

Odblokuj

MÓWIENIE
PO ANGIELSKU

W

5 DNI

@celuj_w_angielski



Hello! Cześć!

Nazywam się Kasia Grodzińska

Pomagam dorosłym, którzy coś rozumieją po angielsku, ale blokują się w mówieniu,
**zacząć mówić pewniej i swobodniej
- bez spiny i bez perfekcji.**



Kasia, ja nie wiem jak Ty to zrobiłaś 😊. Ale po latach kursów, notatek i testów wreszcie czuję, że uczę się dla siebie, a nie pod egzamin. Te mini lekcje i rozmówki z grupy to strzał w 10!

16:28



Nie obiecuję cudów!

Jednak wiadomości, które czytasz pochodzą od dorosłych, którzy wcześniej blokowali się w mówieniu, i milczeli, bo bali się błędów.

Hej ❤️ Właśnie skończyłam pierwsze 3 lekcje i jestem bardzo zadowolona 😊
Masz taki sposób tłumaczenia, że wszystko wchodzi do głowy samo. Już się nie stresuję, że nie pamiętam czasów, bo wreszcie zaczynam sobie wszystko układać w głowie

21:34

Kasia, ja nie wiem jak Ty to zrobiłaś 😊.
Ale po latach kursów, notatek i testów wreszcie czuję, że uczę się dla siebie, a nie pod egzamin. Te mini lekcje i rozmówki z grupy to strzał w 10!

16:28

Kasia, dzięki, że pytasz!
U mnie tak, że wczoraj w pracy odezwałam się po angielsku! Niby tylko jedno zdanie, ale bez „sorry, my English is bad” 😊 Mam wrażenie, że wraca mi odwaga, której nie miałam od studiów. Jestem bardzo zadowolona

11:16

Dzień dobry! Zrobiłam dziś kolejną lekcję i jestem w szoku, że te 10 minut dziennie naprawdę wystarcza. Zawsze myślałam, że nauka angielskiego to godziny ślęczenia nad książką, bo tak zawsze się uczyłam, a tu proszę, pierwszy raz czuję, że mogę to ogarnąć 💪

08:38

Nie obiecuję cudów.

Daję prosty plan i narzędzia,
które masz w końcu wdrożyć

- nawet jeśli masz mało czasu.

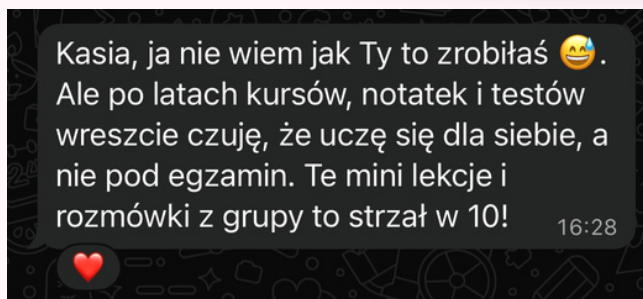
Hej Kasia 😊 Wiesz co? Złapałam się dziś na tym, że mówię sama do siebie po angielsku w samochodzie 😊 Pierwszy raz bez stresu, bez zastanawiania się nad gramatyką.
To chyba ten moment, kiedy zaczynam czuć, że to działa

19:00

A po kilku dniach współpracy,
zacznieś mówić. Normalnie. Po ludzku.



Sprawdź House of Flow



**Stworzyłam
House of Flow,
żebyś w końcu zaczęła
mówić po angielsku.**



@celuj_w_angielski

A teraz czas na

5 DNI

które

odblokują Twoje **MÓWIENIE PO ANGIELSKU**

To nie będzie długi kurs.

To jest prosty plan, który ma zrobić jedną rzecz:

pomóc Ci zacząć mówić po angielsku, zamiast ciągle myśleć, jak powiedzieć coś idealnie.

Ten plan zadziała tym lepiej, im bardziej go zrobisz, a nie tylko przeczytasz. *Nie musisz mieć więcej czasu.* Wystarczy kilkanaście minut dziennie.

Jeśli do tej pory bałaś się błędów i tłumaczyłaś w głowie, ale nie mówiłaś to jesteś w dobrym miejscu.

Usiądź na chwilę, otwórz kolejny dzień i zrób pierwsze zadanie.

Nie odkładaj tego „na potem”.

Powodzenia!



Twoja mapa tygodnia

DZIEŃ 1

Reading + Vocabulary

Poznasz zwroty w kontekście i od razu je „złapiesz” w głowie.

WIN: masz gotowe 3 zdania, które umiesz powiedzieć na głos.

DZIEŃ 2

Writing / Reaction

Użyjesz wczorajszych zwrotów w krótkich reakcjach „z życia”.

WIN: przestajesz się zacinać, bo wiesz, co powiedzieć w typowych sytuacjach.

DZIEŃ 3

Listening + Pronunciation

Osluchasz się i poprawisz wymowę bez stresu.

WIN: brzmisz pewniej, bo powtarzasz gotowe zdania i łapiesz rytm języka.

DZIEŃ 4

Speaking Challenge

Zrobisz krótkie speaking na konkretny temat - bez perfekcji.

WIN: mówisz 60–90 sekund po angielsku i widzisz: „to się da”.

DZIEŃ 5

Flow Recap + ChwaliPiątek

Powtórzysz to, co najważniejsze i zauważysz swój progres.

WIN: masz poczucie kontroli i dumy, zamiast „znowu nic nie zrobiłam”.

Dzień 1 | Reading + Vocabulary

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ

- jak zacząć rozmowę bez stresu,
- jak kupić sobie sekundę, gdy mózg robi „pustkę”.



DZIŚ WYGRYWASZ

- powiesz 3 zdania bez zająknięcia się ✓

ZWROTY NA DZIŚ

- **Hey! How's it going?** - Hej! Co słychać?
- **Pretty good, thanks.** - Całkiem dobrze, dzięki.
- **I'm a bit nervous.** - Trochę się stresuję.
- **I'm just getting started with English.** - Dopiero zaczynam z angielskim.
- **No worries.** - Spoko / Bez stresu.
- **Let me think...** - Daj mi chwilę, niech pomyślę...
- **How do you say...?** - Jak się mówi...?
- **Sounds good.** - Ekstra! / Pasuje.

**KLIKNIJ, PO
EKSTRA ĆWICZENIA!**

1. Reading - przeczytaj

Dialogue: Quick chat at work

A: Hey! How's it going?

B: Pretty good, thanks. And you?

A: I'm a bit nervous - I'm just getting started with English.

B: No worries. Take your time.

A: Thanks. Let me think... How do you say "świetnie"?

B: You can say "great".

A: Great! Sounds good. See you later!

B: See you!

2. ĆWICZENIE - uzupełnij luki

Wstaw brakujące słowa:

(going / worries / think / nervous / pretty)

1. Hey! How's it _____?
2. _____ good, thanks.
3. I'm a bit _____.
4. No _____.
5. Let me _____.



Dzień II | Writing + Reaction

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ

- jak reagować szybko w rozmowie
- jak dopytać, kiedy nie wiesz, co powiedzieć.



DZIŚ WYGRYWASZ

- masz 6 gotowych reakcji, które możesz użyć od razu ✓

ZWROTY NA DZIŚ

- **That sounds great!** - Brzmi super!
- **I'm not sure, but I think...** - Nie jestem pewna, ale wydaje mi się, że...
- **Can you say that again?** - Możesz powtórzyć?
- **What do you mean?** - Co masz na myśli?
- **Give me a second...** - Daj mi sekundę...
- **Let me think...** - Niech pomyślę...

**KLIKNIJ, ŻEBY POĆWICZYĆ
W PRAKTYCE!**

WRITING - uzupełnij zdania

(sure / great / mean / second / think / / again)

1. That sounds _____!
2. I'm not _____, but I think...
3. Can you say that _____?
4. What do you _____?
5. Give me a _____
6. Let me _____

Napisz swoją reakcję na opisaną sytuację

Sytuacja A: Koleżanka mówi: "We have a meeting at 3."

→ Twoja reakcja:

Sytuacja B: Ktoś mówi szybko i nie rozumiesz.

→ Twoja reakcja:

Sytuacja C: Ktoś pyta Cię o opinię.

→ Twoja reakcja:



Dzień III | Listening + Pronunciation

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ

- osłuchać się z naturalnym angielskim w 1 minutę,
- brzmieć pewniej dzięki rytmowi i powtarzaniu (shadowing).



DZIŚ WYGRYWASZ

- powtórzysz 6 zdań na głos i zabrzmisz płynniej ✓

LISTENING NA DZIŚ

WEJDŹ W LINK
POSŁUCHAJ / OBEJRZYJ.

Jak oglądać?

- ✓ Oglądam 1 raz (bez pauzy)
- ✓ Oglądam 2 raz i wypisuję zwroty
- ✓ Oglądam 3 raz z napisami / wolniej

ŁOWCA ZWROTÓW (tabelka do uzupełnienia)

Z filmu wyłap 5 zwrotów i dopisz znaczenie:

1. _____ =

2. _____ =

3. _____ =

4. _____ =

5. _____ =



Dzień IV | Speaking Challenge

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ

- mówić 60–90 sekund po angielsku bez przygotowania,
- utrzymać wypowiedź, nawet jeśli robisz błędy.

PYTANIA NA DZIŚ

1. **How are you today?** (one word + one sentence)
2. **What did you do today?** (1-2 things)
3. **What are you doing this week?** (work / family / plans)
4. **What's one good thing about today?**
5. **What do you want to do tomorrow?**

Jak odpowiadać na pytania?

1. Ustaw stoper na 30 sekund.
2. Wybierz pytanie nr 1 i zacznij mówić od razu.
3. Mów przez całe 30 sekund - nawet jeśli powtarzasz proste słowa.
4. Nie zatrzymuj się, nie poprawiaj w trakcie.
5. Gdy zadzwoni budzik, przejdź do kolejnego pytania i zrób to samo.
6. Zrób minimum 4 pytania (czyli ok. 2 minuty mówienia).

Jeśli się zatniesz, użyj ratunku:

Let me think... / Give me a second... i mów dalej.



DZIŚ WYGRYWASZ

- przelamujesz blokadę i widzisz, że „umiem mówić” ✓



♥ W House of Flow możesz nagrać swój Speaking Challenge i dostać feedback, żeby mówić coraz pewniej i naturalniej.

SPRAWDZ JAK TO WYGLĄDA
W HOUSE OF FLOW

@celuj_w_angielski

Dzień V | Chwalipiątek / Quiz / Reflection

DZISIAJ NAUCZYSZ SIĘ

- szybko powtórzyć materiał z tygodnia (bez wkuwania),
- zauważyć swój progres i zamknąć tydzień z poczuciem „zrobiłam to”.



DZIŚ WYGRYWASZ

- widzisz czarno na białym, że mówisz więcej niż 5 dni temu

WEJDŹ W LINK I PODSUMUJ TO CZEGO SIĘ NAUCZYŁAS W TYM TYGODNIU:

**KLIKNIJ, PO
EKSTRA ĆWICZENIA!**

Czas na podsumowanie ♥

1. Dzisiaj jestem dumna, bo ♥

2. Najłatwiejsze było ♥

3. Następnym razem chcę popracować nad ♥

CHWALIPIĄTEK ♥

**Dokończ zdanie
i powiedz je na głos:**

**„I'm proud of myself
because...”**





W HOUSE OF FLOW ROBIMY TO RAZEM.

Co piątek, mamy Chwalipiątek!
A codzienne mini wyzwania
utrzymują kontakt z językiem
i motywację.

Jesteśmy EKIPĄ, a nie rywalami.
Drużynie FLOW przyświeca jeden
cel. **MÓWIĆ PO ANGIELSKU.**

Pilnujemy rytmu i świętujemy
nawet małe „w końcu
powiedziałam!”

ZAJRZYJ DO
HOUSE OF FLOW

BONUS! #1

Koło ratunkowe w rozmowie - 15 gotowych zdań, gdy się zatniesz

A) Kiedy potrzebujesz czasu

- Give me a second... - Daj mi sekundę...
- Let me think... - Niech pomyślę...
- Just a moment... - Chwileczkę...

B) Kiedy nie rozumiesz

- I didn't catch that. - Nie dosłyszałam.
- Could you repeat that, please? - Czy możesz powtórzyć?
- Can you speak a bit slower? - Możesz mówić trochę wolniej?

C) Kiedy brakuje słowa

- How do you say...? - Jak się mówi...?
- What's the word for...? - Jak jest słowo na...?
- I mean... - To znaczy...

D) Kiedy chcesz podtrzymać rozmowę

- That sounds great! - Brzmi super!
- Really? - Naprawdę?
- Tell me more. - Powiedz więcej.

E) Kiedy chcesz zamknąć rozmowę

- Sounds good. - Pasuje.
- See you later! - Do zobaczenia!
- Have a good one! - Miłego dnia!

BONUS! #2

Zamienniki 'I don't know' - brzmisz naturalniej w 10 sekund

1) Gdy nie jesteś pewna

I'm not sure. - Nie jestem pewna.

Example: I'm not sure, but I think it's a good idea.

(„Nie jestem pewna, ale wydaje mi się, że to dobry pomysł.”)

I'm not 100% sure. - Nie jestem w 100% pewna.

Example: I'm not 100% sure - let me check.

(„Nie jestem pewna - sprawdzę.”)

2) Gdy to zależy

It depends. - To zależy.

Example: It depends. What exactly do you mean?

(„To zależy. Co dokładnie masz na myśli?”)

It depends on... - Zależy od...

Example: It depends on the time / the budget / the situation.

(„Zależy od czasu/budżetu/sytuacji.”)

3) Gdy potrzebujesz chwili

Let me think... - Niech pomyślę...

Example: Let me think... maybe Friday works.

(„Niech pomyślę... może piątek pasuje.”)

Give me a second... - Daj mi sekundę...

Example: Give me a second... I'll check my calendar.

(„Daj mi sekundę... sprawdzę kalendarz.”)

4) Gdy chcesz powiedzieć „może”

Maybe. - Może.

Example: Maybe. I'm not sure yet.

(„Może. Jeszcze nie jestem pewna.”)

Maybe, but... - Może, ale...

Example: Maybe, but I need to check first.

(„Może, ale muszę najpierw sprawdzić.”)

5) Gdy chcesz kupić czas i wyglądać pewnie

Good question! - Dobre pytanie!

Example: Good question! Let me think for a second...

(„Dobre pytanie! Daj mi chwilę...”)

That's a good point. - To dobry punkt / racja.

Example: That's a good point. I need to think about it.

(„Racja. Muszę to przemyśleć.”)



BONUS! #3

Checklist: 7 dni - odhacz i koniec

WIN: efekt „dowiozłam”



- **Dzień 1:** powiedziałam 3 zdania na głos
- **Dzień 2:** napisałam 1 własną reakcję
- **Dzień 3:** obejrzałam film i powtórzyłam zwroty
- **Dzień 4:** nagrałam speaking
- **Dzień 5:** zrobiłam quiz i ChwaliPiątek
- **Dzień 6:** real-life mission - używam angielskiego na żywo
- **Dzień 7:** robię plan na kolejny tydzień

Podobało się?



Jeśli ten mini plan pomógł Ci choć trochę się odblokować, **będzie mi mega miło, jeśli napiszesz do mnie na Instagramie krótką opinię o tym planie.**

NAPISZ DO MNIE



*Trzymam za
Ciebie kciuki! 🧡*

i pamiętaj Celuj w Angielski!