back then.
- 4 I will not live in yesterday — today I am writing a brand-new page.
- 5 I will not sacrifice today's joy for an uncertain tomorrow.
- 6 I will not burden myself with small things — I will focus on what truly matters.
- 7 I will not see smiling and feeling light as a waste of time.
- 8 I will build my future starting today — I will no longer put it off.
- 9 I will trust myself and believe that my future is beautiful.
- 10 I will live today as if I have been given a second chance at life — and this is my conscious choice.

Your magic lamp is already glowing warmly. All it takes is one sincere wish — the decision to begin. The rest will unfold beautifully, at your own pace.

Twoja magiczna lampa już świeci. Wystarczy jedno szczere życzenie — decyzja, żeby zacząć. Reszta rozwinie się sama.

My previous attempts were not failures — they were lessons.

Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.

Your first notes

Zanim zaczniesz – napisz jedno zdanie o sobie po angielsku.

Before you start – write one sentence about yourself in English.

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

CZĘŚĆ 1

Dlaczego afirmacje uczą angielskiego?

Why do affirmations teach English?

Pewnie słyszałaś, że afirmacje są potężnym narzędziem rozwoju osobistego. Ale tu kryje się coś naprawdę pięknego: są też jednym z najłagodniejszych i najsukuteczniejszych sposobów nauki języka — szczególnie gdy zaczynasz od nowa.

Kiedy wypowiadasz afirmację na głos — najpierw po polsku, potem po angielsku — Twój mózg nie traktuje tego jako zwykłego ćwiczenia. Słyszy prawdę: I am a woman who learns every day — i delikatnie zaczyna szukać dowodów, że to prawda. To właśnie jest neuroplastyczność.

Afirmacje pomagają uśmierzyć stres i zwątpienie, które tak często blokują naukę. Otwierają umysł i serce na nowe możliwości. Proste, budujące słowa — I am..., I learn..., I speak... — powoli stają się naturalnym głosem wewnętrznym.

A gdy je czytasz, mówisz i zapisujesz, angażujesz jednocześnie wiele zmysłów. To, czego uczymy się w ten sposób, zostaje z nami dłużej i jest znacznie lżejsze.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Każda strona tego zeszytu wspiera Twoją naukę angielskiego — nawet to wprowadzenie. Nie potrzebujesz słownika. Wszystko jest tu: po polsku i po angielsku, z transkrypcją fonetyczną.

KLUCZOWY WYRÓŻNIK TEGO ZESZYTU:

Każda afirmacja to pełnoprawna lekcja angielskiego — naturalna, bez presji, bez gramatycznych tabel. Uczysz się języka w kontekście własnego życia i własnego serca.

Wspaniała Czytelniczko — masz tu wszystko, czego potrzebujesz. Po polsku, po angielsku, z fonetyką. Bez słownika, bez aplikacji, bez internetu.

Every new day is a new chance to learn.

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.

PART 1

Why do affirmations teach English?

Dlaczego afirmacje uczą angielskiego?

You have probably heard that affirmations are powerful for personal growth. But here is something truly beautiful: they are also one of the kindest and most effective ways to learn a new language — especially when you are starting again.

When you speak an affirmation aloud — first in Polish and then in English — your brain does not treat it as just practice. It hears a loving truth: I am a woman who learns every day — and begins to look for evidence that it is real. This is the quiet miracle of neuroplasticity.

Affirmations help soften the stress and self-doubt that so often block learning. They open your mind and heart to new possibilities. Simple, nurturing words — I am..., I learn..., I speak... — slowly become part of your natural inner voice.

And when you read them, speak them, and write them, you engage multiple senses at once. What we learn this way stays with us longer and feels much lighter.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Every page of this workbook supports your English journey — even this introduction. You will never need a dictionary. Everything is here: in Polish and in English, with clear phonetic transcription.

THE KEY ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Every affirmation is a complete English lesson — natural, without pressure, without grammar tables. You learn the language in the context of your own life and your own heart.

You have everything you need right here — in Polish, in English, with phonetics. No dictionary, no app, no internet. Your magic lamp is already in your hands.

I am a woman who does not give up.

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

Moje przemyślenia

My reflections

Co dziś czuję? Co odkryłam? Co chcę zapamiętać? / What do I feel? What did I discover?

Co czujesz po przeczytaniu tej części? Co chcesz zapamiętać?

What do you feel after reading this section? What do you want to remember?

My previous attempts were not failures — they were lessons.

Moje poprzednie próby nie były porażkami – były lekcjami.

CZĘŚĆ 2

Dlaczego cytaty są wyjątkowym narzędziem nauki?

Why are quotes an exceptional learning tool?

Jest coś w cytatach, czego nie mają zwykłe ćwiczenia językowe. Krótkie, mądre zdanie wypowiedziane przez kogoś, kto żył i uczył się, niesie w sobie ładunek emocjonalny, który sprawia, że mózg natychmiast chce je zapamiętać.

Zdania nacechowane emocjonalnie zapamiętujemy znacznie szybciej i trwalej niż neutralne. Kiedy czytasz *It is never too late to become who you might have been* i czujesz, że to zdanie mówi właśnie do Ciebie — mózg aktywuje jednocześnie obszary emocji i pamięci. Zdanie zostaje z Tobą.

Cytaty są krótkie i rytmiczne — a nasze mózgi są naturalnie stworzone do ich zapamiętywania. Angielski cytat to gotowe, gramatycznie poprawne zdanie, które wślizguje się w umysł niemal bez wysiłku.

W tym zeszycie cytaty pięknie dopełniają afirmacje: afirmacja mówi kim jesteś i jak chcesz się czuć — cytat pokazuje, co myśli o tym ktoś mądry i doświadczony. Razem tworzą pełny, głęboki obraz.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Na polskim rynku są ebooki z afirmacjami i ebooki z cytatami — ale nie ma żadnego, który łączy jedno i drugie z fonetyką IPA w ciepłym formacie dwujęzycznym. Ten zeszyt jest pierwszy.

KLUCZOWY WYRÓŻNIK TEGO ZESZYTU:

Mózg zapamiętuje zdania emocjonalne wielokrotnie szybciej niż neutralne. Cytaty wchodzą do pamięci niemal bez wysiłku — i uczą pięknego, prawdziwego angielskiego przy okazji.

Wspaniała Czytelniczko — każdy cytat w tym zeszycie jest po polsku i po angielsku, z wymową. Nie musisz nic szukać.

It is never too late to become who I want to be.

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

PART 2

Why are quotes an exceptional learning tool?

Dlaczego cytaty są wyjątkowym narzędziem nauki?

There is something truly special about quotes that ordinary language exercises do not have. A short, wise sentence spoken by someone who has lived and learned carries an emotional charge that makes your brain instantly want to remember it.

Sentences charged with emotion are retained much faster and more permanently than neutral ones. When you read "It is never too late to become who you might have been" and feel that it speaks directly to you — your brain lights up both emotion and memory at once. The sentence stays with you.

Quotes are short and rhythmic — and our brains are naturally wired to remember them. An English quote is a ready-made, grammatically perfect sentence that slips into your mind almost on its own.

In this workbook, quotes beautifully complement affirmations: the affirmation tells you who you are and how you want to feel — the quote shows what someone wise and experienced thinks about it. Together they create a complete, heartfelt picture.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

On the Polish market there are books with affirmations and books with quotes — but none that combine both with IPA phonetics in a warm bilingual format. This workbook is the first of its kind.

THE KEY ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

The brain retains meaningful, emotional sentences many times faster. Quotes enter your memory almost effortlessly — and teach real, beautiful English along the way.

Every quote in this workbook is in Polish and in English, with pronunciation. No searching, no apps.

I will trust myself and I will believe in my future.

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

My reflections

Który cytat najbardziej do Ciebie przemawia i dlaczego?

Which quote speaks to you the most and why?

Każdy błąd przybliża mnie do celu.

CZĘŚĆ 3

Dlaczego pytania do refleksji przestawiają Cię na mówienie?

Why do reflection questions switch you to speaking?

Większość uczących się angielskiego zna ten moment aż za dobrze: znają wiele słów i trochę gramatyki — ale gdy trzeba naprawdę coś powiedzieć, mózg nagle zamiera. Strach przed błędem, strach przed oceną, strach, że nie wyjdzie.

Pytania do refleksji rozwiązują ten problem w cudownie prosty sposób. Kiedy czytasz pytanie, mózg natychmiast zaczyna szukać odpowiedzi — to naturalny odruch. Po prostu nie może milczeć.

Zamiast tłumaczyć w głowie — pytasz siebie: What do I want to let go of today? I nagle zaczynasz myśleć po angielsku o własnym życiu. Bez presji i bez strachu przed oceną.

Dzień po dniu udowadniasz sobie, że potrafisz wyrazić swoje myśli po angielsku — nie dlatego, że ktoś ci to powiedział, ale dlatego, że sama to poczułaś.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Każde pytanie możesz odpowiedzieć po polsku lub po angielsku. Nie ma ocen. Jest tylko Twoja myśl i Twoje słowa.

KLUCZOWY WYRÓŻNIK TEGO ZESZYTU:

Pytania do refleksji przestawiają Cię z tłumaczenia na myślenie po angielsku. Zamiast się bać mówić — po prostu zaczynasz mówić. To jest prawdziwy początek płynności.

Wspaniała Czytelniczko — każde pytanie w tym zeszycie jest Twoje. Odpowiadaj po polsku lub po angielsku — bez ocen, bez presji. Tylko Twoje słowa.

I start again with kindness towards myself.

Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.

PART 3

Why do reflection questions switch you to speaking?

Dlaczego pytania do refleksji przestawiają Cię na mówienie?

Most people learning English know this moment all too well: they know many words and some grammar, but when it is time to actually speak, the brain suddenly freezes. Fear of mistakes, fear of judgement, fear that it will not come out right.

Reflection questions solve this problem in a wonderfully simple way. When you read a question, your brain instantly begins searching for an answer — it is a natural reflex. It simply cannot stay silent.

Instead of translating in your head, you ask yourself: What do I want to let go of today? And suddenly you start thinking in English about your own life. Without pressure and without fear of judgement.

Day by day, you prove to yourself that you can express your thoughts in English — not because someone told you so, but because you experience it yourself.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Every question in this workbook is yours to answer in Polish or in English — no grades, no judgement. Just your words.

THE KEY ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Reflection questions switch you from translating to thinking in English. Instead of being afraid to speak — you simply begin to speak. This is the real beginning of fluency.

Every question in this workbook is yours to answer in Polish or in English — no grades, no pressure. Just your words.

I will not live in yesterday — today I write a new page.

Nie będę żyć wczorajszym dniem — dziś piszę nową stronę.

My reflections

Napisz odpowiedź na jedno pytanie po angielsku – choćby jedno zdanie.

Write an answer to one question in English – even just one sentence.

Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.

CZĘŚĆ 4

Dlaczego fonetyka IPA jest konieczna?

Why is IPA phonetics essential?

Mamy aplikacje z wymową, Google Translate i YouTube z native speakerami. Po co więc uczyć się fonetyki IPA?

Bo aplikacje uczą Cię naśladować wymowę. IPA uczy Cię ją rozumieć. To ogromna różnica.

Kiedy rozumiesz /ln/, wiesz DLACZEGO learn brzmi tak a nie inaczej. Znasz zasadę i możesz zastosować ją do każdego nowego słowa.

Znajomość IPA daje Ci niezależność, pewność siebie i szybszą naukę. Ten zeszyt uczy jej łagodnie — jeden symbol dziennie, przy czytaniu afirmacji.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Po 30 dniach z tym zeszytem będziesz samodzielnie czytać podstawową transkrypcję IPA — bez kursu, bez nauczyciela i bez internetu.

KLUCZOWY WYRÓŻNIK TEGO ZESZYTU:

IPA to klucz do samodzielności językowej. Po 30 dniach czytasz transkrypcję fonetyczną sama — bez kursu, bez podręcznika, bez internetu.

Wspaniała Czytelniczko — po 30 dniach fonetyka nie będzie dla Ciebie tajemnicą. To nie magia — to Twoja nowa umiejętność.

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

PART 4

Why is IPA phonetics essential?

Dlaczego fonetyka IPA jest konieczna?

We have pronunciation apps, Google Translate, and YouTube with native speakers. So why learn IPA phonetics?

Because apps teach you to imitate pronunciation. IPA teaches you to understand it. That is a significant difference.

When you understand /ln/, you know why "learn" sounds the way it does. You grasp the rule and can apply it to any new word you meet.

Knowing IPA gives you independence, confidence, and faster learning. This workbook teaches it with care — one symbol at a time, while reading affirmations.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

After 30 days with this workbook, you will be able to read basic IPA transcription on your own — without a course, without a teacher, and without the internet.

THE KEY ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

IPA is the key to real linguistic independence. After 30 days you read phonetic transcription on your own — no course, no textbook, no internet needed.

After 30 days, IPA will no longer feel like a mystery. It is not magic — it is your new skill.

Every new day is a new chance to learn.

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.

Moje przemyślenia

My reflections

Co dziś czuję? Co odkryłam? Co chcę zapamiętać? / What do I feel? What did I discover?

Zapisz 3 symbole IPA, które chcesz zapamiętać. Ćwicz je na głos.

Write 3 IPA symbols you want to remember. Practise them aloud.

I am a woman who does not give up.

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

CZĘŚĆ 5

Dlaczego spelling ma znaczenie?*Why does spelling matter?*

Spelling — przeliterowanie słowa na głos — może wydawać się staromodną umiejętnością. Ale ile razy byłeś pytana: Could you spell your name, please? — i nagle poczułaś się zagubiona?

W prawdziwych rozmowach nie ma czasu na sprawdzanie w telefonie. Spokojne przeliterowanie swojego imienia, nazwiska, maila czy numeru telefonu sprawia, że czujesz się pewnie i kompetentnie.

W tym zeszycie ćwiczymy prawdziwy angielski spelling — używając fonetycznych nazw liter. A to ej (/e/), B to bi (/bi/), H to ejcz (/et/) i tak dalej.

ATUT TEGO ZESZYTU:

Spelling i fonetyka to dwie często pomijane umiejętności, które mają ogromny wpływ na pewność siebie w realnym życiu. Ten zeszyt uczy ich obu — naturalnie, bez nudy i bez presji.

KLUCZOWY WYRÓŻNIK TEGO ZESZYTU:

Spelling i fonetyka — dwie pomijane umiejętności, decydujące o prawdziwej pewności siebie. Ten zeszyt uczy ich obu bez wysiłku i bez nudy.

Wspaniała Czytelniczko — wyobraź sobie, że ktoś pyta Could you spell your name, please? I odpowiadasz spokojnie i pewnie. Ten moment jest możliwy. Zaczyna się właśnie tutaj.

My previous attempts were not failures — they were lessons.

Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.

PART 5

Why does spelling matter?

Dlaczego spelling ma znaczenie?

Spelling — saying the letters of a word out loud — may seem like an old-fashioned skill. But how many times have you been asked: Could you spell your name, please? — and suddenly felt stuck?

In real conversations there is no time to check your phone. Being able to calmly spell your name, surname, email or phone number makes you feel confident and capable.

In this workbook we practise real English spelling using the phonetic names of the letters. A is ej (/e/), B is bi (/bi/), H is ejcz (/et/) and so on.

THE ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Spelling and phonetics are two often-neglected skills that greatly influence real-life confidence. This workbook teaches both naturally — without boredom or pressure.

THE KEY ADVANTAGE OF THIS WORKBOOK:

Spelling and phonetics — two overlooked skills that make a real difference. This workbook teaches both naturally, without effort and without boredom.

Imagine someone asks you to spell your name and you answer calmly and confidently. That moment is possible. And it begins right here, in this workbook.

It is never too late to become who I want to be.

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

My reflections

Przeliteruj swoje imię, nazwisko i miasto po angielsku. Zapisz tutaj.

Spell your first name, surname and city in English. Write it here.

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

Przewodnik po fonetyce IPA

British English (BE) vs American English (AE)

Transkrypcja fonetyczna IPA pokazuje dokładną wymowę. Znajdziesz ją w nawiasach ukośnych: /In/. Poniżej tabele wszystkich symboli angielskich – po lewej British English (BE), po prawej American English (AE).

BE British English – wymowa brytyjska (standard Oxford/BBC)

AE American English – wymowa amerykańska (standard General American)

/.../ – Transkrypcja fonetyczna – czytaj symbol, nie literę

Dwukropek = długa samogłoska (np. /i:/ = długie I)

SAMOGŁOSKI / VOWELS

BE	Przykład	Po polsku	AE	Przykład	≠
/ɪ/	hit, sit	krótkie I	/ɪ/	hit, sit	
/i:/	see, tree	długie I	/i:/	see, tree	≠
/ʊ/	book, look	krótkie U	/ʊ/	book	
/u:/	blue, true	długie U	/u:/	blue, true	≠
/e/	bed, head	krótkie E	/ɛ/	bed, head	≠
/æ/	cat, hat	otwarte A	/æ/	cat, hat	
/ɑ:/	car, father	długie A	/ɑ/	car, father	≠
/ɒ/	hot, not	krótkie O	/ɔ/	thought	≠
/ɔ:/	thought, law	długie O	/ɔ/	thought	≠
/ʌ/	cup, luck	centralne A	/ʌ/	cup, luck	
/ɜ:/	bird, nurse	długie ER	/ɜ:/	bird, nurse	≠
/ə/	about, sofa	schwa	/ə/	about	

DYFTONGI / DIPHTHONGS

BE	Przykład	Po polsku	AE	Przykład	≠
/eɪ/	face, day	jak EJ	/eɪ/	face, day	
/aɪ/	my, time	jak AJ	/aɪ/	my, time	
/ɔɪ/	boy, joy	jak OJ	/ɔɪ/	boy, joy	
/aʊ/	now, down	jak AU	/aʊ/	now, down	
/əʊ/	go, no, so	jak OU	/oʊ/	go, no, so	≠
/ɪə/	here, near	IEA	/ɪr/	here, near	≠
/eə/	there, where	EEA	/ɛr/	there, where	≠
/ʊə/	pure, cure	UEA	/ʊr/	pure, cure	≠

I will trust myself and I will believe in my future.

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

Przewodnik IPA — Spółgłoski

Consonants / SPÓŁGŁOSKI

SPÓŁGŁOSKI / CONSONANTS

BE	Przykład	Po polsku	AE	Przykład	≠
/p/	pen, top	jak P	/p/	pen	
/b/	back, job	jak B	/b/	back	
/t/	tea, ten	jak T	/t/	tea	
/d/	day, sad	jak D	/d/	day	
/k/	cat, back	jak K	/k/	cat	
/g/	get, bag	jak G	/g/	get	≠
/tʃ/	church	jak CZ	/tʃ/	church	
/dʒ/	judge	jak DŻ	/dʒ/	judge	
/f/	fat, off	jak F	/f/	fat	
/v/	view, live	jak W	/v/	view	
/θ/	think	TH bezdźw.	/θ/	think	
/ð/	this, the	TH dźw.	/ð/	this	
/s/	see, pass	jak S	/s/	see	
/z/	zoo, nose	jak Z	/z/	zoo	
/ʃ/	she, fish	jak SZ	/ʃ/	she	
/ʒ/	vision	jak Ż	/ʒ/	vision	
/h/	how, hat	jak H	/h/	how	
/m/	man, sum	jak M	/m/	man	
/n/	no, ten	jak N	/n/	no	
/ŋ/	sing, ring	ng bez G	/ŋ/	sing	
/l/	let, feel	jak L	/l/	let	
/r/	run, very	ang. R	/r/	run	
/j/	yes, yet	jak J	/j/	yes	
/w/	wet, one	jak Ł	/w/	wet	

// think — język lekko między zębami (bezdźwięczne) | /ð/ this — jak // ale dźwięczne | // sing — nosowe ng, bez G | /r/ — angielskie R miękkie, nie drżące

Every mistake brings me closer to my goal.

Każdy błąd przybliża mnie do celu.

Spelling — fonetyczne nazwy liter angielskich

English Letter Names

Kiedy literujesz słowo po angielsku, każdą literę wymawiasz jej fonetyczną nazwą — tak jak uczą się tego anglojęzyczne dzieci. A to ej, B to bi, H to ejcz. To jest prawdziwy spelling angielski, nie wojskowy.

Lit.	Nazwa PL	IPA	Lit.	Nazwa PL	IPA
A	ej	/eɪ/	N	en	/en/
B	bi	/biː/	O	ou	/əʊ/
C	si	/siː/	P	pi	/piː/
D	di	/diː/	Q	kju	/kjuː/
E	i	/iː/	R	ar	/ɑːr/
F	ef	/ef/	S	es	/es/
G	dži	/dʒiː/	T	ti	/tiː/
H	ejcz	/eɪtʃ/	U	ju	/juː/
I	aj	/aɪ/	V	vi	/viː/
J	dżej	/dʒeɪ/	W	dablju	/ˈdʌbljuː/
K	kej	/keɪ/	X	eks	/eks/
L	el	/el/	Y	waj	/waɪ/
M	em	/em/	Z	zed/zi	/zed/~ziː/

Uwaga na Z: British English: ZED /zed/ | American English: ZI /zi/

PRZYKŁADY SPELINGU / SPELLING EXAMPLES

ANNA ej — en — en — ej
/eɪ — en — en — eɪ/

LONDON el — ou — en — di — ou — en

ENGLISH i — en — dži — el — aj — es — ejcz

I start again with kindness towards myself.

Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.

Cyfry i numery telefonu

Numbers — jak czytać cyfry po angielsku

Cyfra	Wymowa PL	IPA	Uwaga
0	zero / ou	/ˈziərəʊ/ lub /əʊ/	w rozmowie tel. mówimy „ou”
1	łan	/wʌn/	
2	tu	/tuː/	pamiętaj TH!
3	fri	/θriː/	
4	for	/fɔː/	
5	fajw	/faɪv/	
6	siks	/sɪks/	
7	sewn	/ˈsevn̩/	
8	ejt	/eɪt/	
9	najn	/naɪn/	
10	ten	/ten/	
100	han-dred	/ˈhʌndrəd/	pamiętaj TH!
1000	fau-zend	/ˈθaʊzənd/	

CYFRA 0 — TRZY WYMOWY:

Telefon: „ou” 07911 = ou-sewn-najn-łan-łan | Matematyka: „zero” 0°C = zero degrees | Sport: „nil” The score is 2-nil.

TIP — Karteczki samoprzylepne:

Wypisz litery swojego imienia na osobnych karteczkach, naklej je na lustrze i każdego ranka przeliteruj imię na głos po angielsku — minimum 3 razy.

I will not live in yesterday — today I write a new page.

Nie będę żyć wczorajszym dniem — dziś piszę nową stronę.

Ćwiczenie — Moje dane po angielsku

My Personal Data — literuj to, czego naprawdę potrzebujesz

Krok 1: przeczytaj wzór. Krok 2: wpisz swoje dane. Krok 3: literuj na głos — minimum 3 razy. Gdy ktoś zapyta „Could you spell your name, please?” — odpowiesz spokojnie i pewnie.

1 Imię

First name

J	O	A	N	N	A
dżej	ou	ej	en	en	ej

Twoje dane / Your data:

2 Nazwisko

Surname

K	O	W	A	L	S	K	A
kej	ou	dablju	ej	el	es	kej	ej

Twoje dane / Your data:

3 Miasto

City

W	A	R	S	Z	A	W	A
dablju	ej	ar	es	zed	ej	dablju	ej

Twoje dane / Your data:

4 Adres e-mail

Każdą literę po kolei, potem „at” zamiast @, potem domenę.

Np. joanna@gmail.com = dżej — ou — ej — en — en — ej at dži — em — ej — aj — el dot si — ou — em

5 Telefon

Cyfry po jednej. Zero = „ou”.

Np. 601 234 567 = siks — ou — łan tu — fri — for fajw — siks — sewn

6 Data urodzenia

Dzień (liczba porządkowa) + miesiąc (nazwa) + rok.

Np. 15 marca 1975 = the fifteenth of March, nineteen seventy-five

Znasz już swoje dane na pamięć — po angielsku! To nie jest ćwiczenie z podręcznika — to Twoje prawdziwe życie po angielsku.

I am a brave woman who speaks English in her own way.

Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.

Alfabet NATO

NATO Phonetic Alphabet — kiedy i jak używać

Alfabet NATO (ICAO) używany jest w wojsku, lotnictwie i służbach ratunkowych. Zamiast nazw liter używa się słów-kluczy: A = Alpha, B = Bravo, C = Charlie. W codziennym angielskim używamy fonetycznych nazw liter (ej, bi, si...). Alfabet NATO przydaje się przy kontakcie z zagranicznymi służbami.

Lit.	Słowo	IPA	Lit.	Słowo	IPA	Lit.	Słowo	IPA
A	Alpha	/ˈælfə/	J	Juliet	/ˈdʒuːliet/	S	Sierra	/siˈerə/
B	Bravo	/ˈbrɑːvəʊ/	K	Kilo	/ˈkiːləʊ/	T	Tango	/ˈtæŋɡəʊ/
C	Charlie	/ˈtʃɑːli/	L	Lima	/ˈliːmə/	U	Uniform	/ˈjuːnɪfɔːm/
D	Delta	/ˈdelta/	M	Mike	/maɪk/	V	Victor	/ˈvɪktə/
E	Echo	/ˈekəʊ/	N	November	/nəʊˈvembə/	W	Whiskey	/ˈwɪski/
F	Foxtrot	/ˈfɒkstrot/	O	Oscar	/ˈɒskə/	X	X-ray	/ˈeksreɪ/
G	Golf	/ɡɒlf/	P	Papa	/pəˈpɑː/	Y	Yankee	/ˈjæŋki/
H	Hotel	/həʊˈtel/	Q	Quebec	/kwɪˈbek/	Z	Zulu	/ˈzuːluː/
I	India	/ˈɪndiə/	R	Romeo	/ˈrəʊmiəʊ/			

KIEDY UŻYWASZ ALFABETU NATO?

Przy zgłoszeniu ratunkowym za granicą — literowanie nazwiska lub adresu. Na lotnisku lub przy odprawie celnej. W kontakcie z zagranicznymi służbami ratunkowymi. W codziennym życiu używaj fonetycznych nazw liter (ej, bi, si...).

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

3

Rozdział 3 • Chapter 3

Afirmacje • Fonetyka • Cytaty • Refleksje

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

You are holding Aladdin's lamp.

Nigdy nie jest za późno • Never Too Late

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

Tym razem jest inaczej.

Nie ma tu egzaminów. Nie ma ocen. Nie ma kogoś kto patrzy i ocenia. Jest tylko Ty. Twój głos. Twój angielski. Twoja historia.

Afirmacja — serce każdego dnia

Każda strona zaczyna się od afirmacji po angielsku. Czytasz ją na głos. Słyszysz siebie. Nagrywasz jako plik MP3. Po 30 dniach masz 30 plików — własną bibliotekę głosu.

Audio Diary — jeśli chcesz więcej

Wyobraź sobie dziennikarkę z dyktafonem. Nagrywa podróżując w głąb siebie — odkrywa skarby które tam znajdzie. Tą kobietą możesz być Ty.

Czytam

Czytam na głos afirmację, cytat i refleksję. Nagrywam.

Mówię

Patrzę na notatki i opowiadam własnymi słowami. Nie czytam — mówię.

Jestem

Odkładam zeszyt. Mówię co pamiętam. Swobodnie. Prawdziwie.

Jak nagrywać

iOS — Voice Memos / Notatki głosowe

Android — Recorder / Rejestrator

WhatsApp — Wyślij wiadomość głosową do siebie

Dyktafon — Nagroda za 30 dni odwagi

TWOJA BIBLIOTEKA GŁOSU / YOUR VOICE LIBRARY

Nazywaj pliki: SLOW_D01.mp3 / NAT_D01.mp3 / POW_D01.mp3

Szczegółowa instrukcja Rozdział 7: Techniczny

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

You are holding Aladdin's lamp.

This time is different.

No exams. No grades. No one watching and judging. Just you. Your voice. Your English. Your story.

Affirmation — the heart of every day

Every page starts with an affirmation in English. You read it aloud. You hear yourself. You record it as an MP3 file. After 30 days you have 30 files — your own voice library.

Audio Diary — if you want more

Imagine a journalist with a voice recorder. She records travelling deep into herself — discovering treasures she finds there. That woman can be you.

I read

I read the affirmation, quote and reflection aloud. I record.

I speak

I look at my notes and tell it in my own words. I speak, not read.

I am

I put the workbook down. I say what I remember. Freely. Honestly.

How to record

iOS — Voice Memos

Android — Recorder

WhatsApp — Send a voice message to yourself

Voice recorder — A reward for 30 days of courage

TWOJA BIBLIOTEKA GŁOSU / YOUR VOICE LIBRARY

Name your files: SLOW_D01.mp3 / NAT_D01.mp3 / POW_D01.mp3

Detailed instructions Chapter 7: Technical

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

1

TYDZIEŃ 1 • WEEK 1 Zaczynam od nowa

Starting Again

Fonetyka: /æ/ /ɪ/ /i:/ /ʌ/ /ə/ /u:/ /ʊ/

Nigdy nie jest za późno • Never Too Late

Every new day is a new chance to learn.

/ˈɛvri njuː deɪ ɪz ə njuː tʃɑːns tə lɜːn/

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/æ/ Otwarte A — Open A

Tip: uśmiechnij się szeroko i opuść żuchwę — jakbyś mówiła "aaa" u dentysty.

Przykłady / Examples: have /hæv/, can /kæn/, that /ðæt/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

every new day = każdy nowy dzień

a chance to learn = szansa na naukę

starting again = zaczynam od nowa

new = nowy, nowa

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.”

It always seems impossible until it is done.

— Nelson Mandela

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****L**

el

E

i

A

ej

R

ar

N

en

• Co chcę zmienić w podejściu do nauki tym razem?

What do I want to change in my approach to learning this time?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Every new day is a new chance to learn.

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.

My previous attempts were not failures — they were lessons.

/maɪ 'pri:vɪəs ə'temptz wɜː nɒt 'feɪljəz — ðeɪ wɜː 'lesənz/

Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/I/ Krótkie I — Short I

Tip: krótkie, szybkie "i" — usta lekko rozchylone, bez napięcia, jak w polskim "y".

Przykłady / Examples: it /ɪt/, begin /bɪ'ɡɪn/, this /ðɪs/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

previous attempts = poprzednie próby

not failures = nie porażki

they were lessons = były lekcjami

lesson = lekcja

„Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!”

Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

— Audrey Hepburn

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****B****E****G****I****N**

bi

i

dzi

aj

en

• Czego nauczyłam się o sobie podczas poprzednich prób?

What did I learn about myself from my previous attempts?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

My previous attempts were not failures — they were lessons.

Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.

I am ready to start where I am, with what I have.

/aɪ æm 'rɛdi tə stɑ:t wɛr aɪ æm wɪð wɒt aɪ hæv/

Jestem gotowa zacząć tam, gdzie jestem, z tym, co mam.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/i:/ Długie I — Long I

Tip: rozciągnij usta w uśmiechu i przeciągnij dźwięk — "iiii" jak w polskim, ale dłużej.

Przykłady / Examples: free /fri:/, be /bi:/, see /si:/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I am ready = jestem gotowa

to start where I am = zacząć tam gdzie jestem

with what I have = z tym co mam

ready = gotowa

„Podróżujemy tysiąc mil, zaczynając od jednego kroku.”

A journey of a thousand miles begins with a single step.

— Konfucjusz

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****F**

ef

R

ar

E

i

E

i

• Co już umiem po angielsku? Wymień choć trzy rzeczy.

What can I already do in English? List at least three things.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am ready to start where I am, with what I have.

Jestem gotowa zacząć tam, gdzie jestem, z tym, co mam.

I release the past and move forward.

/aɪ rɪˈliːs ðə pɑːst ænd muːv ˈfɔːwəd/

Odpuszczam sobie przeszłość i idę naprzód.

1. Przeczytaj na głos 3x · 2. Podkreśl jedno słowo · 3. Odpowiedz jednym zdaniem · 4. Nagraj na telefon

/ʌ/ Centralne A — Central A

Tip: krótkie "a" ze środka gardła — usta lekko otwarte, ani "a" ani "e", gdzieś pośrodku.

Przykłady / Examples: but /bʌt/, up /ʌp/, love /lʌv/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I release the past = odpuszczam przeszłość

move forward = idę naprzód

let go of = odpuścić

forward = naprzód

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.”

You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them.

— *Maya Angelou*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****L**

el

O

ou

V

vi

E

i

• Co chcę dziś odpuścić?

What do I want to let go of today?

Moje notatki · Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I release the past and move forward.

Odpuszczam sobie przeszłość i idę naprzód.

Every mistake brings me closer to my goal.

/ˈɛvri mɪˈstɜrk brɪŋz miː ˈkləʊzə tə maɪ ɡəʊl/

Każdy błąd przybliża mnie do celu.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ə/ Schwa — najczęstszy dźwięk

Tip: westchnij leniwie "yhm" — usta rozluźnione, zero wysiłku, najkrótszy dźwięk angielskiego.

Przykłady / Examples: the /ðə/, again /əˈɡeɪn/, about /əˈbaʊt/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

every mistake = każdy błąd

brings me closer = przybliża mnie

to my goal = do mojego celu

goal = cel

„Niemożliwe jest tylko wtedy, kiedy przestajesz próbować.”

It is impossible only when you stop trying.

— J.K. Rowling

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****A**

ej

G

dzi

A

ej

I

aj

N

en

• Kiedy ostatnio błąd nauczył mnie czegoś ważnego?

When did a mistake last teach me something important?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Every mistake brings me closer to my goal.

Każdy błąd przybliża mnie do celu.

I start again with kindness towards myself.

/aɪ stɑːt ə'ɡen wið 'kaɪndnəs tə'wɔːdz maɪ'self/

Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.

1. Przeczytaj na głos 3x · 2. Podkreśl jedno słowo · 3. Odpowiedz jednym zdaniem · 4. Nagraj na telefon

/u:/ Długie U — Long U

Tip: zaokrąglaj wargi jak do pocałunku i przeciągnij — "uuuu" długie i miękkie.

Przykłady / Examples: you /ju:/, choose /tʃuːz/, true /truː/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

with kindness = z łagodnością

towards myself = dla siebie

start again = zacząć od nowa

kindness = łagodność

„Żyjąc, pozwól innym żyć. Ucząc się, pozwól innym się uczyć.”

While you live, let others live. While you learn, let others learn.

— Rumi

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****C****H****O****O****S****E**

si

ejcz

ou

ou

es

i

• Jak traktowałabyś przyjaciółkę, która jest tam, gdzie ja?

How would I treat a friend who is where I am right now?

Moje notatki · Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I start again with kindness towards myself.

Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.

I am a woman who does not give up.

/aɪ æm ə 'wʊmən hu: dʌz nɒt gɪv ʌp/

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ɒ/ Krótkie O — Short O

Tip: usta otwarte i okrągłe jak "o", ale krótkie i cofnięte w gardle — ciemniejsze niż polskie "o".

Przykłady / Examples: not /nɒt/, on /ɒn/, hot /hɒt/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

does not give up = nie rezygnuje

a woman who = kobieta która

I am a woman = jestem kobietą

give up = poddać się

„Sukces to zdolność do przechodzenia od jednej porażki do drugiej.”

Success is the ability to go from one failure to another without losing enthusiasm.

— W. Churchill

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****W****O****M****A****N**

dabljʊ

ou

em

ej

en

• Przypomnij sobie coś trudnego, co już w życiu osiągnęłaś.

Recall something difficult you have already achieved in your life.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am a woman who does not give up.

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

Zaczynam od nowa

Starting Again

Mój postęp w tym tygodniu / My progress this week:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

___/7

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

What was easiest for me this week?

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

What was hardest? What do I want to improve?

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

Which phonetic symbol do I remember best?

Które nagranie brzmiało najlepiej? Dzień nr:

Which recording sounded best? Day no:

Co usłyszałam w swoim głosie?

What did I hear in my voice?

Moje słowo tygodnia / My word of the week:

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.”

It always seems impossible until it is done.

— Nelson Mandela

Every mistake brings me closer to my goal.

Każdy błąd przybliża mnie do celu.

2

TYDZIEŃ 2 · WEEK 2

Wiek to moja siła

Age Is My Strength

Fonetyka: /ɜ:/ /ɔ:/ /eɪ/ /aɪ/ /əʊ/ /aʊ/ /eə/

Nigdy nie jest za późno · Never Too Late

My brain learns every day, regardless of age.

/maɪ breɪn lɜːnz 'evri deɪ rɪ'gɑːdləs əv eɪdʒ/

Mój mózg uczy się każdego dnia, bez względu na wiek.

1. Przeczytaj na głos 3x · 2. Podkreśl jedno słowo · 3. Odpowiedz jednym zdaniem · 4. Nagraj na telefon

/3:/ Długie ER — Long ER

Tip: usta lekko zaokrąglone jakbyś mówiła z lekkim zdziwieniem — "eerrr" długie i miękkie.

Przykłady / Examples: learn /lɜːn/, her /hɜː/, bird /bɜːd/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

my brain learns = mój mózg się uczy

every day = każdego dnia

regardless of age = bez względu na wiek

brain = mózg

„Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.”

The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now.

— Lao Tzu

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****L**

el

E

i

A

ej

R

ar

N

en

• Co nowego nauczyłam się w ostatnim roku?

What new thing did I learn in the past year?

Moje notatki · Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

My brain learns every day, regardless of age.

Mój mózg uczy się każdego dnia, bez względu na wiek.

Maturity is my advantage, not my obstacle.

/mə'tjuərti ɪz maɪ əd'vɑːntɪdʒ nɒt maɪ 'ɒbstəkl/

Dojrzałość to moja przewaga, nie przeszkoda.

1. Przeczytaj na głos 3x · 2. Podkreśl jedno słowo · 3. Odpowiedz jednym zdaniem · 4. Nagraj na telefon

/ɔ:/ Głębokie O — Deep O

Tip: usta w okrągłym "o", cofnij język w głąb gardła i przeciągnij — głębsze niż polskie "o".

Przykłady / Examples: more /mɔ:/, always /ɔ:lweɪz/, door /dɔ:/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

maturity = dojrzałość

my advantage = moja przewaga

not my obstacle = nie moja przeszkoda

obstacle = przeszkoda

„Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.”

Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

— Brené Brown

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

M

O

R

E

em

ou

ar

i

• Jakie cechy dojrzałej kobiety pomagają mi w nauce?

What qualities of a mature woman help me in learning?

Moje notatki · Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Maturity is my advantage, not my obstacle.

Dojrzałość to moja przewaga, nie przeszkoda.

It is never too late to become who I want to be.

/ɪt ɪz 'nevə tuː lert tə bɪˈkʌm huː aɪ wɒnt tə biː/

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/eɪ/ Dyftong EJ — Diphthong EI

Tip: zacznij od "e" i płynnie przejdź do "j" — jakbyś mówiła "ej" po polsku, ale szybciej.

Przykłady / Examples: day /deɪ/, brave /breɪv/, late /leɪt/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

never too late = nigdy nie za późno

to become = stać się

who I want to be = kimś kim chcę być

become = stać się

„Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.”

A person who never made a mistake never tried anything new.

— Albert Einstein

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

B

R

A

V

E

bi

ar

ej

vi

i

• Kim chcę być za rok? Opisz siebie w kilku słowach.

Who do I want to be in a year? Describe yourself in a few words.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

It is never too late to become who I want to be.

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

I learn at my own pace and that is exactly the right pace.

/aɪ lɜːn æt maɪ əʊn peɪs ənd ðæt ɪz ɪɡˈzæktli ðə raɪt peɪs/

Uczę się we własnym tempie i to jest właściwe tempo.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/aɪ/ Dyftong AJ — Diphthong AI

Tip: zacznij od szerokiego "a" i przejdź do "j" — jak polskie "aj" w "ajajaj".

Przykłady / Examples: I /aɪ/, my /maɪ/, time /taɪm/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

at my own pace = we własnym tempie

exactly the right = dokładnie właściwe

I learn = uczę się

pace = tempo

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.”

It always seems impossible until it is done.

— Nelson Mandela

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

T

ti

I

aj

M

em

E

i

• Kiedy ostatnio porównałam się z kimś innym? Co poczułam?

When did I last compare myself to someone else? What did I feel?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I learn at my own pace and that is exactly the right pace.

Uczę się we własnym tempie i to jest właściwe tempo.

My life experience makes me learn deeper and wiser.

/maɪ laɪf ɪk'spiəriəns meɪks miː lɜːn 'diːpə ənd 'waɪzə/

Moje doświadczenie sprawia, że uczę się głębiej i mądrzej.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/əʊ/ Dyftong OU — Diphthong OU

Tip: zacznij od schwy "i" i płynnie przejdź do "u" — jak polskie "iał" ale miękko.

Przykłady / Examples: go /gəʊ/, know /nəʊ/, show /ʃəʊ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

life experience = doświadczenie życiowe

makes me learn = sprawia że się uczę

deeper and wiser = głębiej i mądrzej

wiser = mądrzej

„Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!”

Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

— Audrey Hepburn

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:**K**

kej

N

en

O

ou

W

dablju

• Jakie doświadczenie życiowe pomaga mi rozumieć angielski lepiej?

What life experience helps me understand English better?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

My life experience makes me learn deeper and wiser.

Moje doświadczenie sprawia, że uczę się głębiej i mądrzej.

Time spent on learning is time well invested.

/taɪm spent ɒn 'lɜːnɪŋ ɪz taɪm wəl ɪn'vestɪd/

Czas spędzony na nauce jest czasem dobrze zainwestowanym.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/au/ Dyftong AU — Diphthong AU

Tip: zacznij od otwartego "a" i przejdź do "u" — jak polskie "au" w "auć".

Przykłady / Examples: now /naʊ/, out /aʊt/, down /daʊn/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

time well invested = czas dobrze zainwestowany

spent on learning = spędzony na nauce

time spent = czas spędzony

invest = inwestować

„Podróżujemy tysiąc mil, zaczynając od jednego kroku.”

A journey of a thousand miles begins with a single step.

— Konfucjusz

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****D**

di

O

ou

W

dablju

N

en

• Dla kogo lub czego uczę się angielskiego?

Who or what am I learning English for?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Time spent on learning is time well invested.

Czas spędzony na nauce jest czasem dobrze zainwestowanym.

I am exactly where I am supposed to be.

/aɪ æm ɪɡˈzæktli wɛr aɪ æm səˈpəʊzd tə biː/

Jestem dokładnie tam, gdzie powinnam być.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/eə/ Dyftong EA — Diphthong EA

Tip: zacznij od "e" i płynnie otwórz do "ə" — jak angielskie "yeah" powiedziane delikatnie.

Przykłady / Examples: where /weə/, care /keə/, there /ðeə/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

exactly where = dokładnie tam gdzie

supposed to be = powinnam być

I am exactly = jestem dokładnie

exactly = dokładnie

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.”

You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them.

— *Maya Angelou*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:**W****H****E****R****E**

dablju

ejcz

i

ar

i

• Podsumowanie dwóch tygodni — co zmieniło się w mojej głowie?

Two-week summary — what has changed in my mind?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am exactly where I am supposed to be.

Jestem dokładnie tam, gdzie powinnam być.

Wiek to moja siła

Age Is My Strength

Mój postęp w tym tygodniu / My progress this week:

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

___/7

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

What was easiest for me this week?

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

What was hardest? What do I want to improve?

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

Which phonetic symbol do I remember best?

Które nagranie brzmiało najlepiej? Dzień nr:

Which recording sounded best? Day no:

Co usłyszałam w swoim głosie?

What did I hear in my voice?

Moje słowo tygodnia / My word of the week:

„Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!”

Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

— Audrey Hepburn

I will be optimistic — I look on the bright side of every moment.

Będę optymistką — patrzę na jasną stronę każdej chwili.

3

TYDZIEŃ 3 · WEEK 3 Mówię i nie wstydzę się

I Speak Without Shame

Fonetyka: /θ/ /ð/ /ʃ/ /tʃ/ /dʒ/ /ŋ/ /r/

Nigdy nie jest za późno · Never Too Late

I speak English even when I make mistakes.

/aɪ spi:k 'ɪŋɡlɪʃ 'i:vən wen aɪ meɪk mɪ'sterks/

Mówię po angielsku, nawet gdy popełniam błędy.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/θ/ TH bezdźwięczne — TH voiceless

Tip: wysuń czubek języka między zęby i dmuchnij delikatnie — jak zdmuchiwanie świeczki.

Przykłady / Examples: think /θɪŋk/, with /wɪθ/, three /θri:/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

even when = nawet gdy

make mistakes = popełniać błędy

I speak = mówię

mistake = błąd

„Niemożliwe jest tylko wtedy, kiedy przestajesz próbować.”

It is impossible to live without failing at something.

— J.K. Rowling

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****T**

ti

H

ejcz

I

aj

N

en

K

kej

• Czego najbardziej boję się w mówieniu po angielsku?

What am I most afraid of when speaking English?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I speak English even when I make mistakes.

Mówię po angielsku, nawet gdy popełniam błędy.

My accent is beautiful — it is proof of my courage.

/maɪ 'æksənt ɪz 'bju:tɪfəl — ɪt ɪz pru:f əv maɪ 'kʌrɪdʒ/

Mój akcent jest piękny — to dowód mojej odwagi.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ð/ TH dźwięczne — TH voiced

Tip: to samo ułożenie języka jak przy //, ale tym razem włącz głos z gardła — wibruje.

Przykłady / Examples: the /ðə/, this /ðɪs/, they /ðeɪ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

my accent = mój akcent

it is proof = to jest dowód

courage = odwaga

beautiful = piękny

„Pozwól się cicho przyciągać temu, co naprawdę kochasz.”

Let yourself be silently drawn by the strange pull of what you really love.

— Rumi

Przeczytałam []

Napiisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****B**

bi

E

i

A

ej

U

ju

T

ti

I

aj

F

ef

U

ju

L

el

• Napisz jedno zdanie po angielsku o swoim dniu.

Write one sentence in English about your day.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

My accent is beautiful — it is proof of my courage.

Mój akcent jest piękny — to dowód mojej odwagi.

I do not need to be perfect to be effective.

/aɪ dʌ nɒt niːd tə biː 'pɜːfɪkt tə biː rɪ'fektɪv/

Nie muszę być perfekcyjna, żeby być skuteczna.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ʃ/ SZ — SH sound

Tip: zaokrąglaj wargi i wypchnij powietrze jakbyś mówiła komuś "sza" — cicho i miękko.

Przykłady / Examples: she /ʃiː/, sure /ʃʊə/, English /'ɪŋɡlɪʃ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I do not need = nie muszę

effective = skuteczna

to be perfect = być perfekcyjną

perfect = doskonały

„Sukces to zdolność do przechodzenia od jednej porażki do drugiej.”

Success is the ability to go from failure to failure without losing enthusiasm.

— W. Churchill

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:**P****E****R****F****E****C****T**

pi

i

ar

ef

i

si

ti

• W jakiej sytuacji perfekcjonizm najbardziej mi przeszkadza?

In what situation does perfectionism hinder me most?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I do not need to be perfect to be effective.

Nie muszę być perfekcyjna, żeby być skuteczna.

Every word spoken in English is my success.

/ˈɛvri wɜːd ˈspəʊkən ɪn ˈɪŋɡlɪʃ ɪz maɪ səkˈses/

Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/tʃ/ CZ — CH sound

Tip: połącz "t" i "sz" razem i wystrzel jak jeden dźwięk — "cz" jak w polskim "czas".

Przykłady / Examples: choose /tʃuːz/, each /iːtʃ/, teach /tiːtʃ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

every word = każde słowo

spoken = wypowiedziane

my success = mój sukces

success = sukces

„Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.”

The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now.

— Lao Tzu

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****C**

si

H

ejcz

O

ou

O

ou

S

es

E

i

• Przypomnij sobie moment, gdy powiedziałaś coś po angielsku.

Remember a moment when you said something in English.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Every word spoken in English is my success.

Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.

I allow myself not to know and to ask.

/aɪ əˈlaʊ məˈself nɒt tə nəʊ ænd tə ɑːsk/

Pozwalam sobie nie wiedzieć i pytać.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/dʒ/ DŻ — DG/J sound

Tip: połącz "d" i "ż" razem — "dż" jak w polskim "dżungla", ale krótsze i angielskie.

Przykłady / Examples: just /dʒʌst/, age /eɪdʒ/, journey /ˈdʒɜːni/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I allow myself = pozwalam sobie

not to know = nie wiedzieć

to ask = pytać

allow = pozwalać

„Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.”

Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

— Brené Brown

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****J**

dżej

O

ou

U

ju

R

ar

N

en

E

i

Y

waj

• Czego chcę się nauczyć jako pierwszego?

What do I want to learn first?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I allow myself not to know and to ask.

Pozwalam sobie nie wiedzieć i pytać.

Laughing at mistakes is a sign of strength, not weakness.

/lɑːfɪŋ æt mɪ'sterks ɪz ə saɪn əv streŋθ nɒt 'wiːknəs/

Śmiech z błędów jest oznaką siły, nie słabości.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ŋ/ NG nosowe — NG nasal

Tip: zamknij usta i wibruj w nosie — jak "n" ale cofa się do gardła, jak w "ang".

Przykłady / Examples: learning /'lɜːnɪŋ/, sing /sɪŋ/, ring /rɪŋ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

laughing at = śmianie się z

sign of strength = oznaka siły

not weakness = nie słabość

strength = siła

„Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.”

Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.

— *Albert Einstein*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****S**

es

T

ti

R

ar

E

i

N

en

G

dzi

T

ti

H

ejcz

• Przypomnij sobie śmieszny wpadek językowy. Uśmiechnij się.

Remember a funny language blunder. Smile at it.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Laughing at mistakes is a sign of strength, not weakness.

Śmiech z błędów jest oznaką siły, nie słabości.

I am a brave woman who speaks English in her own way.

/aɪ æm ə breɪv 'wʊmən huː spiːks 'ɪŋɡlɪʃ ɪn hɜː əʊn weɪ/

Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/r/ Angielskie R — English R

Tip: nie wibruj językiem jak w polskim "r" — unieś tył języka, zaokrąglij wargi i "przetocz" dźwięk.

Przykłady / Examples: ready /rɛdi/, grow /grəʊ/, her /hɜː/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

brave woman = odważna kobieta

speaks = mówi

in her own way = po swojemu

brave = odważna

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.”

It always seems impossible until it is done.

— Nelson Mandela

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

B

R

A

V

E

bi

ar

ej

vi

i

• Napisz trzy słowa po angielsku, które opisują Ciebie.

Write three words in English that describe you.

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am a brave woman who speaks English in her own way.

Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.

Mówię i nie wstydzę się

I Speak Without Shame

Mój postęp w tym tygodniu / My progress this week:

15	16	17	18	19	20	21
----	----	----	----	----	----	----

___/7

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

What was easiest for me this week?

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

What was hardest? What do I want to improve?

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

Which phonetic symbol do I remember best?

Które nagranie brzmiało najlepiej? Dzień nr:

Which recording sounded best? Day no:

Co usłyszałam w swoim głosie?

What did I hear in my voice?

Moje słowo tygodnia / My word of the week:

„Podróżujemy tysiąc mil, zaczynając od jednego kroku.”

A journey of a thousand miles begins with a single step.

— Konfucjusz

I start again with kindness towards myself.

Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.

4

TYDZIEŃ 4 • WEEK 4

Mówię z mocą i gracją

I Speak With Power and Grace

Fonetyka: Intonacja • Linking • Rytm zdania • Akcentowanie

Nigdy nie jest za późno • Never Too Late

English is becoming a natural and joyful part of my everyday life.

/ˈɪŋɡlɪʃ ɪz brɪˈkʌmɪŋ ə ˈnætʃrəl ænd ˈdʒɔɪfəl pɑːt əv maɪ ˈevriːdeɪ laɪf/

Angielski staje się naturalną i radosną częścią mojego codziennego życia.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

// **Akcent główny — Primary stress**

Tip: uderz mocno w sylabę akcentowaną — jak bębniem, reszta cichnie.

Przykłady / Examples: beGIN /bn/, beTWEEN /btwin/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

natural and joyful = naturalna i radosna

is becoming = staje się

everyday life = codzienne życie

a natural part = naturalna część

„Małe kroki, powtarzane codziennie, prowadzą do wielkich zmian.”

Small steps, repeated daily, lead to great change.

— Lao Tzu

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****J**

dżej

O

ou

Y

waj

F

ef

U

ju

L

el

• W jakich codziennych sytuacjach chcę już swobodnie używać angielskiego?

In what everyday situations do I want to use English naturally and freely?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

English is becoming a natural and joyful part of my everyday life.

Angielski staje się naturalną i radosną częścią mojego codziennego życia.

I trust my voice and I speak with calm confidence.

/aɪ trʌst maɪ vɔɪs ænd aɪ spi:k wɪð kɑ:m 'kɒnfɪdəns/

Ufam swojemu głosowi i mówię ze spokojną pewnością siebie.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

// Akcent poboczny — Secondary stress

Tip: drugie uderzenie w słowie — słabsze niż główne, ale wciąż wyraźne, jak echo pierwszego.

Przykłady / Examples: UNderSTAND /ˌʌndə'stænd/, ABsoLUTely /æbsə'lu:tlɪ/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

trust my voice = ufam swojemu głosowi
calm confidence = spokojną pewnością siebie

I speak = mówię
with calm = ze spokojem

„Odwaga to nie brak strachu. To działanie pomimo strachu.”

Courage is not the absence of fear. It is acting in spite of it.

— Brené Brown

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

C

O

N

F

I

D

E

N

C

E

si

ou

en

ef

aj

di

i

en

si

• W którym momencie tego miesiąca poczułam największą dumę ze swojego głosu?

In which moment this month did I feel most proud of my voice?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I trust my voice and I speak with calm confidence.

Ufam swojemu głosowi i mówię ze spokojną pewnością siebie.

Small, consistent actions are transforming my English forever.

/smɔ:l kən'sɪstənt 'ækʃənz ɑ: træns'fɔ:mɪŋ maɪ 'ɪŋɡlɪʃ fə'revə/

Małe, konsekwentne działania na zawsze zmieniają mój angielski.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/ə/ Schwa — redukcja

Tip: najlżejszy dźwięk angielskiego — westchnij "yhm", usta rozluźnione, zero wysiłku.

Przykłady / Examples: I am /aɪ əm/, to /tə/, a /ə/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

consistent actions = konsekwentne działania

transforming = zmieniające na zawsze

small steps = małe kroki

forever = na zawsze

„Małe kroki, powtarzane codziennie, prowadzą do wielkich zmian.”

Small steps, repeated daily, lead to great change.

— Lao Tzu

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

C

si

O

ou

N

en

S

si

I

aj

S

es

T

ti

E

i

N

en

T

ti

• Jakie jedno małe działanie mogę powtarzać codziennie przez następny miesiąc?

What one small action can I repeat every day for the next month?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

Small, consistent actions are transforming my English forever.

Małe, konsekwentne działania na zawsze zmieniają mój angielski.

I am free to speak imperfect English and still be fully understood.

/aɪ æm friː tə spiːk ɪm'pɜːfɪkt 'ɪŋɡlɪʃ ənd stɪl biː 'fʊli ˌʌndə'stʊd/

Mogę mówić niedoskonałym angielskim i nadal być w pełni rozumiana.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

linking Łączenie wyrazów — Linking

Tip: słowa przyklejają się do siebie — "I am able" brzmi jak "a-æm-ebl", jedna melodia.

Przykłady / Examples: "I am free" /aɪ-æm-friː/, "speak it" /spiːk-ɪt/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

free to speak = mogę mówić

imperfect = niedoskonały

fully understood = w pełni rozumiana

still = nadal

„Niemożliwe jest tylko wtedy, kiedy przestajesz próbować.”

It is impossible only when you stop trying.

— J.K. Rowling

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

I

M

P

E

R

F

E

C

T

aj

em

pi

i

ar

ef

i

si

ti

• Który "błąd", który kiedyś mnie paraliżował, już mnie tak nie blokuje?

Which mistake that once paralysed me no longer holds me back?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am free to speak imperfect English and still be understood.

Mogę mówić niedoskonałym angielskim i nadal być rozumiana.

My unique accent tells my unique story and I am proud of it.

/maɪ juːˈniːk ˈæksənt telz maɪ juːˈniːk ˈstoːri ænd aɪ æm praʊd əv ɪt/

Mój wyjątkowy akcent opowiada moją wyjątkową historię i jestem z niego dumna.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

/t/ flap Flap T — miękkie T

Tip: między samogłoskami T brzmi jak miękkie D — "better" to nie "beTTer" ale "beDer".

Przykłady / Examples: better /ˈbɛdə/, water /ˈwɔːdə/, city /ˈsɪdi/

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

unique accent = wyjątkowy akcent

tells my story = opowiada moją historię

I am proud = jestem dumna

of it = z tego

„Twój akcent jest dowodem Twojej odwagi.”

Your accent is proof of your courage.

— *Nigdy nie jest za późno*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

U

ju

N

en

I

aj

Q

kej

U

ju

E

i

• Co mój akcent mówi o mojej historii i dlaczego mogę być z niego dumna?

What does my accent say about my story and why can I be proud of it?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

My unique accent tells my unique story.

Mój wyjątkowy akcent opowiada moją wyjątkową historię.

I can express my thoughts and feelings clearly in English.

/aɪ kæn ɪk'spres maɪ θɔ:ts ænd 'fi:lɪnz 'kleəli ɪn 'ɪŋɡlɪʃ/

Potrafię jasno wyrażać moje myśli i uczucia po angielsku.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

intonacja**Intonacja opadająca — Falling**

Tip: głos opada na końcu zdania — pewność siebie, koniec myśli, jak kropka w muzyce.

Przykłady / Examples: "I learn." "She knows." "We start."

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

express = wyrażać

thoughts = myśli

feelings = uczucia

clearly = jasno

„Kiedy mówisz z sercem, nawet proste zdania brzmią pięknie.”

When you speak from the heart, even simple sentences sound beautiful.

— *Nigdy nie jest za późno*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie**Nastrój:** 1 2 3 4 5**Spelling — literowanie:****E**

i

X

pi

P

ar

R

i

E

es

S

es

S**• O czym chciałabym swobodnie rozmawiać po angielsku z innymi?**

What would I love to talk about freely in English with others?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I can express my thoughts and feelings clearly in English.

Potrafię jasno wyrażać moje myśli i uczucia po angielsku.

I celebrate every step I take, no matter how small.

/aɪ 'selɪbreɪt 'evri stɛp aɪ teɪk nəʊ 'mætə haʊ smɔ:l/

Świętuje każdy krok, który robię, bez względu na to, jak mały.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

intonacja

Intonacja wznosząca — Rising

Tip: głos idzie w górę — pytanie, ciekawość, ciepło — jak uśmiech w głosie.

Przykłady / Examples: "Am I?" "Is she?" "Really?"

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I celebrate = świętuje

every step = każdy krok

no matter how small = bez względu jak mały

I take = robię

„Świętuj każdy mały sukces — to paliwo dla kolejnych kroków.”

Celebrate every small success — it is fuel for the next steps.

— *Nigdy nie jest za późno*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

C

E

L

E

B

R

A

T

E

si

i

el

i

bi

ar

ej

ti

i

• Jakie 5 małych zwycięstw z tego miesiąca mogę dziś świętować?

What 5 small victories from this month can I celebrate today?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I celebrate every step I take, no matter how small.

Świętuje każdy krok, który robię, bez względu na to, jak mały.

I am a woman who speaks English with courage, grace and power.

/aɪ æm ə 'wʊmən hu: spi:ks 'ɪŋɡlɪʃ wɪð 'kʌrɪdʒ greɪs ænd 'paʊə/

Jestem kobietą, która mówi po angielsku z odwagą, gracją i mocą.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

rytm Rytm zdania — Stress-timed

Tip: angielski ma rytm jak muzyka — ważne słowa mocne i długie, reszta szybka i cicha.

Przykłady / Examples: "I LEARN." • "She SPEAKS." • "We GROW."

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

courage = odwaga

grace = gracja, wdzięk

power = moc, siła

who speaks = która mówi

„Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.”

I am a woman who started — and this time stayed.

— *Nigdy nie jest za późno*

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

P

pi

O

ou

W

dablju

E

i

R

ar

• Jaką nową, silniejszą wersję siebie poznaję dzięki temu procesowi?

What new, stronger version of myself am I discovering through this process?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I am a woman who speaks English with courage, grace and power.

Jestem kobietą, która mówi po angielsku z odwagą, gracją i mocą.

I did it. I started and I stayed. I am incredibly proud of myself.

/aɪ dɪd ɪt • aɪ 'stɑːtɪd ænd aɪ stɛd • aɪ æm ɪn'kredɪbli praʊd əv maɪ'self/

Zrobiłam to. Zaczęłam i zostałam. Jestem z siebie niesamowicie dumna.

1. Przeczytaj na głos 3x • 2. Podkreśl jedno słowo • 3. Odpowiedz jednym zdaniem • 4. Nagraj na telefon

IPA Pełne czytanie IPA — Full IPA reading

Tip: czytaj całe zdanie z transkrypcją — już wiesz wszystkie symbole, ufaj sobie.

Przykłady / Examples: /aɪ æm ə 'wʊmən/ — czytaj całe zdanie symbol po symbolu

MINI SŁOWNICTWO / MINI VOCABULARY

I did it = zrobiłam to

I stayed = zostałam

incredibly proud = niesamowicie dumna

of myself = z siebie

„Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.”

Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.

— Albert Einstein

Przeczytałam []

Napisałam []

Wymówiłam []

Nagrałam []

Mój głos dziś: nieśmiało dobrze pewnie

Nastrój: 1 2 3 4 5

Spelling — literowanie:

P

R

O

U

D

pi

ar

ou

ju

di

• Napisz list do siebie sprzed 30 dni. Co jej z całego serca chcesz powiedzieć?

Write a letter to yourself from 30 days ago. What do you want to tell her from the heart?

Moje notatki • Audio Diary

Rozdział 7: zasady nagrywania plików audio

I did it. I started and I stayed.

Zrobiłam to. Zaczęłam i zostałam.

Mówię z mocą i gracją

I Speak With Power and Grace

Mój postęp w tym tygodniu / My progress this week:

22	23	24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----	----	----

___/9

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

What was easiest for me this week?

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

What was hardest? What do I want to improve?

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

Which phonetic symbol do I remember best?

Które nagranie brzmiało najlepiej? Dzień nr:

Which recording sounded best? Day no:

Co usłyszałam w swoim głosie?

What did I hear in my voice?

Moje słowo tygodnia / My word of the week:

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.”

You may not control all the events, but you can decide not to be reduced by them.

— Maya Angelou

I will trust myself and I will believe in my future.

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

5

Biblioteka Płynności

The Fluency Library

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

You are holding Aladdin's lamp.

Nigdy nie jest za późno · Never Too Late

A Wonderful Reader's Credo

Kredo Wspaniałej Czytelniczki

Przeczytaj na głos codziennie • nagraj jako swoje pierwsze MP3

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

I will be optimistic — I will look on the bright side of every moment.

/aɪ wɪl biː ˈɒptɪmɪstɪk — aɪ wɪl lʊk ɒn ðə braɪt saɪd əv ˈevri ˈməʊmənt/

Będę optymistką — patrzę na jasną stronę każdej chwili.

2

Instead of worrying, I will look for solutions — one step at a time.

/ɪnˈsted əv ˈwʌrɪŋ aɪ wɪl lʊk fə səˈluːʃənz — wʌn step æt ə taɪm/

Zamiast się martwić, szukam rozwiązań — krok po kroku.

3

I will not despise myself for the past — it was my best step forward.

/aɪ wɪl nɒt dɪˈspaɪz maɪˈself fə ðə pɑːst — ɪt wəz maɪ best step ˈfɔːwəd/

Nie będę sobą gardzić z powodu przeszłości — to był mój najlepszy krok.

4

I will not live in yesterday — today I will write a new page.

/aɪ wɪl nɒt lɪv ɪn ˈjestədeɪ — təˈdeɪ aɪ wɪl raɪt ə njuː peɪdʒ/

Nie będę żyć wczorajszym dniem — dziś piszę nową stronę.

5

I will not sacrifice today's joy for tomorrow.

/aɪ wɪl nɒt ˈsækrɪfaɪs təˈdeɪz dʒɔɪ fə təˈmɒrəʊ/

Nie będę poświęcać dzisiejszej radości kosztem jutra.

6

I will build my future today — I will not put things off.

/aɪ wɪl bɪld maɪ ˈfjuːtʃə təˈdeɪ — aɪ wɪl nɒt put θɪŋz ɒf/

Będę budować dzisiaj swoją przyszłość — nie odkładam na potem.

7

I will trust myself and I will believe in my future.

/aɪ wɪl trʌst maɪˈself ænd aɪ wɪl brɪˈliːv ɪn maɪ ˈfjuːtʃə/

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

8

I will act today as if I were living for the second time.

/aɪ wɪl ækt təˈdeɪ əz ɪf aɪ wɜː ˈlɪvɪŋ fə ðə ˈsekənd taɪm/

Będę działać dziś tak, jakbym żyła po raz drugi.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Kredo z Zeszytu

The Workbook Credo

Zbudowane z: Kredo Wspaniałej Czytelniczki

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

I will be optimistic — I will look on the bright side of every moment.

/aɪ wɪl biː ˈɒptɪmɪstɪk/

Będę optymistką — patrzę na jasną stronę każdej chwili.

2

I will not live in yesterday — today I will write a new page.

/aɪ wɪl nɒt liːv ɪn ˈjestədeɪ/

Nie będę żyć wczorajszym dniem — dziś piszę nową stronę.

3

I will build my future today — I will not put things off.

/aɪ wɪl bɪld maɪ ˈfjuːtʃə təˈdeɪ/

Będę budować dzisiaj swoją przyszłość — nie odkładam na potem.

4

I will trust myself and I will believe in my future.

/aɪ wɪl trʌst maɪˈself ænd aɪ wɪl brɪˈliːv ɪn maɪ ˈfjuːtʃə/

Będę ufać sobie i wierzyć w swoją przyszłość.

5

I will act today as if I were living for the second time.

/aɪ wɪl ækt təˈdeɪ æz ɪf aɪ wɜː ˈlɪvɪŋ fɔ ɪðə ˈsekənd taɪm/

Będę działać dziś tak, jakbym żyła po raz drugi.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Moje Kredo Mocy

My Power Credo

Zbudowane z: Afirmacje D01–D10 + Nelson Mandela

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

Every new day is a new chance to learn — and I take it.

/ˈevri njuː dei iz ə njuː tʃɑːns tə lɜːn/

Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę — i ją biorę.

2

My previous attempts were not failures — they were lessons.

/maɪ ˈpriːviəs əˈtempts wɜː nɒt ˈfeɪljəz/

Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.

3

I am ready to start where I am, with what I have.

/aɪ æm ˈrɛdi tə stɑːt wɛr aɪ æm/

Jestem gotowa zacząć tam, gdzie jestem, z tym, co mam.

4

I am a woman who does not give up.

/aɪ æm ə ˈwʊmən huː dʌz nɒt ɡɪv ʌp/

Jestem kobietą, która nie rezygnuje.

5

It is never too late to become who I want to be.

/ɪt ɪz ˈnevə tuː leɪt tə bɪˈkʌm huː aɪ wɒnt tə biː/

Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.

6

It always seems impossible until it is done. — Nelson Mandela

/ɪt ˈɔːlweɪz siːmz ɪmˈpɒsɪbəl ʌnˈtɪl ɪt ɪz dʌn/

Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Manifest Kobiety Która Mówi

The Manifest of a Woman Who Speaks

Zbudowane z: Afirmacje D15–D21 + Churchill

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

I speak English even when I make mistakes.

/aɪ spi:k 'ɪŋɡlɪʃ 'i:vən wen aɪ meɪk mɪ'steɪks/

Mówię po angielsku, nawet gdy popełniam błędy.

2

My accent is beautiful — it is proof of my courage.

/maɪ 'æksənt ɪz 'bju:tɪfəl/

Mój akcent jest piękny — to dowód mojej odwagi.

3

I do not need to be perfect to be effective.

/aɪ dʌ nɒt ni:d tə bi: 'pɜ:fɪkt/

Nie muszę być perfekcyjna, żeby być skuteczna.

4

I am a brave woman who speaks English in her own way.

/aɪ æm ə breɪv 'wʊmən hu: spi:ks 'ɪŋɡlɪʃ/

Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.

5

Success is the ability to go from failure to failure without losing enthusiasm. — Churchill

/sək'ses ɪz ði ə'bɪlɪti/

Sukces to zdolność do przechodzenia od porażki do porażki bez utraty entuzjazmu.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Zwój Wdzięczności

The Scroll of Gratitude

Zbudowane z: D25–D30 + Lao Tzu

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

Every day of learning is a gift I give to myself.

/ˈɛvri deɪ əv ˈlɜːnɪŋ ɪz ə ɡɪft/

Każdy dzień nauki to prezent, który daję sobie.

2

I learn for myself — and that is reason enough.

/aɪ lɜːn fɔː mɑː'self/

Uczę się dla siebie — i to wystarczający powód.

3

I choose myself. I choose learning. I choose growth.

/aɪ tʃuːz mɑː'self/

Wybieram siebie. Wybieram naukę. Wybieram wzrost.

4

I am a woman who started — and this time stayed.

/aɪ æm ə ˈwʊmən huː ˈstɑːtɪd/

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

5

The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now. — Lao Tzu

/ðə best taɪm tə plɑːnt ə triː/

Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Moje Credo Jutra

My Tomorrow's Credo

Zbudowane z: Afirmacje + Kredo

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon.

1

Consistency is more important than intensity — five minutes every day.

/kən'sɪstənsi ɪz mɔː ɪm'pɔːtənt/

Konsekwencja jest ważniejsza od intensywności — pięć minut każdego dnia.

2

English is becoming a natural and joyful part of my everyday life.

/ˈɪŋɡlɪʃ ɪz brɪˈkɪŋɪŋ ə 'nætʃrəl/

Angielski staje się naturalną i radosną częścią mojego codziennego życia.

3

I am a woman who learns and grows every day.

/aɪ æm ə 'wʊmən huː lɜːnz ænd grəʊz/

Jestem kobietą, która się uczy i rośnie każdego dnia.

4

I am a woman who started — and this time stayed. Because I decided to.

/aɪ æm ə 'wʊmən huː 'stɑːtɪd/

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została. Bo tak zdecydowałam.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

30 symboli IPA • lista zbiorcza

30 IPA Symbols • Complete Reference

Każdy symbol to jeden dzień nauki.

D01 /æ/ otwarte A have, can, that	D02 /ɪ/ krótkie I it, begin, this	D03 /i:/ długie I free, be, see
D04 /ʌ/ centralne A but, up, love	D05 /ə/ schwa the, again, about	D06 /u:/ długie U you, choose, true
D07 /ɒ/ krótkie O not, on, hot	D08 /ɜ:/ długie ER learn, her, bird	D09 /ɔ:/ długie O more, always, door
D10 /eɪ/ dyftong EJ day, brave, late	D11 /aɪ/ dyftong AJ I, my, time	D12 /əʊ/ dyftong OU go, know, show
D13 /aʊ/ dyftong AU now, out, down	D14 /eə/ dyftong EA where, care, there	D15 /θ/ TH bezdzw. think, with, three
D16 /ð/ TH dźwięczne the, this, they	D17 /ʃ/ SZ she, sure, English	D18 /tʃ/ CZ choose, each, teach
D19 /dʒ/ DŻ just, age, journey	D20 /ŋ/ NG nosowe sing, learning, ring	D21 /r/ angielskie R ready, grow, her
D22 /ˈ/ akcent główny beGIN	D23 /ʌ/ akcent poboczny UNderSTAND	D24 /ə/ schwa schwa redukcja I am /a m/
D25 linking łączenie I am able	D26 /t/ flap flap T better, water	D27 intonacja I learn.
D28 intonacja Am I?	D29 rytm stress-timed I LEARN.	D30 pełne IPA pełne czytanie /a æm wɪn/

I learn something new every day.
Uczę się czegoś nowego każdego dnia.

Fonetyka w Praktyce · Phonetics in Practice

Opisy artykulacyjne · 30 symboli IPA · Jak to zrobić ustami

Tabela IPA w tym rozdziale pokazuje CO to jest. Ta sekcja pokazuje JAK to zrobić — jak ułożyć usta, język i oddech. Jeden symbol, jeden opis, jedno ćwiczenie.

/æ/
D01

Otwarte A — Open A

Uśmiechnij się szeroko i opuść zuchwę — jakbyś mówiła "aaa" u dentysty. Buzia otwarta na boki, jasny i wesoły dźwięk.

Ćwiczenie: Powiedz "happy" — poczuj jak buzia się śmieje.

Przykłady: have /hæv/, can /kæn/, that /ðæt/, happy /hæpi/

/ɪ/
D02

Krótkie I — Short I

Krótkie, szybkie "i" — usta lekko rozchylone, bez napięcia. Podobne do polskiego "y" — nie "i", ale gdzieś pomiędzy.

Ćwiczenie: Powiedz "it" — krótko i bez wysiłku, nie ciągnij.

Przykłady: it /t/, begin /bn/, this /ðs/, sit /st/

/i:/
D03

Długie I — Long I

Rozciągnij usta w szerokim uśmiechu i przeciągnij dźwięk — "iiii". Jak polskie "i", ale wyraźnie dłuższe.

Ćwiczenie: Powiedz "free" — poczuj jak usta się rozciągają.

Przykłady: free /fri/, be /bi/, see /si/, me /mi/

/ʌ/
D04

Centralne A — Central A

Krótkie "a" ze środka gardła — usta lekko otwarte, ani "a" ani "e", gdzieś pośrodku. Spokojne i krótkie.

Ćwiczenie: Powiedz "up" — usta otwarte, język w centrum.

Przykłady: but /bt/, up /p/, love /lv/, cup /kp/

/ə/
D05

Schwa — najczęstszy dźwięk

Westchnij leniwie "yhm" — usta rozluźnione, zero wysiłku. To najkrótszy i najczęstszy dźwięk w angielskim. Pojawia się w nieakcentowanych sylabach.

Ćwiczenie: Powiedz "about" — pierwsze "a" to schwa, prawie niesłyszalne.

Przykłady: the /ð/, again /n/, about /bat/, problem /prblm/

/u:/
D06

Długie U — Long U

Zaokrąglj wargi jak do pocałunku i przeciągnij — "uuuu" długie i miękkie. Wargi mocno zaokrąglone i wysunięte.

Ćwiczenie: Powiedz "you" — zaokrąglj wargi i przeciągnij.

Przykłady: you /ju/, choose /tuz/, true /tru/, blue /blu/

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

/ɒ/
D07**Krótkie O — Short O**

Usta otwarte i okrągłe jak "o", ale krótkie i cofnięte w gardle. Ciemniejsze niż polskie "o" — jakbyś otwierała szeroko usta.

Ćwiczenie: Powiedz "hot" — usta okrągłe, dźwięk krótki i głęboki.

Przykłady: not /nt/, on /n/, hot /ht/, stop /stp/

/ɜː/
D08**Długie ER — Long ER**

Usta lekko zaokrąglone jakbyś mówiła z lekkim zdziwieniem. Język w środku, żadnego R jak w polskim — "eerrr" długie i miękkie.

Ćwiczenie: Powiedz "learn" — przeciągnij środkową część, bez wibrowania.

Przykłady: learn /ln/, her /h/, bird /bd/, first /fst/

/ɔː/
D09**Głębokie O — Deep O**

Usta w okrągłym "o", cofnij język w głąb gardła i przeciągnij. Głębsze i ciemniejsze niż polskie "o" — jakbyś mówiła z gardła.

Ćwiczenie: Powiedz "more" — usta okrągłe, dźwięk głęboki i długi.

Przykłady: more /m/, always /lwez/, door /d/, four /f/

/eɪ/
D10**Dyftong EJ — Diphthong EI**

Zacznij od "e" i płynnie przejdź do "j" — jakbyś mówiła "ej" po polsku, ale szybciej i bardziej miękko. Jeden płynny ruch ust.

Ćwiczenie: Powiedz "day" — zacznij od "e" i pozwól mu popłynąć do "j".

Przykłady: day /de/, brave /brev/, late /let/, name /nem/

/aɪ/
D11**Dyftong AJ — Diphthong AI**

Zacznij od szerokiego "a" i przejdź do "j" — jak polskie "aj" w "ajajaj". Usta otwierają się szeroko, potem zamykają.

Ćwiczenie: Powiedz "my" — szerokie "a" potem "j".

Przykłady: I /a/, my /ma/, time /tam/, like /lak/

/əʊ/
D12**Dyftong OU — Diphthong OU**

Zacznij od schwy "" i płynnie przejdź do "u" — jak angielskie "oh". Usta zaczynają się neutralnie i zaokrąglają.

Ćwiczenie: Powiedz "go" — zacznij od "ę" i zaokrąglaj do "u".

Przykłady: go //, know /n/, show //, home /hm/

/aʊ/
D13**Dyftong AU — Diphthong AU**

Zacznij od otwartego "a" i przejdź do "u" — jak polskie "au" w "auć". Usta otwierają się szeroko, potem zaokrąglają.

Ćwiczenie: Powiedz "now" — otwarte "a" potem zaokrąglone "u".

Przykłady: now /na/, out /at/, down /dan/, house /has/

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

/eə/
D14**Dyftong EA — Diphthong EA**

Zacznij od "e" i płynnie otwórz do schwy "" — jak angielskie "yeah" powiedziane delikatnie. Usta rozluźniają się w trakcie.

Ćwiczenie: Powiedz "where" — "e" otwiera się miękko do "".

Przykłady: where /we/, care /ke/, there /ðe/, air /e/

/θ/
D15**TH bezdźwięczne — TH voiceless**

Delikatnie wysuń czubek języka między górne i dolne zęby i dmuchnij — jak zdmuchiwanie świeczki. Dźwięk lekki i "powietrzny".

Ćwiczenie: Powiedz "thank you" — poczuj lekki powiew na języku.

Przykłady: think /k/, with /w/, three /ri/, month /mn/

/ð/
D16**TH dźwięczne — TH voiced**

To samo ułożenie języka jak przy // — między zębami — ale tym razem włącz głos z gardła. Język wibruje lekko. Ciepły, miękki TH.

Ćwiczenie: Powiedz "the" i "this" — poczuj wibrację w gardle.

Przykłady: the /ð/, this /ðs/, they /ðe/, mother /mð/

/ʃ/
D17**SZ — SH sound**

Zaokrąglaj wargi i wypchnij powietrze jakbyś mówiła komuś "sza" lub "ciicho". Język unosi się do góry, ale nie dotyka podniebienia.

Ćwiczenie: Powiedz "shh" — cicho i miękko, jakbyś uciszała kogoś.

Przykłady: she /i/, sure //, English /l/, show //

/tʃ/
D18**CZ — CH sound**

Połącz "t" i "sz" razem i wystrzel jak jeden dźwięk. Jak polskie "cz" w "czas" — krótkie, zdecydowane. Język odpycha się od podniebienia.

Ćwiczenie: Powiedz "check" — jeden zdecydowany "cz".

Przykłady: choose /tuz/, each /it/, teach /tit/, church /tt/

/dʒ/
D19**DŻ — DG/J sound**

Połącz "d" i "ż" razem — jak polskie "dż" w "dżungla", ale krótsze i angielskie. Język odpycha się od podniebienia z głosem.

Ćwiczenie: Powiedz "just" — jeden miękki "dż".

Przykłady: just /dst/, age /ed/, journey /dni/, judge /dd/

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

/ŋ/
D20

NG nosowe — NG nasal

Zamknij usta i wibruj w nosie — jak "n" ale cofa się do gardła. Język dotyka tylnej części podniebienia. Jak "ang" bez finalnego "g".

Ćwiczenie: Powiedz "sing" — poczuj jak dźwięk wibruje w gardle i nosie.

Przykłady: learning /lɪn/, sing /s/, ring /r/, long /l/

/r/
D21

Angielskie R — English R

Nie wibruj językiem jak w polskim "r". Unieś tył języka, zaokrąglij lekko wargi i "przetocz" dźwięk miękko. Język nie dotyka niczego.

Ćwiczenie: Powiedz "red rose" — poczuj zaokrąglenie ust, zero wibracji.

Przykłady: ready /rɛdi/, grow /r/, her /h/, around /raɪnd/

//
D22

Akcent główny — Primary stress

Mocno uderz w akcentowaną sylabę — jak bębniem. Reszta słowa jest cichsza i krótsza. W transkrypcji IPA akcent stoi PRZED akcentowaną sylabą.

Ćwiczenie: Powiedz "beGIN" — drugie "gin" jest mocniejsze niż "be".

Przykłady: beGIN /bɪn/, beTWEEN /btwiːn/, reMEMber /rɪmemb/

//
D23

Akcent poboczny — Secondary stress

Drugie uderzenie w słowie — słabsze niż główne, ale wciąż wyraźne. Jak echo pierwszego akcentu. W transkrypcji stoi niżej niż //.

Ćwiczenie: Powiedz "UNderSTAND" — dwa uderzenia, drugie mocniejsze.

Przykłady: UNderSTAND /ndstænd/, ABsoLUTely /æbslʊtli/

/ə/ redukcja
D24

Schwa redukcja — Schwa in connected speech

W płynnej mowie nieakcentowane słowa redukują się do schwy. "To", "and", "for", "of" stają się prawie niesłyszalne. To naturalne, nie leniwe.

Ćwiczenie: Powiedz "I want to go" — "to" brzmi jak "t", prawie znika.

Przykłady: I am /a m/, to /t/, and /nd/, for /f/, of /v/

linking
D25

Łączenie wyrazów — Linking

W angielskim słowa przyklejają się do siebie. Ostatnia litera jednego słowa przechodzi płynnie w pierwsze litery następnego. Nie robimy przerw.

Ćwiczenie: Powiedz "I am able" jak "a-æm-ebl" — jedna melodia.

Przykłady: "turn it off" /tɜ-n-t-f/, "come on" /km-n/

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

/t/ flap

D26

Flap T — miękkie T

Między samogłoskami T brzmi jak miękkie D — szybkie i leniwe. To naturalne w mowie amerykańskiej i coraz częstsze w brytyjskiej.

Ćwiczenie: Powiedz "better" jak "beDer" — T staje się miękkim D.

Przykłady: better /bd/, water /wd/, city /sdi/, pretty /prdi/

intonacja

D27

Intonacja opadająca — Falling intonation

Głos opada na końcu zdania — pewność siebie, koniec myśli, jak kropka w muzyce. Używaj przy stwierdzeniach i odpowiedziach.

Ćwiczenie: Powiedz "I trust my voice" — ostatnie słowo opada.

Przykłady: "I learn." "She knows." "We start."

intonacja

D28

Intonacja wznosząca — Rising intonation

Głos idzie w górę — pytanie, ciekawość, ciepło. Używaj przy pytaniach tak/nie i gdy chcesz brzmieć przyjaźnie i otwarcie.

Ćwiczenie: Powiedz "Really?" — głos unosi się na końcu.

Przykłady: "Am I?" "Is she?" "Can you?" "OK?"

rytm

D29

Rytm zdania — Stress-timed rhythm

Angielski ma rytm jak muzyka — ważne słowa są mocne i długie, reszta szybka i cicha. Skup się na słowach kluczowych, reszta "znika".

Ćwiczenie: Powiedz "I LEARN English EVERY day" — mocno na LEARN i EVERY.

Przykłady: "I SPEAK." · "She KNOWS." · "We GROW." · "I CHOOSE."

pełne IPA

D30

Pełne czytanie IPA — Full IPA reading

Teraz łączysz wszystko — pojedyncze dźwięki, akcent, łączenie, intonację i rytm. Czytaj całe zdanie z transkrypcją. Ufaj sobie — znasz już wszystkie symbole.

Ćwiczenie: Przeczytaj całe zdanie dnia z transkrypcją — symbol po symbolu.

Przykłady: /a æm wmn hu sttd — ænd ɔs tam sted/

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Moje Pytania • My Questions

30 pytań refleksyjnych + 20 pytań tygodniowych

Każde pytanie to zaproszenie do rozmowy z sobą — po angielsku i po polsku. Wróć do nich gdy zeszyt jest już zamknięty. Pytania nie mają złych odpowiedzi.

Pytania z 30 Dni • Questions from 30 Days

Przeczytaj na głos po angielsku • odpowiedz po polsku lub angielsku

1 D01

What do I want to change in my approach to learning this time?

/wɒt du: ɔː wɒnt tə tʃeɪndʒ ɪn maɪ ə'prəʊtʃ/

Co chcę zmienić w podejściu do nauki tym razem?

2 D02

What did I learn about myself from my previous attempts?

/wɒt dɪd ɪ lɜːn ə'baut maɪ'self/

Czego nauczyłam się o sobie podczas poprzednich prób?

3 D03

What can I already do in English? List at least three things.

/wɒt kæn ɪ ɔːl'reɪdi duː ɪn 'ɪŋɡlɪʃ/

Co już umiem po angielsku? Wymień choć trzy rzeczy.

4 D04

What do I want to let go of today?

/wɒt du: ɔː wɒnt tə let ɡəʊ əv tə'deɪ/

Co chcę dziś odpuścić?

5 D05

When did a mistake last teach me something important?

/wɛn dɪd ə mɪs'teɪk lɑːst tiːtʃ miː 'sʌmθɪŋ/

Kiedy ostatnio błąd nauczył mnie czegoś ważnego?

6 D06

How would I treat a friend who is where I am right now?

/haʊ wʊd ɪ triːt ə frɛnd huː ɪz weə ɪ ɔːm/

Jak traktowałabyś przyjaciółkę, która jest tam, gdzie ja?

7 D07

Recall something difficult you have already achieved in your life.

/rɪ'kɔːl 'sʌmθɪŋ 'dɪfɪkəlt juː hæv ɔːl'reɪdi ə'tʃɪːvd/

Przypomnij sobie coś trudnego, co już w życiu osiągnęłaś.

8 D08

What new thing did I learn in the past year?

/wɒt njuː θɪŋ dɪd ɪ lɜːn ɪn ðə pɑːst jɪə/

Co nowego nauczyłam się w ostatnim roku?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

9 D09**What qualities of a mature woman help me in learning?***/wɒt 'kwɒlɪtɪz əv ə mə'tʃuə 'wʊmən help mi:/*

Jakie cechy dojrzałej kobiety pomagają mi w nauce?

10 D10**Who do I want to be in a year? Describe yourself in a few words.***/hu: du: aɪ wɒnt tə bi: ɪ ə jɜ:/*

Kim chcę być za rok? Opisz siebie w kilku słowach.

11 D11**When did I last compare myself to someone else? What did I feel?***/wɛn dɪd aɪ lɑ:st kəm'peə maɪ'self tə 'sʌmwʌn els/*

Kiedy ostatnio porównałam się z kimś innym? Co poczułam?

12 D12**What life experience helps me understand English better?***/wɒt laɪf ɪk'spiəriəns helps mi: ,ʌndə'stænd 'ɪŋɡlɪʃ/*

Jakie doświadczenie życiowe pomaga mi rozumieć angielski lepiej?

13 D13**Who or what am I learning English for?***/hu: ɔ: wɒt æm aɪ 'lɜ:nɪŋ 'ɪŋɡlɪʃ fɔ:/*

Dla kogo lub czego uczę się angielskiego?

14 D14**Two-week summary — what has changed in my mind?***/tu: wi:k 'sʌməri — wɒt hæz tʃeɪndʒd ɪn maɪ maɪnd/*

Podsumowanie dwóch tygodni — co zmieniło się w mojej głowie?

15 D15**What am I most afraid of when speaking English?***/wɒt æm aɪ məʊst ə'freɪd əv wɛn 'spi:kɪŋ 'ɪŋɡlɪʃ/*

Czego najbardziej boję się w mówieniu po angielsku?

16 D16**Write one sentence in English about your day.***/raɪt wʌn 'sentəns ɪn 'ɪŋɡlɪʃ ə'baʊt jɔ: deɪ/*

Napisz jedno zdanie po angielsku o swoim dniu.

17 D17**In what situation does perfectionism hinder me most?***/ɪn wɒt ,sɪtʃu'eɪʃən dʌz pə'fekʃənɪzəm 'hɪndə mi:/*

W jakiej sytuacji perfekcjonizm najbardziej mi przeszkadza?

18 D18**Remember a moment when you said something in English.***/rɪ'membə ə 'məʊmənt wɛn ju: sed 'sʌmθɪŋ ɪn 'ɪŋɡlɪʃ/*

Przypomnij sobie moment, gdy powiedziałas coś po angielsku.

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

19 D19**What do I want to learn first?***/wɒt duː aɪ wɒnt tə lɜːn fɜːst/*

Czego chcę się nauczyć jako pierwszego?

20 D20**Remember a funny language blunder. Smile at it.***/rɪ'membə ə 'fʌni 'læŋgwɪdʒ 'blʌndə — smaɪl æt ɪt/*

Przypomnij sobie śmieszny wpadkę językową. Uśmiechnij się.

21 D21**Write three words in English that describe you.***/raɪt θriː wɜːdʒz ɪn 'ɪŋɡlɪʃ ðæt dɪ'skraɪb juː/*

Napisz trzy słowa po angielsku, które opisują Ciebie.

22 D22**In what everyday situations do I want to use English naturally?***/ɪn wɒt 'evrɪdeɪ, sɪtʃu'eɪʃənz duː aɪ wɒnt tə juːz/*

W jakich codziennych sytuacjach chcę używać angielskiego?

23 D23**In which moment this month did I feel most proud of my voice?***/ɪn wɪtʃ 'məʊmənt ðɪs mʌnθ dɪd aɪ fiːl məʊst praʊd/*

W którym momencie tego miesiąca poczułam największą dumę?

24 D24**What one small action can I repeat every day for the next month?***/wɒt wʌn smɔːl 'ækʃən kæn aɪ rɪ'piːt 'evrɪ deɪ/*

Jakie jedno małe działanie mogę powtarzać codziennie?

25 D25**Which mistake that once paralysed me no longer holds me back?***/wɪtʃ mɪ'steɪk ðæt wʌnz 'pærəlaɪzd miː nəʊ 'lʌŋɡə/*

Który błąd, który kiedyś mnie paraliżował, już mnie nie blokuje?

26 D26**What does my accent say about my story?***/wɒt dʌz maɪ 'æksənt seɪ ə'baʊt maɪ 'stɔːri/*

Co mój akcent mówi o mojej historii?

27 D27**What would I love to talk about freely in English with others?***/wɒt wʊd aɪ lʌv tə tɔːk ə'baʊt 'friːli ɪn 'ɪŋɡlɪʃ/*

O czym chciałabym swobodnie rozmawiać po angielsku?

28 D28**What 5 small victories from this month can I celebrate today?***/wɒt faɪv smɔːl 'vɪktərɪz frəm ðɪs mʌnθ kæn aɪ 'selɪbreɪt/*

Jakie 5 małych zwycięstw z tego miesiąca mogę dziś świętować?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

29 D29

What new, stronger version of myself am I discovering?

/wɒt nju: 'strɒŋgə 'vɜ:ʃən əv maɪ'self æm aɪ dɪ'skʌvərɪŋ/

Jaką nową, silniejszą wersję siebie poznaję?

30 D30

Write a letter to yourself from 30 days ago. What do you want to tell her?

/raɪt ə 'lɛtə tə maɪ'self frəm θɜ:ti deɪz ə'gəʊ/

Napisz list do siebie sprzed 30 dni. Co chcesz jej powiedzieć?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

Pytania Tygodniowe · Weekly Questions

4 tygodnie × 5 pytań = 20 pytań · po każdym podsumowaniu tygodnia

Tydzień 1 · Zaczynam od nowa

1 T1

What was easiest for me this week?

/wɒt wɒz 'iːzɪst fə miː ðɪs wiːk/

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

2 T1

What was hardest? What do I want to improve?

/wɒt wɒz 'hɑːdɪst — wɒt duː aɪ wɒnt tə ɪm'pruːv/

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

3 T1

Which phonetic symbol do I remember best?

/wɪtʃ fə'netɪk 'sɪmbəl duː aɪ rɪ'membə best/

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

4 T1

Which recording sounded best?

/wɪtʃ rɪ'kɔːdɪŋ 'saʊndɪd best/

Które nagranie brzmiało najlepiej?

5 T1

What did I hear in my voice?

/wɒt dɪd aɪ hɪə ɪn maɪ vɔɪs/

Co usłyszałam w swoim głosie?

Tydzień 2 · Wiek to moja siła

6 T2

What was easiest for me this week?

/wɒt wɒz 'iːzɪst fə miː ðɪs wiːk/

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

7 T2

What was hardest? What do I want to improve?

/wɒt wɒz 'hɑːdɪst — wɒt duː aɪ wɒnt tə ɪm'pruːv/

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

8 T2

Which phonetic symbol do I remember best?

/wɪtʃ fə'netɪk 'sɪmbəl duː aɪ rɪ'membə best/

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

9 T2

Which recording sounded best?

/wɪtʃ rɪ'kɔːdɪŋ 'saʊndɪd best/

Które nagranie brzmiało najlepiej?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

Tydzień 2 • Wiek to moja siła (cd.)**10** T2

What did I hear in my voice?

/wɒt dɪd aɪ hɪə ɪn maɪ vɔɪs/

Co usłyszałam w swoim głosie?

Tydzień 3 • Mówię i nie wstydę się**11** T3

What was easiest for me this week?

/wɒt wɒz 'iːzɪst fɔ miː ðɪs wiːk/

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

12 T3

What was hardest? What do I want to improve?

/wɒt wɒz 'hɑːdɪst — wɒt duː aɪ wɒnt tə ɪm'pruːv/

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

13 T3

Which phonetic symbol do I remember best?

/wɪtʃ fə'netɪk 'sɪmbəl duː aɪ rɪ'membə best/

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

14 T3

Which recording sounded best?

/wɪtʃ rɪ'kɔːdɪŋ 'saʊndɪd best/

Które nagranie brzmiało najlepiej?

15 T3

What did I hear in my voice?

/wɒt dɪd aɪ hɪə ɪn maɪ vɔɪs/

Co usłyszałam w swoim głosie?

Tydzień 4 • Mówię z mocą i gracją**16** T4

What was easiest for me this week?

/wɒt wɒz 'iːzɪst fɔ miː ðɪs wiːk/

Co było dla mnie najłatwiejsze w tym tygodniu?

17 T4

What was hardest? What do I want to improve?

/wɒt wɒz 'hɑːdɪst — wɒt duː aɪ wɒnt tə ɪm'pruːv/

Co było najtrudniejsze? Co chcę poprawić?

18 T4

Which phonetic symbol do I remember best?

/wɪtʃ fə'netɪk 'sɪmbəl duː aɪ rɪ'membə best/

Który symbol fonetyczny zapamiętałam najlepiej?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

Tydzień 4 · Mówię z mocą i gracją (cd.)

19 T4

Which recording sounded best?

/wɪtʃ rɪ'kɔːdɪŋ 'saʊndɪd best/

Które nagranie brzmiało najlepiej?

20 T4

What did I hear in my voice?

/wɒt dɪd aɪ hɪə ɪn maɪ vɔɪs/

Co usłyszałam w swoim głosie?

Every question is an invitation to know yourself better.

Każde pytanie to zaproszenie, by lepiej siebie poznać.

Afirmacje • Zestaw 1 — 30 Dni z Rozdziału 3

Przeczytaj na głos 3x • potem nagraj na telefon

Wszystkie 30 afirmacji zebranych razem. Czytaj je codziennie — głośno, pewnie, jak ogłoszenie czegoś ważnego dla świata.

- 1 Every new day is a new chance to learn.**
/ˈɛvri njuː deɪ ɪz ə njuː tʃɑːns tə lɜːn/
Każdy nowy dzień to nowa szansa na naukę.
- 2 My previous attempts were not failures — they were lessons.**
/maɪ ˈpriːviəs əˈtɛmpts wɜː nɒt ˈfeɪljəz — ðeɪ wɜː ˈlesənz/
Moje poprzednie próby nie były porażkami — były lekcjami.
- 3 I am ready to start where I am, with what I have.**
/aɪ æm ˈrɛdi tə stɑːt wɛr aɪ æm wɪð wɒt aɪ hæv/
Jestem gotowa zacząć tam, gdzie jestem, z tym, co mam.
- 4 I release the past and move forward.**
/aɪ rɪˈliːs ðə pɑːst ænd muːv ˈfɔːwəd/
Odpuszczam sobie przeszłość i idę naprzód.
- 5 Every mistake brings me closer to my goal.**
/ˈɛvri mɪˈstɜːk brɪŋz miː ˈkləʊzə tə maɪ ɡəʊl/
Każdy błąd przybliża mnie do celu.
- 6 I start again with kindness towards myself.**
/aɪ stɑːt əˈɡɛn wɪð ˈkændnəs təˈwɔːdz maɪˈself/
Zaczynam od nowa z łagodnością dla siebie.
- 7 I am a woman who does not give up.**
/aɪ æm ə ˈwʊmən huː dʌz nɒt ɡɪv ʌp/
Jestem kobietą, która nie rezygnuje.
- 8 My brain learns every day, regardless of age.**
/maɪ breɪn lɜːnz ˈɛvri deɪ rɪˈɡɑːdləs əv eɪdʒ/
Mój mózg uczy się każdego dnia, bez względu na wiek.
- 9 Maturity is my advantage, not my obstacle.**
/məˈtʃʊərti ɪz maɪ ədˈvɑːntɪdʒ nɒt maɪ ˈɒbstəkl/
Dojrzałość to moja przewaga, nie przeszkoda.
- 10 It is never too late to become who I want to be.**
/ɪt ɪz ˈnevə tuː lɛɪt tə bɪˈkʌm huː aɪ wɒnt tə biː/
Nigdy nie jest za późno, żeby stać się kimś, kim chcę być.
- 11 I learn at my own pace and that is exactly the right pace.**
/aɪ lɜːn æt maɪ əʊn peɪs ænd ðæt ɪz ɪɡˈzæktli ðə raɪt peɪs/
Uczę się we własnym tempie i to jest właściwe tempo.
- 12 My life experience makes me learn deeper and wiser.**
/maɪ laɪf ɪkˈspɪəriəns meɪks miː lɜːn ˈdiːpə ænd ˈwaɪzə/
Moje doświadczenie sprawia, że uczę się głębiej i mądrzej.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

- 13 Time spent on learning is time well invested.**
/taɪm spent ɒn 'lɜːnɪŋ ɪz taɪm wəl ɪn'vestɪd/
Czas spędzony na nauce jest czasem dobrze zainwestowanym.
- 14 I am exactly where I am supposed to be.**
/aɪ æm ɪg'zæktli weɪər aɪ æm sə'pəʊzd tə biː/
Jestem dokładnie tam, gdzie powinnam być.
- 15 I speak English even when I make mistakes.**
/aɪ spiːk 'ɪŋɡlɪʃ 'iːvən wen aɪ meɪk mɪ'steɪks/
Mówię po angielsku, nawet gdy popełniam błędy.
- 16 My accent is beautiful — it is proof of my courage.**
/maɪ 'æksənt ɪz 'bjuːtɪfəl — ɪt ɪz pruːf əv maɪ 'kʌrɪdʒ/
Mój akcent jest piękny — to dowód mojej odwagi.
- 17 I do not need to be perfect to be effective.**
/aɪ dʌ nɒt niːd tə biː 'pɜːfɪkt tə biː ɪ'fektɪv/
Nie muszę być perfekcyjna, żeby być skuteczna.
- 18 Every word spoken in English is my success.**
/'evri wɜːd 'spəʊkən ɪn 'ɪŋɡlɪʃ ɪz maɪ sək'ses/
Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.
- 19 I allow myself not to know and to ask.**
/aɪ ə'laʊ maɪ'self nɒt tə nəʊ ænd tə ɑːsk/
Pozwalam sobie nie wiedzieć i pytać.
- 20 Laughing at mistakes is a sign of strength, not weakness.**
/'lɑːfɪŋ æt mɪ'steɪks ɪz ə sɑːm əv streŋθ nɒt 'wiːknəs/
Śmiech z błędów jest oznaką siły, nie słabości.
- 21 I am a brave woman who speaks English in her own way.**
/aɪ æm ə breɪv 'wʊmən huː spiːks 'ɪŋɡlɪʃ ɪn hɜː əʊn weɪ/
Jestem odważną kobietą, która mówi po angielsku i po swojemu.
- 22 English is becoming a natural and joyful part of my everyday life.**
/'ɪŋɡlɪʃ ɪz brɪ'kɑːmɪŋ ə 'nætʃrəl ænd 'dʒɔɪfəl pɑːt əv maɪ 'evriːdeɪ laɪf/
Angielski staje się naturalną i radosną częścią mojego codziennego życia.
- 23 I trust my voice and I speak with calm confidence.**
/aɪ trʌst maɪ vɔɪs ænd aɪ spiːk wɪð kɑːm 'kɒnfɪdəns/
Ufam swojemu głosowi i mówię ze spokojną pewnością siebie.
- 24 Small, consistent actions are transforming my English forever.**
/smɔːl kən'sɪstənt 'ækʃənz ɑː træns'fɔːmɪŋ maɪ 'ɪŋɡlɪʃ fə'revə/
Małe, konsekwentne działania na zawsze zmieniają mój angielski.
- 25 I am free to speak imperfect English and still be fully understood.**
/aɪ æm friː tə spiːk ɪm'pɜːfɪkt 'ɪŋɡlɪʃ ænd stɪl biː 'fʊli ʌndə'stʊd/
Mogę mówić niedoskonałym angielskim i nadal być w pełni rozumiana.
- 26 My unique accent tells my unique story and I am proud of it.**
/maɪ juː'niːk 'æksənt telz maɪ juː'niːk 'stɔːri ænd aɪ æm praʊd əv ɪt/
Mój wyjątkowy akcent opowiada moją wyjątkową historię i jestem z niego dumna.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

27 I can express my thoughts and feelings clearly in English.

/aɪ kæn ɪk'spres maɪ θɔ:ts ænd 'fi:lɪnz 'klɪəli ɪn 'ɪŋɡlɪʃ/

Potrafię jasno wyrażać moje myśli i uczucia po angielsku.

28 I celebrate every step I take, no matter how small.

/aɪ 'selɪbreɪt 'evri step aɪ teɪk nəʊ 'mætə haʊ smɔ:l/

Świętuję każdy krok, który robię, bez względu na to, jak mały.

29 I am a woman who speaks English with courage, grace and power.

/aɪ æm ə 'wʊmən hu: spi:ks 'ɪŋɡlɪʃ wɪð 'kʌrɪdʒ greɪs ænd 'paʊə/

Jestem kobietą, która mówi po angielsku z odwagą, gracją i mocą.

30 I did it. I started and I stayed. I am incredibly proud of myself.

/aɪ dɪd ɪt · aɪ 'stɑ:tɪd ænd aɪ steɪd · aɪ æm ɪn'kredɪbli praʊd əv maɪ'self/

Zrobiłam to. Zaczęłam i zostałam. Jestem z siebie niesamowicie dumna.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Cytaty z 30 Dni • Quotes from 30 Days

Wielcy ludzie mówią do Ciebie każdego dnia

Cytaty z każdego dnia zebranych razem — czytaj je na głos, powtarzaj, zapamiętaj te które trafiają najgłębiej.

1 It always seems impossible until it is done.

/ɪt 'ɔ:lweɪz si:mz ɪm'pɒsɪbəl ən'tɪl ɪt ɪz daʊn/

Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.

— Nelson Mandela

2 Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

/nʌθɪŋ ɪz ɪm'pɒsɪbəl — ðə wɜ:d ɪt'self sez aɪ æm 'pɒsɪbəl/

Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!

— Audrey Hepburn

3 A journey of a thousand miles begins with a single step.

/ə 'dʒɜ:nɪ əv ə 'θaʊzənd maɪlz brɪ'ɡɪnz wɪð ə 'sɪŋɡəl steɪp/

Podróżujemy tysiąc mil, zaczynając od jednego kroku.

— Konfucjusz

4 You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them.

/ju: meɪ nɒt kən'trəʊl ɔ:l rɪ'vents bʌt ju: kæn dɪ'saɪd/

Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.

— Maya Angelou

5 It is impossible only when you stop trying.

/ɪt ɪz ɪm'pɒsɪbəl 'əʊnli wen ju: stɒp 'traɪɪŋ/

Niemożliwe jest tylko wtedy, kiedy przestajesz próbować.

— J.K. Rowling

6 While you live, let others live. While you learn, let others learn.

/waɪl ju: lɪv let 'lðəz lɪv — waɪl ju: lɜ:n let 'lðəz lɜ:n/

Żyjąc, pozwól innym żyć. Ucząc się, pozwól innym się uczyć.

— Rumi

7 Success is the ability to go from one failure to another without losing enthusiasm.

/sək'ses ɪz ðɪ ə'bɪlɪti tə ɡəʊ frəm wʌn 'feɪljər tə 'ʌnəðə/

Sukces to zdolność do przechodzenia od jednej porażki do drugiej bez utraty entuzjazmu.

— W. Churchill

8 The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now.

/ðə best taɪm tə plɑ:nt ə tri: wɒz 'twenti jɪəz ə'ɡəʊ/

Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.

— Lao Tzu

9 Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

/kʌrɪdʒ stɑ:ts wɪð 'ʃəʊɪŋ ʌp ænd 'letɪŋ əvə'selvz bi: si:n/

Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.

— Brené Brown

10 A person who never made a mistake never tried anything new.

/ə 'pɜ:sən hu: 'nevə meɪd ə mɪ'steɪk 'nevə traɪd 'eniθɪŋ nju:/

Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.

— Albert Einstein

Every word spoken in English is my success.

Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.

11 It always seems impossible until it is done.

/ɪt 'ɔ:lweɪz si:mz ɪm'pɒsɪbəl ən'tɪl ɪt ɪz dʌn/

Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.

— Nelson Mandela

12 Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

/nʌθɪŋ ɪz ɪm'pɒsɪbəl — ðə wɜ:d ɪt'self seɪz aɪ æm 'pɒsɪbəl/

Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!

— Audrey Hepburn

13 A journey of a thousand miles begins with a single step.

/ə 'dʒɜ:nɪ əv ə 'θaʊzənd maɪlz bɪ'ɡɪnz wɪð ə 'sɪŋɡəl steɪp/

Podróżujemy tysiąc mil, zaczynając od jednego kroku.

— Konfucjusz

14 You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them.

/ju: meɪ nɒt kən'trəʊl ɔ:l rɪ'vents bʌt ju: kæn dɪ'saɪd/

Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.

— Maya Angelou

15 It is impossible to live without failing at something.

/ɪt ɪz ɪm'pɒsɪbəl tə lɪv wɪðaʊt 'feɪlɪŋ æt 'sʌmθɪŋ/

Niemożliwe jest życie bez porażki w czymkolwiek.

— J.K. Rowling

16 Let yourself be silently drawn by the strange pull of what you really love.

/let jɔ:'self bi: 'saɪləntli drɔ:n baɪ ðə streɪndʒ pul əv wɒt ju: 'rɪəli lʌv/

Pozwól się cicho przyciągać temu, co naprawdę kochasz.

— Rumi

17 Success is the ability to go from failure to failure without losing enthusiasm.

/sək'ses ɪz ðɪ ə'bɪlɪti tə ɡəʊ frəm 'feɪljər tə 'feɪljər/

Sukces to zdolność do przechodzenia od porażki do porażki bez utraty entuzjazmu.

— W. Churchill

18 The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now.

/ðə best taɪm tə pla:nt ə tri: wɒz 'twenti jɪəz ə'ɡəʊ/

Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.

— Lao Tzu

19 Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

/kʌrɪdʒ stɑ:ts wɪð 'ʃəʊɪŋ ʌp ænd 'letɪŋ əvə'selvz bi: si:n/

Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.

— Brené Brown

20 Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.

/'eniwʌn hu: hæz 'nevə meɪd ə mɪ'steɪk hæz 'nevə traɪd 'eniθɪŋ nju:/

Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.

— Albert Einstein

21 It always seems impossible until it is done.

/ɪt 'ɔ:lweɪz si:mz ɪm'pɒsɪbəl ən'tɪl ɪt ɪz dʌn/

Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.

— Nelson Mandela

Every word spoken in English is my success.

Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.

22 Nothing is impossible. The word itself says: I am possible!

/nʌθɪŋ ɪz ɪmˈpɒsɪbəl — ðə wɜːd ɪtˈself seɪz aɪ æm ˈpɒsɪbəl/

Nic nie jest niemożliwe. Samo słowo mówi: Mogę!

— Audrey Hepburn

23 Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

/kʌrɪdʒ stɑːts wɪð ˈʃəʊɪŋ ʌp ænd ˈletɪŋ əvəˈselvz biː siːn/

Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.

— Brené Brown

24 You may not control all the events, but you can decide not to be reduced by them.

/juː meɪ nɒt kənˈtrəʊl ɔːl ðə ɪˈvents bʌt juː kæn dɪˈsaɪd/

Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń — ale możesz zdecydować.

— Maya Angelou

25 It is impossible to live without failing at something.

/ɪt ɪz ɪmˈpɒsɪbəl tə lɪv wɪˈðaʊt ˈfeɪlɪŋ æt ˈsʌmθɪŋ/

Niemożliwe jest życie bez porażki w czymkolwiek.

— J.K. Rowling

26 Let yourself be silently drawn by the strange pull of what you really love.

/let jɔːˈself biː ˈsaɪləntli drɔːn baɪ ðə streɪndʒ pul/

Pozwól się cicho przyciągać temu, co naprawdę kochasz.

— Rumi

27 Let yourself be silently drawn by the strange pull of what you really love.

/let jɔːˈself biː ˈsaɪləntli drɔːn baɪ ðə streɪndʒ pul/

Pozwól się cicho przyciągać temu, co naprawdę kochasz.

— Rumi

28 The best time to plant a tree was 20 years ago. The second best time is now.

/ðə best taɪm tə plɑːnt ə triː wɒz ˈtwenti jɪəz əˈgəʊ/

Najlepsza chwila na posadzenie drzewa była 20 lat temu. Druga najlepsza jest teraz.

— Lao Tzu

29 Courage starts with showing up and letting ourselves be seen.

/kʌrɪdʒ stɑːts wɪð ˈʃəʊɪŋ ʌp ænd ˈletɪŋ əvəˈselvz biː siːn/

Odwaga zaczyna się od pokazania i bycia widoczną.

— Brené Brown

30 Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.

/ɛniwʌn huː hæz ˈnevə meɪd ə mɪˈsteɪk hæz ˈnevə traɪd ˈeniθɪŋ njuː/

Ktoś, kto nigdy nie popełniał błędu, nigdy nie próbował czegoś nowego.

— Albert Einstein

Every word spoken in English is my success.

Każde wypowiedziane słowo po angielsku to mój sukces.

Spelling — Literowanie • Complete List

Przeliteruj każde słowo na głos • zaznacz te, które już umiesz bezbłędnie

30 słów z Rozdziału 3 • Days 1–30 Spelling Words

D01	L	E	A	R	N	
	el	i	ej	ar	en	
D02	B	E	G	I	N	
	bi	i	dži	aj	en	
D03	F	R	E	E		
	ef	ar	i	i		
D04	L	O	V	E		
	el	ou	vi	i		
D05	A	G	A	I	N	
	ej	dži	ej	aj	en	
D06	C	H	O	O	S	E
	si	ejcz	ou	ou	es	i
D07	W	O	M	A	N	
	dablju	ou	em	ej	en	
D08	L	E	A	R	N	
	el	i	ej	ar	en	
D09	M	O	R	E		
	em	ou	ar	i		
D10	B	R	A	V	E	
	bi	ar	ej	vi	i	
D11	T	I	M	E		
	ti	aj	em	i		

Spelling is not a test — it is a dance with letters.
Literowanie to nie test — to taniec z literami.

D25	I	M	P	E	R	F	E	C	T
	aj	em	pi	i	ar	ef	i	si	ti
D26	U	N	I	Q	U	E			
	ju	en	aj	kej	ju	i			
D27	E	X	P	R	E	S	S		
	i	pi	ar	i	es	es			
D28	C	E	L	E	B	R	A	T	E
	si	i	el	i	bi	ar	ej	ti	i
D29	P	O	W	E	R				
	pi	ou	dablju	i	ar				
D30	P	R	O	U	D				
	pi	ar	ou	ju	di				

Spelling is not a test — it is a dance with letters.
Literowanie to nie test — to taniec z literami.

30 słów ze Słowniczka · Words 1–30 Vocabulary Spelling

W01	B	E	L	I	E	V	E		
	bi	i	el	aj	i	vi	i		
W02	C	O	U	R	A	G	E		
	si	ou	ju	ar	ej	dži	i		
W03	A	F	R	A	I	D			
	ej	ef	ar	ej	aj	di			
W04	C	O	N	F	I	D	E	N	T
	si	ou	en	ef	aj	di	i	en	ti
W05	S	T	R	O	N	G			
	es	ti	ar	ou	en	dži			
W06	C	A	L	M					
	si	ej	el	em					
W07	P	R	O	U	D				
	pi	ar	ou	ju	di				
W08	F	R	E	E					
	ef	ar	i	i					
W09	S	T	A	R	T				
	es	ti	ej	ar	ti				
W10	T	R	Y						
	ti	ar	waj						
W11	C	O	N	T	I	N	U	E	
	si	ou	en	ti	aj	en	ju	i	
W12	P	R	A	C	T	I	C	E	
	pi	ar	ej	si	ti	aj	si	i	

Spelling is not a test — it is a dance with letters.
Literowanie to nie test — to taniec z literami.

W13	S	P	E	A	K			
	es	pi	i	ej	kej			
W14	L	E	A	R	N			
	el	i	ej	ar	en			
W15	G	R	O	W				
	dži	ar	ou	dablju				
W16	M	I	S	T	A	K	E	
	em	aj	es	ti	ej	kej	i	
W17	P	R	O	G	R	E	S	S
	pi	ar	ou	dži	ar	i	es	es
W18	I	M	P	R	O	V	E	
	aj	em	pi	ar	ou	vi	i	
W19	R	E	P	E	A	T		
	ar	i	pi	i	ej	ti		
W20	F	O	C	U	S			
	ef	ou	si	ju	es			
W21	R	E	M	E	M	B	E	R
	ar	i	em	i	em	bi	i	ar
W22	V	O	I	C	E			
	vi	ou	aj	si	i			
W23	A	C	C	E	N	T		
	ej	si	si	i	en	ti		
W24	L	A	N	G	U	A	G	E
	el	ej	en	dži	ju	ej	dži	i
W25	M	E	S	S	A	G	E	
	em	i	es	es	ej	dži	i	

Spelling is not a test — it is a dance with letters.
Literowanie to nie test — to taniec z literami.

W26	S	T	O	R	Y	
	es	ti	ou	ar	waj	
W27	T	O	D	A	Y	
	ti	ou	di	ej	waj	
W28	H	A	B	I	T	
	ejcz	ej	bi	aj	ti	
W29	S	T	E	P		
	es	ti	i	pi		
W30	C	H	A	N	G	E
	si	ejcz	ej	en	dži	i

Spelling is not a test — it is a dance with letters.
Literowanie to nie test — to taniec z literami.



Słowa, które zaczynasz naprawdę używać

Think in English · Speak in English

30 słów · definicje · parafrazy · afirmacje · nagrania

Nigdy nie jest za późno · Never Too Late

Jeśli czujesz niedosyt i chcesz więcej...

"The limits of my language mean the limits of my world."

"Granice mojego języka oznaczają granice mojego świata."

— Ludwig Wittgenstein

Słowa, które zacznasz naprawdę używać

Think in English · Speak in English

Metoda Wysp Językowych

Wyobraź sobie, że język to ocean. Nie musisz przepłynąć go całego — wystarczy, że zbudujesz swoją pierwszą wyspę. Wyspa Językowa to zestaw słów z jednej dziedziny — tak dobranych, żebyś mogła myśleć, mówić i tworzyć własne zdania. Ta wyspa ma jeden temat: Ty i Twoja nauka angielskiego.

Jak zbudowany jest ten słowniczek?

Ten słowniczek jest zbudowany jak słownik jednojęzykowy (monolingual dictionary — np. Oxford, Longman, Cambridge Learner's Dictionary). Każde słowo ma rozszerzoną definicję po angielsku — celowo bez tłumaczenia. To ćwiczenie rozumienia kontekstu, tak jak w prawdziwym słowniku. Tłumaczenie polskie jest dostępne jako wsparcie — mniejszą czcionką pod spodem.

Każda karta prowadzi Cię przez pięć kroków:

1. Expanded definition — dłuższa definicja EN — rozumiesz słowo w kontekście
2. Simple definition — krótsze wyjaśnienie EN + tłumaczenie PL
3. Paraphrase — Twoja tajna broń gdy zapomnisz słowa
4. Spelling + IPA — oswajasz zapis i wymowę
5. Affirmation + nagranie — budujesz mindset i wyspę językową

Wskazówka:

Przy pierwszym czytaniu zakryj polskie tłumaczenie pod definicją angielską. Spróbuj zrozumieć z kontekstu — tak działa prawdziwy słownik jednojęzykowy. Tłumaczenie jest tam jako wsparcie, nie jako pierwsza odpowiedź.

Nie uczysz się słów. Uczysz się mówić. Uczysz się być sobą po angielsku.

If you want more and feel the need to go deeper...

"The limits of my language mean the limits of my world."

"Granice mojego języka oznaczają granice mojego świata."

— Ludwig Wittgenstein

Words You Start to Really Use

Think in English · Speak in English

The Language Islands Method

Imagine that language is an ocean. You do not have to swim across all of it — you only need to build your first island. A Language Island is a set of words from one area, chosen so you can think, speak and create your own sentences. This island has one topic: you and your English learning.

How is this vocabulary section built?

This vocabulary section is built like a monolingual dictionary — for example Oxford, Longman, or Cambridge Learner's Dictionary. Each word has an expanded English definition — without a translation on purpose. This trains you to understand from context, just like a real dictionary. The Polish translation is available as support — in smaller text below.

Each card takes you through five steps:

1. Expanded definition — longer EN definition — understand the word in context
2. Simple definition — shorter EN explanation + PL translation
3. Paraphrase — your secret weapon when you forget a word
4. Spelling + IPA — get comfortable with writing and pronunciation
5. Affirmation + recording — build your mindset and your language island

Tip:

When reading for the first time, cover the Polish translation under the English definition. Try to understand from context — that is how a real monolingual dictionary works. The translation is there as support, not as your first answer.

You are not learning words. You are learning to speak. You are learning to be yourself in English.

BELIEVE

 · wierzyć**Definition:**

To believe means to feel inside that something is true or possible, even when you cannot see the result yet. It is a quiet trust that helps you try again after a mistake. Belief gives you the courage to take small steps toward your dreams.

Wierzyć znaczy czuć w środku, że coś jest prawdziwe lub możliwe, nawet gdy nie widzisz jeszcze rezultatu. To cicha ufność, która pomaga próbować po błędzie. Wiara daje odwagę stawiać małe kroki ku marzeniom.

Simple definition:

To believe means to feel that something is true or possible.

Wierzyć znaczy czuć, że coś jest prawdziwe lub możliwe.

Paraphrase:

You think something can happen. You trust it.

Myślisz, że coś może się zdarzyć. Ufasz temu.

Spelling:

B	E	L	I	E	V	E
bi	i	el	aj	i	vi	i

IPA: /br'i: v/

Affirmation:

I believe in myself and my English.

/aɪ br'i:v m maɪ'self ænd maɪ 'ɪŋɡlɪʃ/

Wierzę w siebie i w swój angielski.

Affirmation:

I believe in myself and my English.

/aɪ br'i:v m maɪ'self ænd maɪ 'ɪŋɡlɪʃ/

Wierzę w siebie i w swój angielski.

I moje notatki / Your notes:

"It always seems impossible until it is done." — Nelson Mandela

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione.”

COURAGE · odwaga

Definition:

Courage is the choice to act even when you feel afraid. It is small brave actions every day — speaking one sentence, making a recording, asking a question. Over time these actions grow into real confidence.

Odwaga to wybór działania nawet gdy czujesz strach. To małe dzielne czyny każdego dnia — powiedzenie jednego zdania, nagranie, zadanie pytania. Z czasem te działania zamieniają się w prawdziwą pewność siebie.

Simple definition:

Courage means being strong even when you are afraid.

Odwaga oznacza bycie silną nawet wtedy, gdy się boisz.

Paraphrase:

You act even if you feel fear.

Działasz nawet jeśli czujesz strach.

Spelling:

C	O	U	R	A	G	E
si	ou	ju	ar	ej	dzi	i

IPA: /'kʌrɪdʒ/

Affirmation:

I speak with courage, even when I feel afraid.

/aɪ spi:k wið 'kʌrɪdʒ 'i:vən wen aɪ fi:l ə'freɪd/

Mówię z odwagą, nawet gdy czuję strach.

Affirmation:

I speak with courage, even when I feel afraid.

/aɪ spi:k wið 'kʌrɪdʒ 'i:vən wen aɪ fi:l ə'freɪd/

Mówię z odwagą, nawet gdy czuję strach.

Twoje notatki / Your notes:

AFRAID · przestraszona

Definition:

Afraid means feeling fear or worry inside your body or mind. It is natural and common when you try something new. You can still move forward and speak even while you feel afraid.

Przestraszona oznacza odczuwanie strachu lub niepokoju w ciele lub umyśle. To naturalne i powszechne gdy próbujesz czegoś nowego. Możesz iść naprzód i mówić nawet gdy czujesz strach.

Simple definition:

Afraid means feeling fear.

Przestraszona oznacza odczuwanie strachu.

Paraphrase:

You feel scared.

Czujesz się przestraszona.

Spelling:

A	F	R	A	I	D
ej	ef	ar	ej	aj	di

IPA: /ə'freɪd/

Affirmation:

I speak even when I feel afraid.

/aɪ spi:k 'i:vən wen aɪ fi:l ə'freɪd/

Mówię nawet wtedy, gdy czuję strach.

Affirmation:

I speak even when I feel afraid.

/aɪ spi:k 'i:vən wen aɪ fi:l ə'freɪd/

Mówię nawet wtedy, gdy czuję strach.

I moje notatki / Your notes:

CONFIDENT *· pewna siebie*

Definition:

Confident means feeling sure about yourself and your choices. This feeling grows when you practise, notice small wins, and keep going after mistakes. Confidence helps your voice to sound clearer and braver.

Pewna siebie oznacza czucie się pewnie co do siebie i swoich wyborów. To uczucie rośnie gdy ćwiczysz, zauważasz małe sukcesy i idziesz dalej po błędach. Pewność siebie sprawia, że Twój głos brzmi pewniej i odważniej.

Simple definition:

Confident means feeling sure about yourself.

Pewna siebie oznacza czucie się pewnie we własnej skórze.

Paraphrase:

You believe in yourself.

Wierzysz w siebie.

Spelling:

C	O	N	F	I	D	E	N	T
si	ou	en	ef	aj	di	i	en	ti

IPA: /'kɒnfɪdənt/

Affirmation:

I am becoming more confident every day.

/aɪ æm brɪˈkʌmɪŋ mɔː 'kɒnfɪdənt 'evri deɪ/

Staję się coraz pewniejsza siebie każdego dnia.

Affirmation:

I am becoming more confident every day.

/aɪ æm brɪˈkʌmɪŋ mɔː 'kɒnfɪdənt 'evri deɪ/

Staję się coraz pewniejsza siebie każdego dnia.

I moje notatki / Your notes:

STRONG *· silna*

Definition:

Strong means having inner power to keep going, even after setbacks. It is not only physical strength but emotional ability to try again. Feeling strong helps you face hard days and continue learning.

Silna oznacza posiadanie wewnętrznej mocy by iść dalej, nawet po niepowodzeniach. To nie tylko siła fizyczna, ale emocjonalna zdolność do ponownego próbowania. Poczucie siły pomaga stawiać czoła trudnym dniom i kontynuować naukę.

Simple definition:

Strong means having power inside you.

Silna oznacza posiadanie mocy w sobie.

Paraphrase:

You do not give up.

Nie poddajesz się.

Spelling:

S	T	R	O	N	G
es	ti	ar	ou	en	dzi

IPA: /strɒŋ/

Affirmation:

I am strong and I do not give up.

/aɪ æm strɒŋ ænd aɪ dʌ nɒt gɪv ʌp/

Jestem silna i nie poddaję się.

Affirmation:

I am strong and I do not give up.

/aɪ æm strɒŋ ænd aɪ dʌ nɒt gɪv ʌp/

Jestem silna i nie poddaję się.

I moje notatki / Your notes:

CALM · spokojna

Definition:

Calm means feeling relaxed and peaceful inside. Calm helps you slow down, listen and speak more clearly. You can find calm with breathing and small routines before practice.

Spokojna oznacza czucie się zrelaksowaną i spokojną w środku. Spokój pomaga zwolnić, słuchać i mówić wyraźniej. Możesz znaleźć spokój przez oddychanie i małe rutyny przed ćwiczeniem.

Simple definition:

Calm means feeling relaxed and peaceful.

Spokojna oznacza czucie się zrelaksowaną i w pokoju.

Paraphrase:

You feel quiet and okay.

Czujesz się cicho i dobrze.

Spelling:**C**

si

A

ej

L

el

M

em

IPA: /kɑ:m/**Affirmation:**

I feel calm when I speak English.

/aɪ fi:l kɑ:m wen aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję spokój gdy mówię po angielsku.

Affirmation:

I feel calm when I speak English.

/aɪ fi:l kɑ:m wen aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję spokój gdy mówię po angielsku.

I moje notatki / Your notes:

PROUD · *dumna*

Definition:

Proud means feeling good about what you have done and how you grew. It is the warm feeling when you notice progress, even small steps. Pride motivates you to keep practising.

Dumna oznacza czucie się dobrze z tym, co zrobiłaś i jak się rozwinęłaś. To ciepłe uczucie gdy zauważasz postęp, nawet małe kroki. Duma motywuje do dalszego ćwiczenia.

Simple definition:

Proud means feeling good about what you did.

Dumna oznacza czucie się dobrze z tym, co zrobiłaś.

Paraphrase:

You feel happy about yourself.

Czujesz się szczęśliwa z siebie.

Spelling:

P	R	O	U	D
pi	ar	ou	ju	di

IPA: /praʊd/

Affirmation:

I am proud of my progress.

/aɪ æm praʊd əv maɪ 'prəʊɡres/

Jestem dumna ze swojego postępu.

Affirmation:

I am proud of my progress.

/aɪ æm praʊd əv maɪ 'prəʊɡres/

Jestem dumna ze swojego postępu.

I moje notatki / Your notes:

FREE · wolna

Definition:

Free means not controlled or limited — free to try, speak and be yourself. Feeling free helps you use English without fear of mistakes. Freedom includes choosing your path in learning.

Wolna oznacza bycie bez kontroli lub ograniczeń — wolna by próbować, mówić i być sobą. Poczucie wolności pomaga używać angielskiego bez strachu przed błędami. Wolność to też wybór własnej drogi w nauce.

Simple definition:

Free means not controlled or limited.

Wolna oznacza bycie bez ograniczeń.

Paraphrase:

You can be yourself.

Możesz być sobą.

Spelling:**F**

ef

R

ar

E

i

E

i

IPA: /fri:/**Affirmation:**

I feel free when I speak English.

/aɪ fi:l fri: wen aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję się wolna gdy mówię po angielsku.

Affirmation:

I feel free when I speak English.

/aɪ fi:l fri: wen aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję się wolna gdy mówię po angielsku.

I moje notatki / Your notes:

START · zaczynać

Definition:

To start means to begin something, even if it is small or imperfect. The first step moves you from thinking to doing and opens new possibilities. Starting today makes real change possible.

Zaczynać oznacza rozpoczynać coś, nawet jeśli jest małe lub niedoskonałe. Pierwszy krok przenosi Cię od myślenia do działania i otwiera nowe możliwości. Zaczynając dziś sprawiasz, że prawdziwa zmiana staje się możliwa.

Simple definition:

To start means to begin something.

Zaczynać oznacza rozpoczynać coś.

Paraphrase:

You take the first step.

Robisz pierwszy krok.

Spelling:

S	T	A	R	T
es	ti	ej	ar	ti

IPA: /sta:t/

Affirmation:

I start today, not tomorrow.

/aɪ sta:t tə'deɪ nɒt tə'mɒrəʊ/

Zaczynam dziś, nie jutro.

Affirmation:

I start today, not tomorrow.

/aɪ sta:t tə'deɪ nɒt tə'mɒrəʊ/

Zaczynam dziś, nie jutro.

I moje notatki / Your notes:

TRY · próbować

Definition:

To try means to do something even if it is difficult or you might fail. Every attempt is a lesson and brings you closer to progress. Trying often leads to small wins that build confidence.

Próbować oznacza robić coś nawet jeśli jest trudne lub możesz nie osiągnąć celu. Każda próba to lekcja i przybliża Cię do postępu. Próbowanie często prowadzi do małych sukcesów budujących pewność siebie.

Simple definition:

To try means to do something even if it is difficult.

Próbować oznacza robić coś nawet jeśli jest trudne.

Paraphrase:

You make an effort.

Wkładasz wysiłek.

Spelling:

T	R	Y
ti	ar	waj

IPA: /traɪ/

Affirmation:

I try, even when it is hard.

/aɪ traɪ 'i:vən wen ɪz hɑ:d/

Próbuję, nawet gdy jest trudno.

Affirmation:

I try, even when it is hard.

/aɪ traɪ 'i:vən wen ɪz hɑ:d/

Próbuję, nawet gdy jest trudno.

I moje notatki / Your notes:

"You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them." — Maya Angelou

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń, ale możesz zdecydować, by nie dać się przez nie umniejszyć.”

CONTINUE · kontynuować

Definition:

To continue means to keep going, even when it is hard or slow. Small daily habits add up when you continue over time. Continuation turns practice into real improvement.

Kontynuować oznacza iść dalej, nawet gdy jest trudno lub powoli. Małe codzienne nawyki sumują się gdy kontynuujesz z czasem. Kontynuacja zamienia ćwiczenie w prawdziwe doskonalenie.

Simple definition:

To continue means to keep going.

Kontynuować oznacza nie przerywać.

Paraphrase:

You do not stop.

Nie zatrzymujesz się.

Spelling:

C	O	N	T	I	N	U	E
si	ou	en	ti	aj	en	ju	i

IPA: /kən'tɪnjuː/

Affirmation:

I continue, even on difficult days.

/aɪ kən'tɪnjuː 'iːvən ɒn 'dɪfɪkəlt deɪz/

Kontynuuję, nawet w trudne dni.

Affirmation:

I continue, even on difficult days.

/aɪ kən'tɪnjuː 'iːvən ɒn 'dɪfɪkəlt deɪz/

Kontynuuję, nawet w trudne dni.

I wrote notes / Your notes:

"It always seems impossible until it is done." — Nelson Mandela

„Zawsze wydaje się niemożliwe, dopóki nie zostanie zrobione."

PRACTICE · ćwiczyć

Definition:

To practice means to do something again and again to get better. Regular practice builds skill and makes speaking more natural. Short, focused sessions often work better than long rare ones.

Ćwiczyć oznacza robić coś wielokrotnie aby być lepszą. Regularne ćwiczenie buduje umiejętności i sprawia że mówienie staje się bardziej naturalne. Krótkie, skupione sesje często działają lepiej niż długie i rzadkie.

Simple definition:

To practice means to do something many times to improve.

Ćwiczyć oznacza robić coś wielokrotnie, aby się poprawić.

Paraphrase:

You repeat to get better.

Powtarzasz, żeby być lepszą.

Spelling:

P	R	A	C	T	I	C	E
pi	ar	ej	si	ti	aj	si	i

IPA: /ˈpræktɪs/

Affirmation:

I practice every day, even for a few minutes.

/aɪ ˈpræktɪs ˈevri deɪ ˈiːvən fər ə fjuː ˈmɪnɪts/

Ćwiczę każdego dnia, choćby przez kilka minut.

Affirmation:

I practice every day, even for a few minutes.

/aɪ ˈpræktɪs ˈevri deɪ ˈiːvən fər ə fjuː ˈmɪnɪts/

Ćwiczę każdego dnia, choćby przez kilka minut.

I wrote notes / Your notes:

SPEAK

 · mówić**Definition:**

To speak means to say words aloud and share your thoughts. Speaking helps you find your voice and learn faster than only reading. Each speaking moment is a practice that builds fluency.

Mówić oznacza wypowiadać słowa na głos i dzielić się myślami. Mówienie pomaga znaleźć swój głos i uczyć się szybciej niż samo czytanie. Każdy moment mówienia to ćwiczenie budujące płynność.

Simple definition:

To speak means to say words aloud.

Mówić oznacza wypowiadać słowa na głos.

Paraphrase:

You use your voice.

Używasz swojego głosu.

Spelling:

S	P	E	A	K
es	pi	i	ej	kej

IPA: /spi:k/

Affirmation:

I speak English every day.

/aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ ˈevri deɪ/

Mówię po angielsku każdego dnia.

Affirmation:

I speak English every day.

/aɪ spi:k ˈɪŋɡlɪʃ ˈevri deɪ/

Mówię po angielsku każdego dnia.

I moje notatki / Your notes:

LEARN · uczyć się

Definition:

To learn means to get new knowledge or skills and understand them. Learning happens through trying, listening, and making mistakes. Every small understanding becomes a tool you can use later.

Uczyć się oznacza zdobywać nową wiedzę lub umiejętności i je rozumieć. Nauka odbywa się przez próbowanie, słuchanie i popełnianie błędów. Każde małe zrozumienie staje się narzędziem które możesz użyć później.

Simple definition:

To learn means to get new knowledge.

Uczyć się oznacza zdobywać nową wiedzę.

Paraphrase:

You understand something new.

Rozumiesz coś nowego.

Spelling:

L	E	A	R	N
el	i	ej	ar	en

IPA: /lɜ:n/

Affirmation:

I learn something new every day.

/aɪ lɜ:n 'sʌmθɪŋ nju: 'evri deɪ/

Uczę się czegoś nowego każdego dnia.

Affirmation:

I learn something new every day.

/aɪ lɜ:n 'sʌmθɪŋ nju: 'evri deɪ/

Uczę się czegoś nowego każdego dnia.

I moje notatki / Your notes:

GROW

· *rozwijać się*

Definition:

To grow means to become better over time through practice and experience. Growth is often slow but steady — small steps add up. Notice small changes to keep your motivation.

Rozwijać się oznacza stawać się lepszą z czasem przez ćwiczenie i doświadczenie. Rozwój jest często powolny ale stały — małe kroki sumują się. Zauważaj małe zmiany aby utrzymać motywację.

Simple definition:

To grow means to become better over time.

Rozwijać się oznacza stawać się lepszą z czasem.

Paraphrase:

You improve slowly.

Poprawiasz się powoli.

Spelling:

G	R	O	W
----------	----------	----------	----------

dzi

ar

ou

dablju

IPA: /grəʊ/

Affirmation:

I grow every day, step by step.

/aɪ grəʊ 'evri dei step baɪ step/

Rozwijam się każdego dnia, krok po kroku.

Affirmation:

I grow every day, step by step.

/aɪ grəʊ 'evri dei step baɪ step/

Rozwijam się każdego dnia, krok po kroku.

I moje notatki / Your notes:

MISTAKE · błąd

Definition:

A mistake is something you do wrong while learning — it is a normal part of progress. Mistakes show you what to change and where to practice more. The best learners treat mistakes as helpful information.

Błąd to coś co robisz źle podczas nauki — to normalny element postępu. Błędy pokazują co zmienić i gdzie więcej ćwiczyć. Najlepsi uczący się traktują błędy jako pomocne informacje.

Simple definition:

A mistake is something wrong you do when learning.

Błąd to coś złego, co robisz podczas nauki.

Paraphrase:

It is an error that helps you learn.

To pomyłka, która pomaga ci się uczyć.

Spelling:

M	I	S	T	A	K	E
em	aj	es	ti	ej	kej	i

IPA: /mɪs'teɪk/

Affirmation:

My mistakes help me grow.

/maɪ mɪs'teɪks help mi: grəʊ/

Moje błędy pomagają mi się rozwijać.

Affirmation:

My mistakes help me grow.

/maɪ mɪs'teɪks help mi: grəʊ/

Moje błędy pomagają mi się rozwijać.

I moje notatki / Your notes:

PROGRESS · *postęp*

Definition:

Progress means moving forward and improving step by step. It can be small and quiet — a new sentence, a clearer voice. Celebrate progress to keep your energy and focus.

Postęp oznacza posuwanie się naprzód i doskonalenie krok po kroku. Może być mały i cichy — nowe zdanie, wyraźniejszy głos. Świątuj postęp aby utrzymać energię i skupienie.

Simple definition:

Progress means moving forward step by step.

Postęp oznacza posuwanie się naprzód krok po kroku.

Paraphrase:

You are getting better.

Stajesz się lepsza.

Spelling:

P	R	O	G	R	E	S	S
pi	ar	ou	dzi	ar	i	es	es

IPA: /ˈprəʊɡres/

Affirmation:

My progress is real.

/maɪ ˈprəʊɡres ɪz riəl/

Mój postęp jest prawdziwy.

Affirmation:

My progress is real.

/maɪ ˈprəʊɡres ɪz riəl/

Mój postęp jest prawdziwy.

I moje notatki / Your notes:

IMPROVE · poprawiać się

Definition:

To improve means to make something better through practice and feedback. Improvement is gradual and needs patience. Small daily changes bring noticeable results over weeks and months.

Poprawiać się oznacza czynić coś lepszym przez ćwiczenie i informację zwrotną. Poprawa jest stopniowa i wymaga cierpliwości. Małe codzienne zmiany przynoszą zauważalne rezultaty przez tygodnie i miesiące.

Simple definition:

To improve means to make something better.

Poprawiać się oznacza czynić coś lepszym.

Paraphrase:

You change it for better.

Zmieniasz to na lepsze.

Spelling:

I	M	P	R	O	V	E
aj	em	pi	ar	ou	vi	i

IPA: /ɪmˈpru:v/

Affirmation:

I improve every day.

/aɪ ɪmˈpru:v ˈevri deɪ/

Poprawiam się każdego dnia.

Affirmation:

I improve every day.

/aɪ ɪmˈpru:v ˈevri deɪ/

Poprawiam się każdego dnia.

I moje notatki / Your notes:

REPEAT · powtarzać

Definition:

To repeat means to do something again to remember it or make it stronger. Repeating words and sentences helps your mouth and brain learn patterns. Repetition speeds up learning when it is focused.

Powtarzać oznacza robić coś ponownie aby to zapamiętać lub wzmocnić. Powtarzanie słów i zdań pomaga ustom i mózgowi nauczyć się wzorców. Powtarzanie przyspiesza naukę gdy jest skupione.

Simple definition:

To repeat means to do something again.

Powtarzać oznacza robić coś jeszcze raz.

Paraphrase:

You do it one more time.

Robisz to jeszcze jeden raz.

Spelling:

R	E	P	E	A	T
ar	i	pi	i	ej	ti

IPA: /rɪˈpi:t/

Affirmation:

I repeat and I learn faster.

/aɪ rɪˈpi:t ænd aɪ lɜ:n ˈfɑːstə/

Powtarzam i uczę się szybciej.

Affirmation:

I repeat and I learn faster.

/aɪ rɪˈpi:t ænd aɪ lɜ:n ˈfɑːstə/

Powtarzam i uczę się szybciej.

I wrote notes / Your notes:

FOCUS · skupiać się

Definition:

To focus means to give your attention to one thing at a time. Focus helps you use practice time well and learn faster. Short, clear goals make focus easier to keep.

Skupiać się oznacza kierować uwagę na jedną rzecz na raz. Skupienie pomaga dobrze wykorzystać czas ćwiczenia i uczyć się szybciej. Krótkie, jasne cele ułatwiają utrzymanie skupienia.

Simple definition:

To focus means to give your attention to one thing.

Skupiać się oznacza kierować uwagę na jedną rzecz.

Paraphrase:

You think only about one thing.

Myślisz tylko o jednej rzeczy.

Spelling:

F	O	C	U	S
ef	ou	si	ju	es

IPA: /'fəʊkəs/

Affirmation:

I focus on my progress.

/aɪ 'fəʊkəs ɒn maɪ 'prəʊɡres/

Skupiam się na swoim postępie.

Affirmation:

I focus on my progress.

/aɪ 'fəʊkəs ɒn maɪ 'prəʊɡres/

Skupiam się na swoim postępie.

I moje notatki / Your notes:

"You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them." — Maya Angelou

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń, ale możesz zdecydować, by nie dać się przez nie umniejszyć.”

REMEMBER · pamiętać

Definition:

To remember means to keep something in your mind and use it later. Memory grows with practice and repetition. Linking words to feelings or stories helps you remember faster.

Pamiętać oznacza zachowywać coś w umyśle i używać tego później. Pamięć rośnie z ćwiczeniem i powtarzaniem. Łączenie słów z uczuciami lub historiami pomaga zapamiętywać szybciej.

Simple definition:

To remember means to keep something in your mind.

Pamiętać oznacza zachowywać coś w głowie.

Paraphrase:

You do not forget.

Nie zapominasz.

Spelling:

R	E	M	E	M	B	E	R
ar	i	em	i	em	bi	i	ar

IPA: /rɪ'membə/

Affirmation:

I remember more every day.

/aɪ rɪ'membə mɔː 'evri deɪ/

Pamiętam więcej każdego dnia.

Affirmation:

I remember more every day.

/aɪ rɪ'membə mɔː 'evri deɪ/

Pamiętam więcej każdego dnia.

Twoje notatki / Your notes:

VOICE · głos

Definition:

Your voice is the sound you make when you speak — it carries your ideas and feelings. Using your voice helps others hear your story and builds your presence in English. Practice makes your voice stronger and more comfortable.

Twój głos to dźwięk który wydajesz gdy mówisz — niesie Twoje myśli i uczucia. Używanie głosu pomaga innym usłyszeć Twoją historię i buduje Twoją obecność w angielskim. Ćwiczenie sprawia że głos staje się silniejszy i bardziej komfortowy.

Simple definition:

Your voice is the sound you make when you speak.

Głos to dźwięk, który wydajesz gdy mówisz.

Paraphrase:

It is how you sound.

To jest to, jak brzmisz.

Spelling:

V	O	I	C	E
vi	ou	aj	si	i

IPA: /vɔɪs/

Affirmation:

My voice matters.

/maɪ vɔɪs 'mætəz/

Mój głos ma znaczenie.

Affirmation:

My voice matters.

/maɪ vɔɪs 'mætəz/

Mój głos ma znaczenie.

I wrote notes / Your notes:

ACCENT · *akcent*

Definition:

Accent is the way you pronounce words and the rhythm of your speech. A unique accent is part of you and can be beautiful; clarity matters more than perfect native sound. Working on sounds can help people understand you better.

Akcent to sposób wymawiania słów i rytm Twojej mowy. Unikalny akcent jest częścią Ciebie i może być piękny; zrozumiałość jest ważniejsza niż doskonały dźwięk native speaker'a. Praca nad dźwiękami może pomóc ludziom lepiej Cię rozumieć.

Simple definition:

Accent is the way you pronounce words.

Akcent to sposób, w jaki wymawiasz słowa.

Paraphrase:

It is how you speak a language.

To jest to, jak mówisz w danym języku.

Spelling:

A	C	C	E	N	T
ej	si	si	i	en	ti

IPA: /'æksənt/

Affirmation:

My accent is beautiful.

/maɪ 'æksənt ɪz 'bjʊ:tɪfəl/

Mój akcent jest piękny.

Affirmation:

My accent is beautiful.

/maɪ 'æksənt ɪz 'bjʊ:tɪfəl/

Mój akcent jest piękny.

Twoje notatki / Your notes:

LANGUAGE · język

Definition:

Language is a system of words and rules people use to communicate. Learning a language lets you share ideas, meet others and think differently. Each new word adds a small island to your language world.

Język to system słów i zasad których ludzie używają do komunikacji. Nauka języka pozwala dzielić się pomysłami, poznawać innych i myśleć inaczej. Każde nowe słowo dodaje małą wyspę do Twojego językowego świata.

Simple definition:

Language is a system of words people use to communicate.

Język to system słów, którego ludzie używają do komunikacji.

Paraphrase:

It is how people talk to each other.

To jest to, jak ludzie rozmawiają ze sobą.

Spelling:

L	A	N	G	U	A	G	E
el	ej	en	dzi	ju	ej	dzi	i

IPA: /'læŋɡwɪdʒ/

Affirmation:

English is becoming part of my life.

/ˈɪŋɡlɪʃ ɪz bɪˈkʌmɪŋ pɑːt əv maɪ laɪf/

Angielski staje się częścią mojego życia.

Affirmation:

English is becoming part of my life.

/ˈɪŋɡlɪʃ ɪz bɪˈkʌmɪŋ pɑːt əv maɪ laɪf/

Angielski staje się częścią mojego życia.

I moje notatki / Your notes:

MESSAGE · wiadomość

Definition:

A message is the idea or feeling you want to share with others. Clear messages help people understand your point and connect with you. Finding simple words for your message makes speaking easier.

Wiadomość to pomysł lub uczucie które chcesz podzielić z innymi. Jasne wiadomości pomagają ludziom zrozumieć Twój punkt widzenia i połączyć się z Tobą. Znajdowanie prostych słów dla swojej wiadomości ułatwia mówienie.

Simple definition:

A message is something you want to say.

Wiadomość to coś, co chcesz powiedzieć.

Paraphrase:

It is your idea.

To jest Twój pomysł.

Spelling:

M	E	S	S	A	G	E
em	i	es	es	ej	dzi	i

IPA: /ˈmesɪdʒ/

Affirmation:

I have something to say.

/aɪ hæv ˈsʌmθɪŋ tə seɪ/

Mam coś do powiedzenia.

Affirmation:

I have something to say.

/aɪ hæv ˈsʌmθɪŋ tə seɪ/

Mam coś do powiedzenia.

I moje notatki / Your notes:

STORY · historia

Definition:

A story is something you tell about your life or events that matter to you. Stories make language alive and help listeners connect with you. Sharing small personal stories is a powerful way to practise speaking.

Historia to coś co opowiadasz o swoim życiu lub zdarzeniach które są dla Ciebie ważne. Historie ożywiają język i pomagają słuchaczom połączyć się z Tobą. Dzielenie się małymi osobistymi historiami to potężny sposób na ćwiczenie mówienia.

Simple definition:

A story is something you tell about your life or events.

Historia to coś, co opowiadasz o swoim życiu lub zdarzeniach.

Paraphrase:

It is what you share.

To jest to, czym się dzielisz.

Spelling:

S	T	O	R	Y
es	ti	ou	ar	waj

IPA: /'stɔ:ri/

Affirmation:

My story is important.

/maɪ 'stɔ:ri ɪz ɪm'pɔ:tənt/

Moja historia jest ważna.

Affirmation:

My story is important.

/maɪ 'stɔ:ri ɪz ɪm'pɔ:tənt/

Moja historia jest ważna.

I moje notatki / Your notes:

TODAY · dziś

Definition:

Today means this present day, the moment you can act in now. Choosing to practise today moves you closer to your goals. Small actions today are more powerful than perfect plans for tomorrow.

Dziś oznacza ten obecny dzień, moment w którym możesz działać teraz. Wybieranie ćwiczenia dziś przybliża Cię do celów. Małe działania dziś są potężniejsze niż doskonałe plany na jutro.

Simple definition:

Today means this day.

Dziś oznacza ten dzień.

Paraphrase:

Now, not yesterday or tomorrow.

Teraz, nie wczoraj ani jutro.

Spelling:

T	O	D	A	Y
ti	ou	di	ej	waj

IPA: /tə'deɪ/

Affirmation:

Today I speak English.

/tə'deɪ aɪ spi:k 'ɪŋɡlɪʃ/

Dziś mówię po angielsku.

Affirmation:

Today I speak English.

/tə'deɪ aɪ spi:k 'ɪŋɡlɪʃ/

Dziś mówię po angielsku.

I moje notatki / Your notes:

HABIT · *nawyk*

Definition:

A habit is something you do regularly until it becomes natural. Good learning habits — short daily practice, speaking often — make progress steady and reliable. Build small habits that you can keep every day.

Nawyk to coś co robisz regularnie dopóki nie stanie się naturalne. Dobre nawyki uczenia się — krótkie codzienne ćwiczenia, częste mówienie — sprawiają że postęp jest stały i niezawodny. Buduj małe nawyki które możesz utrzymywać każdego dnia.

Simple definition:

A habit is something you do regularly.

Nawyk to coś, co robisz regularnie.

Paraphrase:

You do it often.

Robisz to często.

Spelling:

H	A	B	I	T
ejcz	ej	bi	aj	ti

IPA: /'hæbɪt/

Affirmation:

Speaking English is my habit.

/ˈspiːkɪŋ ˈɪŋɡlɪʃ ɪz maɪ ˈhæbɪt/

Mówienie po angielsku to mój nawyk.

Affirmation:

Speaking English is my habit.

/ˈspiːkɪŋ ˈɪŋɡlɪʃ ɪz maɪ ˈhæbɪt/

Mówienie po angielsku to mój nawyk.

I wrote notes / Your notes:

STEP *· krok*

Definition:

A step is one small action toward a bigger goal. Many small steps add up to real change — one sentence, one recording, one conversation. Focus on the next step, not the whole journey.

Krok to jedna mała akcja w kierunku większego celu. Wiele małych kroków sumuje się w prawdziwą zmianę — jedno zdanie, jedno nagranie, jedna rozmowa. Skup się na następnym kroku, nie na całej podróży.

Simple definition:

A step is one small action.

Krok to jedna mała czynność.

Paraphrase:

It is one small move forward.

To jeden mały ruch do przodu.

Spelling:

S	T	E	P
es	ti	i	pi

IPA: /step/

Affirmation:

I take one step every day.

/aɪ teɪk wʌn step 'evri deɪ/

Robię jeden krok każdego dnia.

Affirmation:

I take one step every day.

/aɪ teɪk wʌn step 'evri deɪ/

Robię jeden krok każdego dnia.

I wrote notes / Your notes:

CHANGE · zmiana

Definition:

Change means becoming different over time because of new actions or choices. Change often starts with small habits and small steps repeated daily. Embrace change as growth, not as something to fear.

Zmiana oznacza stawanie się inną z czasem przez nowe działania lub wybory. Zmiana często zaczyna się od małych nawyków i małych kroków powtarzanych codziennie. Przyjmij zmianę jako rozwój, nie jako coś czego się bać.

Simple definition:

Change means becoming different.

Zmiana oznacza stawanie się inną.

Paraphrase:

Something becomes new.

Coś staje się nowe.

Spelling:

C	H	A	N	G	E
si	ejcz	ej	en	dzi	i

IPA: /tʃeɪndʒ/

Affirmation:

I am changing and growing.

/aɪ æm 'tʃeɪndʒɪŋ ænd 'grəʊɪŋ/

Zmieniam się i rozwijam.

Affirmation:

I am changing and growing.

/aɪ æm 'tʃeɪndʒɪŋ ænd 'grəʊɪŋ/

Zmieniam się i rozwijam.

I moje notatki / Your notes:

"You may not control all events, but you can decide not to be reduced by them." — Maya Angelou

„Możesz nie kontrolować wszystkich zdarzeń, ale możesz zdecydować, by nie dać się przez nie umniejszyć.”

30 słów do spelingu

30 Spelling Words · Complete List

Przeliteruj każde słowo na głos. Zaznacz te, które już umiesz bezbłędnie.

D01	BELIEVE	B	E	L	I	E	V	E		
		bi	i	el	aj	i	vi	i		
D02	COURAGE	C	O	U	R	A	G	E		
		si	ou	ju	ar	ej	dži	i		
D03	AFRAID	A	F	R	A	I	D			
		ej	ef	ar	ej	aj	di			
D04	CONFIDENT	C	O	N	F	I	D	E	N	T
		si	ou	en	ef	aj	di	i	en	ti
D05	STRONG	S	T	R	O	N	G			
		es	ti	ar	ou	en	dži			
D06	CALM	C	A	L	M					
		si	ej	el	em					
D07	PROUD	P	R	O	U	D				
		pi	ar	ou	ju	di				
D08	FREE	F	R	E	E					
		ef	ar	i	i					
D09	START	S	T	A	R	T				
		es	ti	ej	ar	ti				
D10	TRY	T	R	Y						
		ti	ar	waj						
D11	CONTINUE	C	O	N	T	I	N	U	E	
		si	ou	en	ti	aj	en	ju	i	
D12	PRACTICE	P	R	A	C	T	I	C	E	
		pi	ar	ej	si	ti	aj	si	i	
D13	SPEAK	S	P	E	A	K				
		es	pi	i	ej	kej				
D14	LEARN	L	E	A	R	N				
		el	i	ej	ar	en				
D15	GROW	G	R	O	W					
		dži	ar	ou	dablju					
D16	MISTAKE	M	I	S	T	A	K	E		
		em	aj	es	ti	ej	kej	i		
D17	PROGRESS	P	R	O	G	R	E	S	S	
		pi	ar	ou	dži	ar	i	es	es	
D18	IMPROVE	I	M	P	R	O	V	E		
		aj	em	pi	ar	ou	vi	i		
D19	REPEAT	R	E	P	E	A	T			
		ar	i	pi	i	ej	ti			
D20	FOCUS	F	O	C	U	S				
		ef	ou	si	ju	es				
D21	REMEMBER	R	E	M	E	M	B	E	R	
		ar	i	em	i	em	bi	i	ar	
D22	VOICE	V	O	I	C	E				
		vi	ou	aj	si	i				
D23	ACCENT	A	C	C	E	N	T			
		ej	si	si	i	en	ti			
D24	LANGUAGE	L	A	N	G	U	A	G	E	
		el	ej	en	dži	ju	ej	dži	i	

D25 MESSAGE

M	E	S	S	A	G	E
em	i	es	es	ej	dzi	i

D26 STORY

S	T	O	R	Y
es	ti	ou	ar	waj

D27 TODAY

T	O	D	A	Y
ti	ou	di	ej	waj

D28 HABIT

H	A	B	I	T
ejcz	ej	bi	aj	ti

D29 STEP

S	T	E	P
es	ti	i	pi

D30 CHANGE

C	H	A	N	G	E
si	ejcz	ej	en	dzi	i

30 afirmacji do nagrania

30 Affirmations · Recording List

Przeczytaj na głos. Nagraj. Słuchaj codziennie.

D01 I believe in myself and my English.

/aɪ brɪˈlɪːv ɪn maɪˈself ænd maɪ ˈɪŋɡlɪʃ/

Wierzę w siebie i w swój angielski.

D02 I speak with courage, even when I feel afraid.

/aɪ spiːk wɪð ˈkʌrɪdʒ ɪːvən wen aɪ fiːl əˈfreɪd/

Mówię z odwagą, nawet gdy czuję strach.

D03 I speak even when I feel afraid.

/aɪ spiːk ɪːvən wen aɪ fiːl əˈfreɪd/

Mówię nawet wtedy, gdy czuję strach.

D04 I am becoming more confident every day.

/aɪ æm brɪˈkʌmɪŋ mɔː ˈkɒnfɪdənt ˈevri deɪ/

Staję się coraz pewniejsza siebie każdego dnia.

D05 I am strong and I do not give up.

/aɪ æm strɒŋ ænd aɪ dʌ nɒt ɡɪv ʌp/

Jestem silna i nie poddaję się.

D06 I feel calm when I speak English.

/aɪ fiːl kɑːm wen aɪ spiːk ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję spokój gdy mówię po angielsku.

D07 I am proud of my progress.

/aɪ æm praʊd əv maɪ ˈprɒɡres/

Jestem dumna ze swojego postępu.

D08 I feel free when I speak English.

/aɪ fiːl friː wen aɪ spiːk ˈɪŋɡlɪʃ/

Czuję się wolna gdy mówię po angielsku.

D09 I start today, not tomorrow.

/aɪ stɑːt təˈdeɪ nɒt təˈmɒrəʊ/

Zaczynam dziś, nie jutro.

D10 I try, even when it is hard.

/aɪ traɪ ɪːvən wen ɪt ɪz hɑːd/

Próbuję, nawet gdy jest trudno.

D11 I continue, even on difficult days.

/aɪ kənˈtɪnjuː ɪːvən ɒn ˈdɪfɪkəlt deɪz/

Kontynuuję, nawet w trudne dni.

D12 I practice every day, even for a few minutes.

/aɪ ˈpræktɪs ˈevri deɪ ɪːvən fɔː ə ˈfjuː ˈmɪnɪts/

Ćwiczę każdego dnia, choćby przez kilka minut.

D13 I speak English every day.

/aɪ spiːk ˈɪŋɡlɪʃ ˈevri deɪ/

Mówię po angielsku każdego dnia.

D14 I learn something new every day.

/aɪ lɜːn ˈsʌmθɪŋ njuː ˈevri deɪ/

Uczę się czegoś nowego każdego dnia.

D15 I grow every day, step by step.

/aɪ grəʊ ˈevri deɪ step baɪ step/

Rozwijam się każdego dnia, krok po kroku.

D16 My mistakes help me grow.

/maɪ mɪsˈteɪks help miː grəʊ/

Moje błędy pomagają mi się rozwijać.

D17 My progress is real.

/maɪ 'prəʊɡres ɪz riəl/
Mój postęp jest prawdziwy.

D18 I improve every day.

/aɪ ɪm'pru:v 'evri deɪ/
Poprawiam się każdego dnia.

D19 I repeat and I learn faster.

/aɪ rɪ'pi:t ænd aɪ lɜ:n 'fɑːstə/
Powtarzam i uczę się szybciej.

D20 I focus on my progress.

/aɪ 'fəʊkəs ɒn maɪ 'prəʊɡres/
Skupiam się na swoim postępie.

D21 I remember more every day.

/aɪ rɪ'membə mɔː 'evri deɪ/
Pamiętam więcej każdego dnia.

D22 My voice matters.

/maɪ vɔɪs 'mætəz/
Mój głos ma znaczenie.

D23 My accent is beautiful.

/maɪ 'æksənt ɪz 'bjʊ:tɪfəl/
Mój akcent jest piękny.

D24 English is becoming part of my life.

/ˈɪŋɡlɪʃ ɪz bɪ'kʌmɪŋ pɑːt əv maɪ laɪf/
Angielski staje się częścią mojego życia.

D25 I have something to say.

/aɪ hæv 'sʌmθɪŋ tə seɪ/
Mam coś do powiedzenia.

D26 My story is important.

/maɪ 'stɔːri ɪz ɪm'pɔːtənt/
Moja historia jest ważna.

D27 Today I speak English.

/tə'deɪ aɪ spi:k 'ɪŋɡlɪʃ/
Dziś mówię po angielsku.

D28 Speaking English is my habit.

/spiːkɪŋ 'ɪŋɡlɪʃ ɪz maɪ 'hæbɪt/
Mówienie po angielsku to mój nawyk.

D29 I take one step every day.

/aɪ teɪk wʌn step 'evri deɪ/
Robię jeden krok każdego dnia.

D30 I am changing and growing.

/aɪ æm 'tʃeɪndʒɪŋ ænd 'grəʊɪŋ/
Zmieniam się i rozwijam.

Nie uczysz się słów.

Uczysz się mówić · myśleć · być sobą po angielsku.

6

Twój Głos, Twoja Misja

Your Voice, Your Mission

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

You are holding Aladdin's lamp.



Twój Niezbędnik Językowy

Your Language Toolkit

8 Cyfrowych Perłek, Które Musisz Mieć!

8 Digital Gems You Must Have!

Moja Droga! Aby nauka języka była nie tylko skuteczna, ale też przyjemna i lekka, przygotowałam dla Ciebie zestawienie 8 genialnych narzędzi. To aplikacje, które sama przetestowałam i które staną się Twoimi osobistymi asystentami w drodze do językowej pewności siebie.

My Dear! To make language learning not only effective but also enjoyable and light, I've prepared a list of 8 brilliant tools for you. These are apps I've tested myself, and they'll become your personal assistants on the road to confidence in English.

Wiem, że sklep Google Play potrafi przypominać labirynt, a wpisanie zwykłej nazwy często wyrzuca setki aplikacji pełnych reklam. Dlatego ułatwiłam Ci zadanie do maksimum! Przy każdej aplikacji znajdziesz opis ikonki oraz nasz „tajny kod” (identyfikator z kropkami).

I know the Google Play Store can feel like a maze, and typing in a simple name often brings up hundreds of ad-filled apps. So I've made it as easy as possible for you! Next to each app you'll find a description of its icon and our "secret code."

Złoty trik wyszukiwania:

Jeśli wolisz szukać aplikacji ręcznie na telefonie, otwórz sklep Google Play i w lupce na samej górze wpisz podany przeze mnie unikalny kod (np. pl.diki) albo nazwę aplikacji połączoną z nazwą dewelopera (np. Diki eTutor). Pod nazwą każdej aplikacji w sklepie zawsze znajdziesz mały napis z nazwą firmy, która ją stworzyła – to Twój najważniejszy drogowskaz!

The golden search trick:

If you'd rather search manually, open Google Play and type the unique code (e.g. pl.diki) or the app name plus its developer (e.g. Diki eTutor) into the search bar. The developer's name under each app in the store is always your best signpost!

Oto Twoja nowa, technologiczna ekipa do zadań specjalnych:

Here is your new, technological special-ops crew:

1. Speak & Translate - Voice Translator

(Narzędzie Podróżniczeki)

(The Traveler's Tool)

Oficjalny deweloper (firma): DictionaryAndTranslator

Wejdź w rolę: Podróżniczeki! To Twoje cyfrowe okno na świat. Aplikacja działa jak genialny tłumacz głosowy i tekstowy, który pozwala na bieżąco przełamywać bariery w locie. Co najważniejsze – pięknie zapisuje historię Twoich rozmów i postępów, stając się mapą Twoich językowych wypraw.

Step into the role of: the Traveler! This is your digital window to the world. The app works like a brilliant voice and text translator that lets you break down barriers on the fly. Best of all – it beautifully saves the history of your conversations and progress, becoming a map of your language journeys.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod `com.speakandtranslate.voicetranslator.alllanguages` lub frazę „Speak Translate DictionaryAndTranslator”.

Szukaj ikonki: Dwa dymki dialogowe (niebieski z literą „A” oraz zielony z mikrofonem) układające się w kształt kuli ziemskiej.

Icon (EN): Two speech bubbles (a blue one with the letter "A" and a green one with a microphone) forming the shape of a globe.

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

2. Diki – Słownik Angielskiego

(Osobisty Doradca Podróżniczki i Pisarki)

(Personal Advisor to the Traveler and the Writer)

Oficjalny deweloper (firma): eTutor

Wejdź w rolę: Wnikliwej Pisarki szukającej idealnego słowa! Diki to najlepszy, darmowy i multimedialny słownik angielsko-polski. Z anielską cierpliwością przeczyta dla Ciebie każde słówko z doskonałym, naturalnym akcentem i pokaże Ci, jak użyć go w żywych, codziennych zdaniach, abyś mogła budować własne teksty i wypowiedzi.

Step into the role of: the meticulous Writer searching for the perfect word! Diki is the best free, multimedia English-Polish dictionary. With angelic patience it reads every word aloud for you in a natural accent and shows you how to use it in vivid, everyday sentences, so you can build your own texts and statements.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod pl.diki lub frazę „Diki eTutor”.

Szukaj ikonki: Charakterystyczne, soczyste zielone tło z małym, białym napisem „diki”.

Icon (EN): A distinctive, vivid green background with a small white "diki" logo.

3. Loop Player

(Twój Cyfrowy Walkman / Laboratorium Fotografii Dźwięku)

(Your Digital Walkman / the Sound Photographer's Lab)

Oficjalny deweloper (firma): Arpad Toth

Wejdź w rolę: Fotografii Dźwięku! Ta aplikacja pozwala na robienie zbliżeń i „stopklatek” na najtrudniejszych głoskach. Dzięki funkcji spowalniania i zapętlenia audio, możesz słuchać jednego, kłopotliwego angielskiego dźwięku w kółko (w pętli), dopóki Twój mózg i usta całkowicie go nie odwzorują.

Step into the role of: the Sound Photographer! This app lets you zoom in and take "freeze-frames" of the trickiest sounds. Thanks to its slow-down and loop functions, you can listen to one tricky English sound over and over until your brain and mouth reproduce it perfectly.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod com.toth.loopplayer lub frazę „Loop Player Arpad Toth”.

Szukaj ikonki: Niebieskie tło z dwoma zakręconymi białymi strzałkami (symbol pętli).

Icon (EN): A blue background with two curved white arrows (the loop symbol).

4. Quizlet

(Trening Pamięci dla Pisarki i Podróżniczki)

(Memory Training for the Writer and the Traveler)

Oficjalny deweloper (firma): Quizlet Inc.

Wejdź w rolę: Kolekcjonerki Wspomnień i Słówek! Zapomnij o nudnym wkuwaniu. Quizlet zamienia naukę w interaktywną zabawę. Dzięki grom w dopasowywanie, inteligentnym testom i fiszkom z wbudowanym audio, każda Pisarka i Podróżniczka poukłada swoje językowe klocki w zaledwie 10-15 minut dziennie.

Step into the role of: the Collector of Memories and Words! Forget boring rote learning. Quizlet turns learning into an interactive game. With matching games, smart tests, and flashcards with built-in audio, every Writer and Traveler can piece together her language puzzle in just 10-15 minutes a day.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod com.quizlet.quizletandroid lub frazę „Quizlet Quizlet Inc.”.

Szukaj ikonki: Głębokie, granatowe tło z dużą, białą, geometryczną literą „Q”.

Icon (EN): A deep navy background with a large, white, geometric letter "Q".

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

5. Voice Diary - Audio Recorder

(Twój Prywatny Dziennik Głosowy)

(Your Private Voice Diary)

Oficjalny deweloper (firma): Visu Entertainment

Wejdź w rolę: Refleksyjnej Pisarki i Dziennikarki! To bezpieczny azyl dla Twojego głosu. Łączy profesjonalny dyktafon z pamiętnikiem. Jako Dziennikarka możesz tu nagrywać swoje codzienne językowe przemyślenia, monologi czy afirmacje, dodawać do nich zdjęcia z podróży, a jako Pisarka chroniąca swoje sekrety – zabezpieczyć całość kodem PIN!

Step into the role of: the reflective Writer and Journalist! This is a safe haven for your voice. It combines a professional voice recorder with a diary. As the Journalist, record your daily language reflections, monologues or affirmations, add photos from your travels, and as the Writer protecting her secrets — lock it all with a PIN code!

Jak szukać ręcznie: wpisz kod `com.visu.voicediary` lub frazę „Voice Diary Visu Entertainment”.

Szukaj ikonki: Niebieski pamiętnik w formie kasetki z białym symbolem mikrofonu w środku.

Icon (EN): A blue diary shaped like a little chest, with a white microphone symbol in the middle.

6. English Pronunciation - Awabe

(Lustro dla Fotografa Dźwięku)

(A Mirror for the Sound Photographer)

Oficjalny deweloper (firma): Awabe

Wejdź w rolę: Fotografa Dźwięku studiującego kadr! Ta aplikacja to Twoje anatomiczne, precyzyjne narzędzie. Pokazuje graficznie, z chirurgiczną dokładnością, jak układać język, usta i zęby, aby uchwycić idealny „kadr” i bezbłędnie wypowiedzieć każdy angielski dźwięk.

Step into the role of: the Sound Photographer studying the frame! This app is your precise, anatomical tool. It shows graphically, with surgical accuracy, how to position your tongue, lips and teeth to capture the perfect "frame" and pronounce every English sound flawlessly.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod `com.awabe.englishpronunciation` lub frazę „English Pronunciation Awabe”.

Szukaj ikonki: Jasnoniebieskie usta z białymi falami dźwiękowymi na ciemniejszym tle.

Icon (EN): Light blue lips with white sound waves on a darker background.

7. Microsoft Word

(Osobisty Lektor i Warsztat Pisarki)

(Your Personal Narrator and Writer's Workshop)

Oficjalny deweloper (firma): Microsoft Corporation

Wejdź w rolę: Profesjonalnej Pisarki i Dziennikarki! Choć znasz go jako program do pisania artykułów, Word skrywa w sobie niesamowitą, ukrytą funkcję „Czytaj na głos”. Możesz wgrać do niego tekst swojego dziennika lub dowolnego artykułu, a Word zamieni się w cierpliwego lektora, który przeczyta go dla Ciebie, pomagając Ci osłuchać się z melodią języka.

Step into the role of: the professional Writer and Journalist! Though you know it as a program for writing articles, Word hides an amazing "Read Aloud" feature. Load the text of your diary or any article into it, and Word turns into a patient narrator who reads it to you, helping you get used to the melody of the language.

Jak szukać ręcznie: wpisz kod `com.microsoft.office.word` lub frazę „Microsoft Word Microsoft”.

Szukaj ikonki: Ciemnoniebieska, elegancka kwadratowa ikonka z wyraźną, białą literą „W”.

Icon (EN): A dark navy, elegant square icon with a clear, white letter "W".

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

8. Vocaroo

(Szybki Notatnik Dziennikarki)

(The Journalist's Quick Notepad)

Oficjalny deweloper (firma): Vocaroo (wyłącznie wersja www!)

Wejdź w rolę: Dynamicznej Dziennikarki w terenie! Potrzebujesz zrobić ekspresową notatkę głosową, sprawdzić swój akcent „tu i teraz”, ale nie chcesz marnować pamięci telefonu ani zbierać nagrań na stałe? Vocaroo działa jak czysta tablica kredowa. Wchodzisz, nagrywasz jednym kliknięciem, odsłuchujesz i zamykasz – nagranie znika, a Ty działasz dalej!

Step into the role of: the dynamic Journalist in the field! You need a quick voice note, to check your accent "here and now," but don't want to use up your phone's memory or keep recordings forever? Vocaroo works like a clean chalkboard. You go in, record with one click, listen back, and close it — the recording disappears, and you move on!

Ważne ostrzeżenie: Ta aplikacja nie ma oficjalnej wersji w sklepie Google Play! Wszystko, co tam znajdziesz pod tą nazwą, to fałszywe programy z reklamami. Vocaroo działa bezpośrednio w przeglądarce internetowej w Twoim telefonie (np. Chrome).

Important warning: This app has no official version in the Google Play Store! Everything you find under this name there is a fake, ad-filled program. Vocaroo works directly in the web browser on your phone (e.g. Chrome).

Wyłącznie strona internetowa: vocaroo.com (brak wersji w Google Play).

Web version only: vocaroo.com (no Google Play version).

Szukaj ikonki: Działa bezpośrednio w przeglądarce internetowej (np. Chrome) — otwórz stronę vocaroo.com.

Icon (EN): Works directly in your phone's web browser (e.g. Chrome) — open the vocaroo.com website.

Zainstaluj je na swoim telefonie, stwórz dla nich osobny folder na ekranie o nazwie „MÓJ ANGIELSKI” i jako Podróżniczka, Dziennikarka i Pisarka – ruszaj śmiało w tę piękną językową podróż!

EN:

Install them on your phone, create a folder on your home screen called "MY ENGLISH," and as a Traveler, a Journalist, and a Writer — set off boldly on this beautiful language journey!

The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Zestaw A — Główne Afirmacje Dnia

A_SLOW / A_NAT / A_POW • 90 plików

Dzień	SLOW	NAT	POW
1	A_SLOW_001_EveryNewDay	A_NAT_001_EveryNewDay	A_POW_001_EveryNewDay
2	A_SLOW_002_PreviousAttempts	A_NAT_002_PreviousAttempts	A_POW_002_PreviousAttempts
3	A_SLOW_003_ReadyToStart	A_NAT_003_ReadyToStart	A_POW_003_ReadyToStart
4	A_SLOW_004_ReleaseThePast	A_NAT_004_ReleaseThePast	A_POW_004_ReleaseThePast
5	A_SLOW_005_EveryMistake	A_NAT_005_EveryMistake	A_POW_005_EveryMistake
6	A_SLOW_006_KindnessToMyself	A_NAT_006_KindnessToMyself	A_POW_006_KindnessToMyself
7	A_SLOW_007_WomanWhoDoesNotGiveUp	A_NAT_007_WomanWhoDoesNotGiveUp	A_POW_007_WomanWhoDoesNotGiveUp
8	A_SLOW_008_BrainLearnsEveryDay	A_NAT_008_BrainLearnsEveryDay	A_POW_008_BrainLearnsEveryDay
9	A_SLOW_009_MaturityAdvantage	A_NAT_009_MaturityAdvantage	A_POW_009_MaturityAdvantage
10	A_SLOW_010_NeverTooLate	A_NAT_010_NeverTooLate	A_POW_010_NeverTooLate
11	A_SLOW_011_OwnPace	A_NAT_011_OwnPace	A_POW_011_OwnPace
12	A_SLOW_012_LifeExperience	A_NAT_012_LifeExperience	A_POW_012_LifeExperience
13	A_SLOW_013_TimeWellInvested	A_NAT_013_TimeWellInvested	A_POW_013_TimeWellInvested
14	A_SLOW_014_ExactlyWhereIAm	A_NAT_014_ExactlyWhereIAm	A_POW_014_ExactlyWhereIAm
15	A_SLOW_015_SpeakEvenMistakes	A_NAT_015_SpeakEvenMistakes	A_POW_015_SpeakEvenMistakes
16	A_SLOW_016_MyAccentBeautiful	A_NAT_016_MyAccentBeautiful	A_POW_016_MyAccentBeautiful
17	A_SLOW_017_NotNeedToBePerfect	A_NAT_017_NotNeedToBePerfect	A_POW_017_NotNeedToBePerfect
18	A_SLOW_018_EveryWordSuccess	A_NAT_018_EveryWordSuccess	A_POW_018_EveryWordSuccess
19	A_SLOW_019_AllowNotToKnow	A_NAT_019_AllowNotToKnow	A_POW_019_AllowNotToKnow
20	A_SLOW_020_LaughingAtMistakes	A_NAT_020_LaughingAtMistakes	A_POW_020_LaughingAtMistakes
21	A_SLOW_021_BraveWoman	A_NAT_021_BraveWoman	A_POW_021_BraveWoman
22	A_SLOW_022_NaturalJoyfulPart	A_NAT_022_NaturalJoyfulPart	A_POW_022_NaturalJoyfulPart
23	A_SLOW_023_TrustMyVoice	A_NAT_023_TrustMyVoice	A_POW_023_TrustMyVoice
24	A_SLOW_024_SmallConsistentActions	A_NAT_024_SmallConsistentActions	A_POW_024_SmallConsistentActions
25	A_SLOW_025_FreeToSpeakImperfect	A_NAT_025_FreeToSpeakImperfect	A_POW_025_FreeToSpeakImperfect
26	A_SLOW_026_UniqueAccentStory	A_NAT_026_UniqueAccentStory	A_POW_026_UniqueAccentStory
27	A_SLOW_027_ExpressThoughtsClearly	A_NAT_027_ExpressThoughtsClearly	A_POW_027_ExpressThoughtsClearly
28	A_SLOW_028_CelebrateEveryStep	A_NAT_028_CelebrateEveryStep	A_POW_028_CelebrateEveryStep

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

29	A_SLOW_029_WomanCourageGracePower	A_NAT_029_WomanCourageGracePower	A_POW_029_WomanCourageGracePower
30	A_SLOW_030_IStartedAndIStayed	A_NAT_030_IStartedAndIStayed	A_POW_030_IStartedAndIStayed

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Zestaw P — Afirmacje z Parafrazy

P_SLOW / P_NAT / P_POW • 90 plików

Dzień	SLOW	NAT	POW
1	P_SLOW_P001_BelieveInMyself	P_NAT_P001_BelieveInMyself	P_POW_P001_BelieveInMyself
2	P_SLOW_P002_SpeakWithCourage	P_NAT_P002_SpeakWithCourage	P_POW_P002_SpeakWithCourage
3	P_SLOW_P003_BecomingConfident	P_NAT_P003_BecomingConfident	P_POW_P003_BecomingConfident
4	P_SLOW_P004_IAmStrong	P_NAT_P004_IAmStrong	P_POW_P004_IAmStrong
5	P_SLOW_P005_FeelCalm	P_NAT_P005_FeelCalm	P_POW_P005_FeelCalm
6	P_SLOW_P006_ProudOfProgress	P_NAT_P006_ProudOfProgress	P_POW_P006_ProudOfProgress
7	P_SLOW_P007_FeelFree	P_NAT_P007_FeelFree	P_POW_P007_FeelFree
8	P_SLOW_P008_StartToday	P_NAT_P008_StartToday	P_POW_P008_StartToday
9	P_SLOW_P009_TryEvenIfHard	P_NAT_P009_TryEvenIfHard	P_POW_P009_TryEvenIfHard
10	P_SLOW_P010_ContinueDifficultDays	P_NAT_P010_ContinueDifficultDays	P_POW_P010_ContinueDifficultDays
11	P_SLOW_P011_PracticeEveryDay	P_NAT_P011_PracticeEveryDay	P_POW_P011_PracticeEveryDay
12	P_SLOW_P012_SpeakEnglishEveryDay	P_NAT_P012_SpeakEnglishEveryDay	P_POW_P012_SpeakEnglishEveryDay
13	P_SLOW_P013_LearnSomethingNew	P_NAT_P013_LearnSomethingNew	P_POW_P013_LearnSomethingNew
14	P_SLOW_P014_GrowEveryDay	P_NAT_P014_GrowEveryDay	P_POW_P014_GrowEveryDay
15	P_SLOW_P015_MistakesHelpGrow	P_NAT_P015_MistakesHelpGrow	P_POW_P015_MistakesHelpGrow
16	P_SLOW_P016_MyProgressReal	P_NAT_P016_MyProgressReal	P_POW_P016_MyProgressReal
17	P_SLOW_P017_ImproveEveryDay	P_NAT_P017_ImproveEveryDay	P_POW_P017_ImproveEveryDay
18	P_SLOW_P018_RepeatLearnFaster	P_NAT_P018_RepeatLearnFaster	P_POW_P018_RepeatLearnFaster
19	P_SLOW_P019_FocusOnProgress	P_NAT_P019_FocusOnProgress	P_POW_P019_FocusOnProgress
20	P_SLOW_P020_RememberMoreEveryDay	P_NAT_P020_RememberMoreEveryDay	P_POW_P020_RememberMoreEveryDay
21	P_SLOW_P021_MyVoiceMatters	P_NAT_P021_MyVoiceMatters	P_POW_P021_MyVoiceMatters
22	P_SLOW_P022_MyAccentBeautiful	P_NAT_P022_MyAccentBeautiful	P_POW_P022_MyAccentBeautiful
23	P_SLOW_P023_EnglishInMyLife	P_NAT_P023_EnglishInMyLife	P_POW_P023_EnglishInMyLife
24	P_SLOW_P024_HaveSomethingToSay	P_NAT_P024_HaveSomethingToSay	P_POW_P024_HaveSomethingToSay
25	P_SLOW_P025_MyStoryImportant	P_NAT_P025_MyStoryImportant	P_POW_P025_MyStoryImportant
26	P_SLOW_P026_TodayISpeak	P_NAT_P026_TodayISpeak	P_POW_P026_TodayISpeak
27	P_SLOW_P027_SpeakingIsHabit	P_NAT_P027_SpeakingIsHabit	P_POW_P027_SpeakingIsHabit
28	P_SLOW_P028_OneStepEveryDay	P_NAT_P028_OneStepEveryDay	P_POW_P028_OneStepEveryDay

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

29	P_SLOW_P029_IAmChangingAndGrowing	P_NAT_P029_IAmChangingAndGrowing	P_POW_P029_IAmChangingAndGrowing
30	P_SLOW_P030_IStartedAndIStayed	P_NAT_P030_IStartedAndIStayed	P_POW_P030_IStartedAndIStayed

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Zestaw F — Afirmacje z Dziennika Płynności

F_SLOW / F_NAT / F_POW • 90 plików

Dzień	SLOW	NAT	POW
1	F_SLOW_F001_SpeakCalmConfidence	F_NAT_F001_SpeakCalmConfidence	F_POW_F001_SpeakCalmConfidence
2	F_SLOW_F002_EnglishMoreNatural	F_NAT_F002_EnglishMoreNatural	F_POW_F002_EnglishMoreNatural
3	F_SLOW_F003_FlowWithWords	F_NAT_F003_FlowWithWords	F_POW_F003_FlowWithWords
4	F_SLOW_F004_WomanSpeaksFreely	F_NAT_F004_WomanSpeaksFreely	F_POW_F004_WomanSpeaksFreely
5	F_SLOW_F005_MyVoiceMatters	F_NAT_F005_MyVoiceMatters	F_POW_F005_MyVoiceMatters
6	F_SLOW_F006_TrustMyVoice	F_NAT_F006_TrustMyVoice	F_POW_F006_TrustMyVoice
7	F_SLOW_F007_UseMyVoice	F_NAT_F007_UseMyVoice	F_POW_F007_UseMyVoice
8	F_SLOW_F008_AcceptMyLevel	F_NAT_F008_AcceptMyLevel	F_POW_F008_AcceptMyLevel
9	F_SLOW_F009_AcceptMyAccent	F_NAT_F009_AcceptMyAccent	F_POW_F009_AcceptMyAccent
10	F_SLOW_F010_AcceptMistakes	F_NAT_F010_AcceptMistakes	F_POW_F010_AcceptMistakes
11	F_SLOW_F011_AcceptMyselfToday	F_NAT_F011_AcceptMyselfToday	F_POW_F011_AcceptMyselfToday
12	F_SLOW_F012_PracticeEveryDay	F_NAT_F012_PracticeEveryDay	F_POW_F012_PracticeEveryDay
13	F_SLOW_F013_SmallDailyActions	F_NAT_F013_SmallDailyActions	F_POW_F013_SmallDailyActions
14	F_SLOW_F014_ConsistencyStrength	F_NAT_F014_ConsistencyStrength	F_POW_F014_ConsistencyStrength
15	F_SLOW_F015_FiveMinutesEnough	F_NAT_F015_FiveMinutesEnough	F_POW_F015_FiveMinutesEnough
16	F_SLOW_F016_BecomingConfident	F_NAT_F016_BecomingConfident	F_POW_F016_BecomingConfident
17	F_SLOW_F017_CelebrateSmallStep	F_NAT_F017_CelebrateSmallStep	F_POW_F017_CelebrateSmallStep
18	F_SLOW_F018_FreelImperfectEnglish	F_NAT_F018_FreelImperfectEnglish	F_POW_F018_FreelImperfectEnglish
19	F_SLOW_F019_FreeMakeMistakes	F_NAT_F019_FreeMakeMistakes	F_POW_F019_FreeMakeMistakes
20	F_SLOW_F020_FreeOwnPace	F_NAT_F020_FreeOwnPace	F_POW_F020_FreeOwnPace
21	F_SLOW_F021_FreeToBeMyself	F_NAT_F021_FreeToBeMyself	F_POW_F021_FreeToBeMyself
22	F_SLOW_F022_ProudOfProgress	F_NAT_F022_ProudOfProgress	F_POW_F022_ProudOfProgress
23	F_SLOW_F023_IncrediblyProud	F_NAT_F023_IncrediblyProud	F_POW_F023_IncrediblyProud
24	F_SLOW_F024_IStartedAndStayed	F_NAT_F024_IStartedAndStayed	F_POW_F024_IStartedAndStayed
25	F_SLOW_F025_VoiceGettingStronger	F_NAT_F025_VoiceGettingStronger	F_POW_F025_VoiceGettingStronger
26	F_SLOW_F026_EnglishNaturalPart	F_NAT_F026_EnglishNaturalPart	F_POW_F026_EnglishNaturalPart
27	F_SLOW_F027_WomanSpeaksEnglish	F_NAT_F027_WomanSpeaksEnglish	F_POW_F027_WomanSpeaksEnglish
28	F_SLOW_F028_WomanLearnsGrows	F_NAT_F028_WomanLearnsGrows	F_POW_F028_WomanLearnsGrows

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

29	F_SLOW_F029_WomanStartedStayed	F_NAT_F029_WomanStartedStayed	F_POW_F029_WomanStartedStayed
30	F_SLOW_F030_IAmProudOfMyself	F_NAT_F030_IAmProudOfMyself	F_POW_F030_IAmProudOfMyself

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

Zestaw Słowniczka — Parafraza

LONG / SHORT / PARA • 90 plików

Dzień	LONG	SHORT	PARA
1 — Believe	P_P001_LONG_Believe	P_P001_SHORT_Believe	P_P001_PARA_Believe
2 — Courage	P_P002_LONG_Courage	P_P002_SHORT_Courage	P_P002_PARA_Courage
3 — Afraid	P_P003_LONG_Afraid	P_P003_SHORT_Afraid	P_P003_PARA_Afraid
4 — Confident	P_P004_LONG_Confident	P_P004_SHORT_Confident	P_P004_PARA_Confident
5 — Strong	P_P005_LONG_Strong	P_P005_SHORT_Strong	P_P005_PARA_Strong
6 — Calm	P_P006_LONG_Calm	P_P006_SHORT_Calm	P_P006_PARA_Calm
7 — Proud	P_P007_LONG_Proud	P_P007_SHORT_Proud	P_P007_PARA_Proud
8 — Free	P_P008_LONG_Free	P_P008_SHORT_Free	P_P008_PARA_Free
9 — Start	P_P009_LONG_Start	P_P009_SHORT_Start	P_P009_PARA_Start
10 — Try	P_P010_LONG_Try	P_P010_SHORT_Try	P_P010_PARA_Try
11 — Continue	P_P011_LONG_Continue	P_P011_SHORT_Continue	P_P011_PARA_Continue
12 — Practice	P_P012_LONG_Practice	P_P012_SHORT_Practice	P_P012_PARA_Practice
13 — Speak	P_P013_LONG_Speak	P_P013_SHORT_Speak	P_P013_PARA_Speak
14 — Learn	P_P014_LONG_Learn	P_P014_SHORT_Learn	P_P014_PARA_Learn
15 — Grow	P_P015_LONG_Grow	P_P015_SHORT_Grow	P_P015_PARA_Grow
16 — Mistake	P_P016_LONG_Mistake	P_P016_SHORT_Mistake	P_P016_PARA_Mistake
17 — Progress	P_P017_LONG_Progress	P_P017_SHORT_Progress	P_P017_PARA_Progress
18 — Improve	P_P018_LONG_Improve	P_P018_SHORT_Improve	P_P018_PARA_Improve
19 — Repeat	P_P019_LONG_Repeat	P_P019_SHORT_Repeat	P_P019_PARA_Repeat
20 — Focus	P_P020_LONG_Focus	P_P020_SHORT_Focus	P_P020_PARA_Focus
21 — Rememb..	P_P021_LONG_Remember	P_P021_SHORT_Remember	P_P021_PARA_Remember
22 — Voice	P_P022_LONG_Voice	P_P022_SHORT_Voice	P_P022_PARA_Voice
23 — Accent	P_P023_LONG_Accent	P_P023_SHORT_Accent	P_P023_PARA_Accent
24 — Language	P_P024_LONG_Language	P_P024_SHORT_Language	P_P024_PARA_Language
25 — Message	P_P025_LONG_Message	P_P025_SHORT_Message	P_P025_PARA_Message
26 — Story	P_P026_LONG_Story	P_P026_SHORT_Story	P_P026_PARA_Story
27 — Habit	P_P027_LONG_Habit	P_P027_SHORT_Habit	P_P027_PARA_Habit
28 — Step	P_P028_LONG_Step	P_P028_SHORT_Step	P_P028_PARA_Step

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

29 — Change	P_P029_LONG_Change	P_P029_SHORT_Change	P_P029_PARA_Change
30 — Growth	P_P030_LONG_Growth	P_P030_SHORT_Growth	P_P030_PARA_Growth

The lamp is already lit. All it takes is to begin.
Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

7

Wyspa Językowa

Language Island

Twój prywatny raj, w którym budujesz własny angielski.

Your private paradise where you build your own English.



Wyspa Językowa

Language Island — Twój prywatny raj

Trzymasz w rękach lampę Aladyna.

Tym razem nie prosisz o pałac ani o wieczną młodość. Prosisz o coś znacznie cenniejszego — o swój własny głos po angielsku.

„No dobrze, kochana Podróżniczko... Twoja wyspa już czeka. Tylko wypłynąć.”

"Well, dear Traveler... your island is already waiting. You just need to sail to it."

Witaj na Wyspie Językowej. To Twoje bezpieczne, prywatne miejsce pośrodku oceanu lęku, perfekcjonizmu i myśli „jestem za stara”. Nie ma tu ocen ani czerwonych długopisów. Jest tylko Ty — Pisarka, Dziennikarka i Podróżniczka — która wreszcie ma przestrzeń, żeby opowiadać swoją historię w nowym języku.

Na tej wyspie nie uczysz się reguł na pamięć. Tutaj budujesz swój własny angielski — z klocków, które już masz w zeszytach.

Pięć Etapów Podróży na Wyspie Językowej

Etap 1 – Przyplnięcie

(Turystka)

Czytasz gotowe teksty i afirmacje na głos. Czujesz się bezpiecznie.

Etap 2 – Rozbijanie obozu

(Osadniczka)

Zamieniasz pojedyncze słowa i zaczynasz bawić się językiem.

Etap 3 – Budowanie chaty

(Budownicza)

Łączysz zdania i tworzysz dłuższe myśli.

Etap 4 – Pisanie dziennika

(Pisarka)

Tworzysz własne mini-teksty i afirmacje.

Etap 5 – Mieszkanie na stałe

(Wolna Mieszkanka)

Mówisz po angielsku swobodnie, z własnym akcentem i historią. Jesteś u siebie.

Be Strong · Be Gentle · Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Language Island

Wyspa Językowa — Your Private Paradise

You are holding Aladdin's lamp in your hands.

This time you are not asking for a palace or eternal youth. You are asking for something far more precious — your own voice in English.

"Well, dear Traveler... your island is already waiting. You just need to sail to it."

„No dobrze, kochana Podróżniczko... Twoja wyspa już czeka. Tylko wypłynąć."

Welcome to Language Island. This is your safe, private place in the middle of the ocean of fear, perfectionism, and the thought "I'm too old." There are no grades or red pens here. There is only you — Writer, Journalist, and Traveler — who is finally beginning to tell her story in a new language.

On this island you don't memorize rules. Here you build your own English — from the building blocks you already have in your notebook.

Five Stages of the Journey on Language Island

Stage 1 – Arrival

(Tourist)

You read ready-made texts and affirmations aloud. You feel safe.

Stage 2 – Setting Up Camp

(Settler)

You change single words and start playing with the language.

Stage 3 – Building a Hut

(Builder)

You combine sentences and create longer thoughts.

Stage 4 – Writing a Journal

(Writer)

You create your own mini-texts and affirmations.

Stage 5 – Living Here

(Free Resident)

You speak English freely, with your own accent and story. You are at home.

Be Strong · Be Gentle · Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Jak pracować na Wyspie?

Dwa najważniejsze narzędzia

1. Pisanie ręczne

Porządkujesz walizkę przed wielką wyprawą

Zanim zaczniesz mówić na głos, przepisz tekst ręcznie do swojego zeszytu. To jak staranne pakowanie walizki przed podróżą — sprawdzasz, czy wszystko masz, czy nic nie zgubiłeś i czy całość ładnie się układa. Pisanie aktywuje pamięć manualną i wzrokową, uspokaja umysł i pomaga słowom naprawdę do Ciebie dotrzeć.

2. Shadowing

Idziesz śladem doświadczonej przewodniczki

Shadowing to najprzyjemniejsza technika na Wyspie. Wyobraź sobie, że idziesz piękną ścieżką za mądrą, pewną siebie Podróżniczką. Ona idzie pierwsza, Ty za nią — krok w krok, rytm w rytm, intonacja w intonację. Nie musisz wymyślać drogi. Po prostu jesteś jej cieniem.

Jak robić Shadowing?

1. Posłuchaj tekstu raz — tylko słuchaj, nie powtarzaj.
2. Posłuchaj drugi raz i powtarzaj na głos jednocześnie.
3. Zrób 4–6 powtórzeń tego samego fragmentu.
4. Nagraj siebie i posłuchaj z ciekawością dziennikarki.

Wskazówka praktyczna:

Skopiuj tekst do Worda, zmniejsz czcionkę i słuchaj swojego nagrania jednocześnie z tekstem na ekranie. Twój głos i tekst — razem.

Klocki językowe — Twoje gotowe cegielki

Language Chunks — Ready Building Blocks

Zamiast uczyć się pojedynczych słów, będziesz pracować z gotowymi zestawami (chunks) — małymi, naturalnymi fragmentami zdań. Dzięki temu nie składasz języka od zera, tylko sięgasz po gotowe kawałki, jak doświadczona podróżniczka korzysta z mapy. To jeden z najskuteczniejszych sposobów, żeby Twój angielski brzmiał naturalnie i płynnie.

Be Strong • Be Gentle • Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

How to Work on the Island?

Two Most Important Tools

1. Handwriting

You Pack Your Suitcase Before the Big Journey

Before you start speaking aloud, handwrite the text into your notebook. It is like carefully packing a suitcase before a trip — you check if you have everything, if you haven't forgotten anything, and if it all fits nicely. Handwriting activates manual and visual memory, calms the mind and helps words truly reach you.

2. Shadowing

You Walk in the Footsteps of an Experienced Guide

Shadowing is the most pleasant technique on the Island. Imagine walking along a beautiful path behind a wise, confident Traveler. She walks first, you follow — step by step, rhythm by rhythm, intonation by intonation. You don't need to find the way. You simply become her shadow.

How to do Shadowing?

1. Listen to the text once — just listen, don't repeat yet.
2. Listen again and repeat aloud at the same time.
3. Do 4–6 repetitions of the same fragment.
4. Record yourself and listen back with a journalist's curiosity.

Practical tip:

Copy the text into Word, reduce the font size and listen to your recording while following the text on screen. Your voice and the text — together.

Language Chunks — Your Ready Building Blocks

Klocki językowe — Twoje gotowe cegielki

Instead of learning single words, you will work with ready-made sets (chunks) — small, natural sentence fragments. You don't have to build the language from zero. You simply reach for ready pieces, just like an experienced traveler uses a map. This is one of the most effective ways for your English to sound natural and fluent.

Be Strong · Be Gentle · Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Haiku na Wyspie Językowej

Mała poetycka pauza • A Small Poetic Pause

Czasem po całym dniu nauki warto zrobić coś zupełnie innego — coś lekkiego, prostego i pięknego. Właśnie wtedy przychodzą haiku. To bardzo krótka japońska forma poetycka — tylko trzy linijki w układzie 5 – 7 – 5 sylab. Nie musi rymować się idealnie. Najważniejsze jest jedno proste uczucie, obraz lub myśl — jak mała fotografia zrobiona słowami.

Dlaczego haiku?

Uczy prostoty i precyzji. Pomaga zapamiętywać słowa w kontekście. Pokazuje, że angielski może być nie tylko użyteczny, ale też piękny i osobisty. Łatwo je shadowować — trzy linijki, wieczny ćwiczenie.

*Lampa cicho świeci
głos budzi się w moim rytmie
język staje się*

The lamp glows softly
my voice awakens in its rhythm
language becomes mine

*Czytam, zmieniam, mówię
w moim głosie rośnie siła
droga się otwiera*

I read, I change, I speak
strength grows within my voice
the path opens wide

*Nie muszę znać wszyst-
kiego, by zacząć mówić
mój głos już pracuje*

I don't need to know
everything to begin to speak
my voice already works

*Zdanie po zdaniu
parafraza otwiera drzwi
mój własny angielski*

Sentence by sentence
paraphrase opens the door
my own English

*Błąd śmieje się ze mna
krok za krokiem idę dalej
wyspa mnie wita*

Mistake laughs with me
step by step I keep going
the island welcomes me

*Shadowing prowadzi
jak stara przyjaciółka
głos staje się mój*

Shadowing guides me
like an old, dear friend
my voice becomes mine

*Małe słowo rośnie
w moim tempie, w moim rytmie
pięknieje codziennie*

A small word grows
in my own pace, in my rhythm
more beautiful each day

*Akcent opowiada
moją historię cicho
jestem u siebie*

My accent tells
my story in a gentle voice
I am at home

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

*Zaczęłam i zostałam
lampa wciąż mi świeci
droga jest moja*

I started and I stayed
the lamp still shines for me
the path is mine

*Piszę ręką, mówię ustami
słowa wracają do domu
język jest wolny*

I write, I speak aloud
words return home at last
the language is free

Be Strong • Be Gentle • Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Haiku on Language Island

Jak sama tworzyć haiku • How to Write Your Own Haiku

Sometimes after a whole day of learning English, it is worth doing something completely different — something light, simple, and beautiful. Haiku is a very short Japanese poetic form — only three lines, usually in a 5 – 7 – 5 syllable pattern. It doesn't have to rhyme. The goal is to capture one simple thought, image, or emotion — like a small photograph taken with words.

Jak tworzyć haiku? / How to write haiku?

Krok 1 / Step 1

Wybierz jedno słowo lub emocję z dzisiejszego dnia — np. voice, courage, lamp, step.

Krok 2 / Step 2

Napisz pierwszą linijkę — 5 sylab. Co widzisz lub czujesz?

Krok 3 / Step 3

Napisz drugą linijkę — 7 sylab. Rozwiń obraz lub emocję.

Krok 4 / Step 4

Napisz trzecią linijkę — 5 sylab. Mała niespodzianka lub zakończenie.

Przykłady / Examples:

*Soft lamp in my hand
whispers words I used to fear
now they feel like home*

Lampa w mojej dłoni
szepta słowa, których bałam się
teraz czuję dom

*Small step in the dark
my accent dances with me
I am not afraid*

Mały krok w ciemności
mój akcent tańczy ze mną
już się nie boję

Tvoja kolej / Your turn:

Napisz swoje pierwsze haiku poniżej. Wybierz słowo z dzisiejszego dnia i utwórz trzy linijki. Nie musi być idealne — ma być Twoje.

Linijka 1 (5 sylab):

Linijka 2 (7 sylab):

Be Strong • Be Gentle • Be Beautiful

Linijka 3 (5 sylab):

I am a woman who started — and this time stayed.
Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Manifest Kobiety Która Mówi

Three Versions — Find Your Voice

Przeczytaj wszystkie trzy wersje. Wybierz tę, która brzmi jak Ty. Przepisz ją ręcznie. Shadowuj. Nagraj.

1. Wersja 1 — Spokojna i Pewna

Mam głos. I zaczynam go używać.
Nie szukam perfekcji — szukam prawdziwości.
Mój angielski nie musi być idealny. Ma być mój.
Uczę się powoli, z oddechem, krok po kroku.
Każde słowo, które wypowiadam, jest małym zwycięstwem.
Jestem kobietą, która zaczęła. I tym razem zostaje.

2. Wersja 2 — Zdecydowana i Odważna

Wybieram siebie. Wybieram swój głos. Wybieram angielski.
Nie czekam, aż będę gotowa — zaczynam teraz.
Błędy są dowodem, że pracuję. Noszę je z dumą.
Mówię, nawet gdy się mylę. Szczególnie wtedy.
Mój akcent jest moją historią — nie wstydzę się go.
Jestem Kobieta Która Mówi. I nic mnie nie zatrzyma.

3. Wersja 3 — Poetycka i Emocjonalna

Gdzieś w środku lampa wciąż czeka.
Nie gaśnie, nie nudzi się — ona tylko czeka na Ciebie.
Angielski to nie egzamin. To nowa walizka na podróż.
Pakuję ją powoli, z miłością, słowo po słowie.
Nie jadę do nikogo — jadę do siebie.
I ta podróż już się zaczęła.

Be Strong • Be Gentle • Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.
Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Manifest of a Woman Who Speaks

Manifest Kobiety Która Mówi

Read all three versions. Choose the one that sounds like you. Copy it by hand. Shadow it. Record it.

1. Version 1 — Calm and Confident

I have a voice. And I am starting to use it.
I am not looking for perfection — I am looking for authenticity.
My English does not have to be perfect. It has to be mine.
I learn slowly, with ease, one step at a time.
Every word I speak is a small victory.
I am a woman who started. And this time I am staying.

2. Version 2 — Determined and Brave

I choose myself. I choose my voice. I choose English.
I do not wait until I am ready — I begin now.
Mistakes are proof that I am working. I carry them with pride.
I speak even when I make mistakes. Especially then.
My accent is my story — I am not ashamed of it.
I am a Woman Who Speaks. And nothing will stop me.

3. Version 3 — Poetic and Emotional

Somewhere inside, the lamp is still waiting.
It does not go out, it does not grow tired — it only waits for you.
English is not an exam. It is a new suitcase for a journey.
I pack it slowly, with love, one word at a time.
I am not going to anyone — I am going to myself.
And this journey has already begun.

Be Strong • Be Gentle • Be Beautiful

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 01 / Text 01 · Shadowing

Mój głos, moja misja

My Voice, My Mission

PL

Mam głos. Nie musi być idealny — ma być prawdziwy. Kiedy mówię po angielsku, opowiadam swoją historię. Uczę się słowo po słowie, oddech po oddechu. Jestem kobietą, która zaczęła. I tym razem zostaje.

EN

I have a voice. It does not have to be perfect — it has to be real. When I speak English, I am telling my story. I learn word by word, breath by breath. I am a woman who started. And this time I am staying.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 02 / Text 02 · Shadowing

Lampa Aladyna

Aladdin's Lamp

PL

Trzymasz w rękach lampę Aladyna. Nie musisz jej szukać – już ją masz. To zeszyt, który trzymasz. To głos, który budujesz. To odwaga, którą wybierasz każdego dnia. Lampa już świeci. Wystarczy zacząć.

EN

You are holding Aladdin's lamp in your hands. You don't need to search for it — you already have it. It is the notebook you are holding. It is the voice you are building. It is the courage you choose every single day. The lamp is already lit. All it takes is to begin.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 03 / Text 03 · Shadowing

Mój akcent to moja historia

My Accent Is My Story

PL

Mój akcent nie jest błędem — to moja historia. Każda samogłoska, każda intonacja mówi, skąd pochodzę. Nie chcę brzmieć jak ktoś inny. Chcę brzmieć jak najlepsza wersja siebie — po angielsku. Mój głos jest wyjątkowy. I na tym polega piękno.

EN

My accent is not a mistake — it is my story. Every vowel, every intonation speaks of where I come from. I don't want to sound like someone else. I want to sound like the best version of myself — in English. My voice is unique. And that is exactly the beauty of it.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 04 / Text 04 · Shadowing

Kobieta, która wraca

The Woman Who Returns

PL

Wracalam do angielskiego wiele razy. Kazdy powrot uczyl mnie czegoś nowego. Tym razem wiem, że nie uczę się dla kogoś. Uczę się dla siebie – dla kobiety, którą chcę być. Ten powrót jest inny. Ten powrót jest ostatni.

EN

I have returned to English many times. Every return taught me something new. This time I know I am not learning for anyone else. I am learning for myself – for the woman I want to become. This return is different. This return is the last one.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 05 / Text 05 · Shadowing

Słowa są kluczami

Words Are Keys

PL

Słowa to nie tylko słowa. To klucze, które otwierają nowe światy. Kiedy uczę się nowego słowa po angielsku, widzę trochę więcej, rozumiem trochę głębiej. Każde słowo to nowe okno na świat.

EN

Words are not just words. They are keys that open new worlds. When I learn a new word in English, I see a little more, I understand a little deeper. Every word is a new window to the world.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 06 / Text 06 · Shadowing

Cisza przed głosem

Silence Before the Voice

PL

Zanim zacznę mówić, przez chwilę milczę. Zbieram myśli, czuję rytm języka. Cisza nie jest słabością – to przygotowanie. Najpiękniejsze słowa rodzą się w ciszy. Mój głos jest gotowy. Teraz zaczynam.

EN

Before I begin to speak, I am quiet for a moment. I gather my thoughts, I feel the rhythm of the language. Silence is not weakness — it is preparation. The most beautiful words are born in silence. My voice is ready. Now I begin.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 07 / Text 07 · Shadowing

Neuroplastyczność

Neuroplasticity

PL

Mój mózg uczy się każdego dnia. Każda afirmacja, którą wypowiadam na głos, tworzy nową ścieżkę. Słowa, które powtarzam, stają się moimi. Angielski nie jest obcy – staje się znajomy. Uczę się, bo mój mózg jest gotowy na zmiany.

EN

My brain learns every single day. Every affirmation I speak aloud creates a new pathway. The words I repeat become mine. English is not foreign — it is becoming familiar. I learn because my brain is ready for change.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 08 / Text 08 · Shadowing

Krok po kroku

Step by Step

PL

Nie muszę wszystkiego wiedzieć od razu. Jeden krok dziennie wystarczy. Dziś przeczytałem jeden tekst na głos. Jutro powtórzę go z większą pewnością. Pojutrze zagram go jak aktorka na scenie. Krok po kroku buduję swój angielski.

EN

I don't need to know everything at once. One step a day is enough. Today I will read one text aloud. Tomorrow I will repeat it with more confidence. The day after I will perform it like an actress on stage. Step by step I am building my English.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 09 / Text 09 · Shadowing

Odwaga mówienia

The Courage to Speak

PL

Odwaga nie oznacza braku lęku. Oznacza mówienie mimo lęku. Otwieram usta i mówię – nawet jeśli drżę. Każde zdanie, które wypowiem, sprawia, że następne jest łatwiejsze. Jestem odważna. Mówię po angielsku.

EN

Courage does not mean having no fear. It means speaking in spite of fear. I open my mouth and I speak — even when I tremble. Every sentence I say makes the next one easier. I am brave. I speak English.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 10 / Text 10 · Shadowing

Moje tempo

My Own Pace

PL

Uczę się we własnym tempie. Nie porównuję się z nikim. Moja droga jest moja – jedyna i niepowtarzalna. Mogę robić przerwy. Mogę zwalniać. Ale nie rezygnuję. Nigdy więcej. To mój czas, mój głos, mój angielski.

EN

I learn at my own pace. I do not compare myself to anyone. My path is mine – unique and unrepeatable. I can take breaks. I can slow down. But I do not give up. Not anymore. This is my time, my voice, my English.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 11 / Text 11 · Shadowing

Parafraza

Paraphrase

PL

Nie muszę szukać idealnego słowa. Mogę powiedzieć to samo inaczej. To właśnie jest parafraza – moja supermoc. Kiedy nie znam słowa, opisuję je. Kiedy zapominam zdania, buduję nowe. Parafraza sprawia, że zawsze mam co powiedzieć.

EN

I don't need to look for the perfect word. I can say the same thing in a different way. That is what paraphrase is — my superpower. When I don't know a word, I describe it. When I forget a sentence, I build a new one. Paraphrase means I always have something to say.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 12 / Text 12 · Shadowing

Wieczorne nagranie

Evening Recording

PL

Wieczorem siadam przy oknie z telefonem w dłoni. Czytam jedną afirmację na głos – trzy razy. Nagrywam swój głos. Odsłuchuję z ciekawością. Nie oceniam – obserwuję. Każde nagranie to dowód, że dziś pracowałam. Jestem dumna ze swojego głosu.

EN

In the evening I sit by the window with my phone in hand. I read one affirmation aloud — three times. I record my voice. I listen back with curiosity. I don't judge — I observe. Every recording is proof that I worked today. I am proud of my voice.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 13 / Text 13 · Shadowing

Dziennikarka w podróży

Journalist on a Journey

PL

Wyobraź sobie, że jesteś dziennikarką w obcym mieście. Rozmawiasz z ludźmi, pytasz, słuchasz. Nie boisz się mówić po angielsku – to Twoja praca. Każde zdanie to materiał do artykułu. Jesteś ciekawa świata i pewna siebie. Jesteś dziennikarką. Mówisz.

EN

Imagine you are a journalist in a foreign city. You talk to people, you ask questions, you listen. You are not afraid to speak English — it is your job. Every sentence is material for your article. You are curious about the world and confident. You are a journalist. You speak.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 14 / Text 14 · Shadowing

Pisarka swoich słów

Writer of Her Own Words

PL

Jestem pisarką własnej historii po angielsku. Nie piszę cudzych słów — piszę swoje. Każda afirmacja, którą zmieniam i dostosowuję, staje się moim dziełem. Mój angielski jest żywy, bo pochodzi ze mnie. Jestem pisarką. I mam coś do powiedzenia.

EN

I am the writer of my own story in English. I do not write someone else's words — I write mine. Every affirmation I change and adapt becomes my own creation. My English is alive because it comes from me. I am a writer. And I have something to say.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 15 / Text 15 · Shadowing

Podróżniczka bez mapy

Traveler Without a Map

PL

Najpiękniejsze podróże są bez mapy. Wiesz dokąd idziesz, ale nie znasz każdego zakrętu. Angielski jest właśnie taką podróżą. Nie znam jeszcze każdego słowa. Ale wiem, że droga jest piękna. I wybieram ją – każdego dnia.

EN

The most beautiful journeys have no map. You know where you are going, but you don't know every turn. English is exactly that kind of journey. I don't know every word yet. But I know the path is beautiful. And I choose it — every single day.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Tekst 16 / Text 16 · Shadowing

Wyspa jest moja

The Island Is Mine

PL

Mam swoją wyspę językową. Zbudowałam ją słowem po słowie, dniem po dniu. Na tej wyspie jestem wolna — mówię po swojemu. Nikt mi jej nie zabierze, bo jest we mnie. Zapraszam tu tych, których kocham. Ale najpierw — zapraszam siebie.

EN

I have my own language island. I built it word by word, day by day. On this island I am free — I speak in my own way. No one can take it from me, because it lives inside me. I invite those I love to come here. But first — I invite myself.

Przepisz ręcznie • Copy by hand:

I am a woman who started – and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Słowniczek Wyspy Językowej

Language Island Glossary — 40 słów / 40 words

Accent *akcent*

The way you pronounce words, influenced by your native language.

Sposób wymawiania słów, ukształtowany przez Twój ojczysty język.

Afraid *przestraszona*

Feeling fear or worry about something.

Odczuwanie strachu lub niepokoju.

Believe *wierzyć*

To have confidence or faith in yourself and your abilities.

Mieć zaufanie lub wiarę w siebie i swoje możliwości.

Calm *spokojny*

Peaceful and not worried or excited.

Spokojny i wolny od zmartwień lub silnych emocji.

Celebrate *świętować*

To mark an achievement with joy.

Świętować osiągnięcie z radością.

Change *zmiana*

To become different in a positive way.

Stawać się innym w pozytywny sposób.

Confident *pewny siebie*

Feeling sure about your own abilities.

Czujący pewność co do swoich zdolności.

Consistent *konsekwentny*

Doing something regularly in the same way.

Działanie regularnie w ten sam sposób.

Continue *kontynuować*

To keep going without stopping.

Kontynuować bez przerywania.

Courage *odwaga*

The strength to do something even when you feel afraid.

Siła, by zrobić coś pomimo strachu.

Focus *skupienie*

To concentrate attention on one thing.

Skupienie uwagi na jednej rzeczy.

Free *wolny*

Not limited by fear or perfectionism.

Nieograniczony strachem ani perfekcjonizmem.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Grace *gracja*

Kindness and elegance in the way you act or speak.

Życzliwość i elegancja w działaniu lub mówieniu.

Grow *rosnąć*

To develop and become better.

Rozwijać się i stawać się lepszym.

Growth *wzrost*

The process of personal development.

Proces osobistego rozwoju.

Habit *nawyk*

Something you do regularly.

Coś, co robisz regularnie.

Improve *poprawiać*

To become better than before.

Stawać się lepszym niż wcześniej.

Journey *podróż*

A personal process of learning and change.

Osobisty proces nauki i zmiany.

Kindness *życzliwość*

Being gentle and friendly with yourself.

Życzliwość i łagodność wobec siebie.

Language *język*

A system of communication.

System komunikacji.

Learn *uczyć się*

To gain knowledge or skill.

Zdobywać wiedzę lub umiejętność.

Message *wiadomość*

The idea you want to share.

Myśl lub idea, którą chcesz przekazać.

Mistake *błąd*

Something that is not correct.

Coś, co jest niepoprawne.

Natural *naturalny*

Normal and relaxed, not forced.

Naturalny i swobodny, nie wymuszony.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Pace *tempo*

The speed at which you learn.

Tempo, w jakim się uczysz.

Patience *cierpliwość*

The ability to accept difficulties calmly.

Umiejętność spokojnego akceptowania trudności.

Practice *ćwiczyć*

Doing something repeatedly to improve.

Powtarzać coś, aby się doskonalić.

Pride / Proud *duma / dumny*

Feeling satisfaction from your achievements.

Głębokie zadowolenie z własnych osiągnięć.

Progress *postęp*

Forward movement or improvement.

Ruch do przodu lub poprawa.

Remember *pamiętać*

To keep something in your mind.

Zachowywać coś w pamięci.

Repeat *powtarzać*

To say or do something again.

Powtarzać coś.

Speak *mówić*

To say words and express thoughts using your voice.

Mówić słowa i wyrażać myśli za pomocą głosu.

Start *zacząć*

To begin doing something.

Zaczynać coś robić.

Step *krok*

One action in a process.

Jeden krok w procesie.

Story *historia*

An account of events and experiences.

Opowieść o wydarzeniach i doświadczeniach.

Strong *silny*

Having great mental or moral power.

Posiadająca wielką siłę psychiczną lub moralną.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Transformation *transformacja*

A complete change in form.

Całkowita zmiana formy.

Try *próbować*

To make an effort to do something.

Podejmować wysiłek, by coś zrobić.

Victory *zwycięstwo*

A success or achievement.

Sukces lub osiągnięcie.

Voice *głos*

The sound you make when you speak.

Dźwięk, który wydajesz, gdy mówisz.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Mini Słowniczek Wyspy Językowej

Language Chunks — 60 gotowych fraz / 60 ready phrases

Twoje gotowe cegiełki do shadowingu, pisania i mówienia. Zaznacz te, których już używasz. Podkreśl te, które chcesz opanować.

Podstawowe zwroty

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. every new day
każdy nowy dzień | ☐ 2. new chance to learn
nowa szansa na naukę |
| ☐ 3. start again
zacząć od nowa | ☐ 4. start today
zaczynij dzisiaj |
| ☐ 5. kindness towards myself
życzliwość wobec siebie | ☐ 6. learn at my own pace
uczyć się we własnym tempie |
| ☐ 7. right pace
właściwe tempo | ☐ 8. small consistent actions
małe konsekwentne działania |
| ☐ 9. small daily actions
małe codzienne działania | ☐ 10. practice every day
ćwiczyć codziennie |
| ☐ 11. speak English every day
mówić po angielsku codziennie | ☐ 12. continue on difficult days
kontynuować w trudne dni |
| ☐ 13. five minutes enough
pięć minut wystarczy | ☐ 14. one step every day
jeden krok każdego dnia |
| ☐ 15. celebrate every step
świętować każdy krok | ☐ 16. celebrate small step
świętować mały krok |
| ☐ 17. proud of progress
dumna z postępu | ☐ 18. incredibly proud of myself
niesamowicie dumna z siebie |
| ☐ 19. I am proud of myself
jestem dumna z siebie | |

O głosie i mówieniu

- | | |
|---|--|
| ☐ 20. my voice matters
mój głos ma znaczenie | ☐ 21. trust my voice
ufam swojemu głosowi |
| ☐ 22. use my voice
używać swojego głosu | ☐ 23. speak with calm confidence
mówić ze spokojną pewnością siebie |
| ☐ 24. speak with courage
mówić z odwagą | ☐ 25. speak in my own way
mówić po swojemu |
| ☐ 26. free to speak imperfect English
wolna, by mówić niedoskonałym angielskim | ☐ 27. my accent is beautiful
mój akcent jest piękny |
| ☐ 28. accept my accent
akceptować swój akcent | |

O błędach i postępie

- | | |
|---|--|
| ☐ 29. even when I make mistakes
nawet gdy popełniam błędy | ☐ 30. accept mistakes
akceptować błędy |
| ☐ 31. mistakes help me grow
błędy pomagają mi rosnąć | ☐ 32. learn from mistakes
uczyć się na błędach |
| ☐ 33. every mistake brings me closer
każdy błąd przybliża mnie do celu | ☐ 34. my progress is real
mój postęp jest prawdziwy |
| ☐ 35. improve every day
poprawiać się każdego dnia | ☐ 36. grow every day
rosnąć każdego dnia |
| ☐ 37. I am changing and growing
zmieniam się i rosnę | |

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

O tożsamości i wolności

☐ **38. I am a woman who started**
jestem kobietą, która zaczęła

☐ **40. I started and I stayed**
zaczęłam i zostałam

☐ **42. woman who speaks English**
kobieta, która mówi po angielsku

☐ **44. free to be myself**
wolna, by być sobą

☐ **46. free to make mistakes**
wolna, by popełniać błędy

☐ **48. accept myself today**
akceptuję siebie dzisiaj

☐ **39. this time stayed**
tym razem została

☐ **41. woman who speaks freely**
kobieta, która mówi swobodnie

☐ **43. woman who learns and grows**
kobieta, która się uczy i rośnie

☐ **45. free to learn own pace**
wolna, by uczyć się we własnym tempie

☐ **47. I am exactly where I am supposed to be**
jestem dokładnie tam, gdzie powinnam być

O naturalności i radości

☐ **49. English more natural**
angielski bardziej naturalny

☐ **51. natural and joyful part**
naturalna i radosna część

☐ **53. becoming stronger**
staję się silniejsza

☐ **55. feel free**
czuć się wolną

☐ **57. my story is important**
moja historia jest ważna

☐ **59. today I speak English**
dzisiaj mówię po angielsku

☐ **50. English natural part**
angielski naturalną częścią

☐ **52. becoming more confident**
staję się pewniejsza siebie

☐ **54. feel calm**
czuć spokój

☐ **56. learn with joy**
uczyć się z radością

☐ **58. I have something to say**
mam coś do powiedzenia

☐ **60. speaking is my habit**
mówienie jest moim nawykiem

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

PASZPORT MIESZKANKI WYSPY JĘZYKOWEJ

Passport of a Language Island Resident

Nigdy nie jest za późno • Never Too Late

Dane Mieszkanek / Resident Details

Imię i nazwisko / Full name:

Kraj zamieszkania / Country:

Data rozpoczęcia podróży / Journey start date:

Cel podróży / Journey goal:

Moja Wyspa Językowa / My Language Island

Moje ulubione słowo po angielsku / My favourite English word:

Moje ulubione zdanie / My favourite sentence:

Mój etap podróży / My current stage (1–5):

Mój superbohater językowy / My language superhero:

Pieczętki Etapów / Stage Stamps



Turystka



Osadniczka



Budownicza



Pisarka



Wolna
Mieszkanek

Moja Pierwsza Własna Afirmacja / My First Own Affirmation:

Osiągnięcia / Achievements

☐ Shadowuję / I shadow

☐ Nagrywam głos / I record my voice

☐ Jestem Wolną Mieszkanką Wyspy / I am a Free Island Resident

☐ Piszę ręcznie / I write by hand

☐ Tworzę własne afirmacje / I create my own affirmations

Podpis / Signature

Ten Paszport jest ważny bezterminowo.

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.

Wersja Paszportu do Druku i Złożenia / Booklet Version

PASZPORT

Mieszkańki Wyspy Językowej

zdjęcie

Nigdy nie jest za późno
Never Too Late

Nr: _____

Ten Paszport jest ważny bezterminowo.

Imię / Name: _____

Etap / Stage (1–5): _____

Data / Date: _____

Pieczętki etapów:

1

2

3

4

5

Moje ulubione zdanie:

Osiągnięcia / Achievements:

☐ Shadowuję

☐ Piszę ręcznie

☐ Nagrywam

☐ Tworzę afirmacje

Podpis _____

--- Wytnij wzdłuż krawędzi i złoż na pół · Cut along the edges and fold in half ---

I am a woman who started — and this time stayed.

Jestem kobietą, która zaczęła — i tym razem została.