



Díky, že jsi sledovala můj masterclass ENGLISH SPEEDUP!

Toto je slíbený soubor, ve kterém najdeš základní shrnutí, v čem spočívá dlouhodobě udržitelné zlepšování v angličtině s viditelnými výsledky a **revoluční technika TWIST.**

Najdeš tu **ukázkou časové analýzy** mojí klientky Jany, aby sis dokázal/a představit, jak o svém učení angličtiny do budoucna přemýšlet a mohla **zpracovat úkoly.**

Na závěr přikládám také slíbený **vzor mého studijního plánu** pro inspiraci.

Kdyby ta změna, která je teď před tebou, byla pro tebe moc náročná, můžeš využít mou podporu v programu **O LEVEL VÝŠ!**

GOOD LUCK 🍀 🍀 🍀

Kateřina Havlová!



ENGLISH SPEEDUP SKILLSET



Úkoly pro tvé rychlé zlepšení v roce 2024

Jaký je tvůj cíl?

Co je ten výsledek, který chceš vidět?

Co pro zlepšení aktuálně děláš a s jakými výsledky?

Kalorické tabulky: jak jsi dnes nakrmil/a svůj mozek angličtinou a jakou to mělo hodnotu?

Kolik na to máš času celkově?

Kolik máš času týdně?

Které činnosti můžeš skloubit s angličtinou?

Jak poznáš, že jsi dosáhl/a svého cíle?

Jak se skutečně zlepšit v AJ?

TWI&T

**Time
Well
Invested in
Smart
Training**

Co potřebuješ, abys mohl/a odteď už navždycky čas do angličtiny investovat, místo pouhého trávení času nad něčím, co nefunguje?

Co je tvůj magnetický záměr?

Jak si vytvořit plán jako mapu?

Jak čas efektivně investovat?

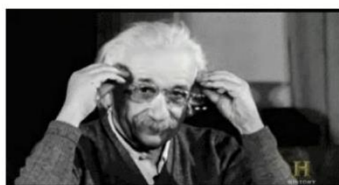
1. MAGNETICKÝ ZÁMĚR
aneb cíl, který táhne

2. SPOLEHLIVÝ KOMPAS
aneb studijní plán AJ
jako mapa

3. ČASOVÝ STRATÉG
aneb investování času
do chytrého tréninku

Jak se skutečně zlepšit v AJ?

*"Šílenství je dělat pořád to samé
a očekávat jiné výsledky."*



Jsi připraven/a udělat změnu,
abys dosáhl/a lepších výsledků
než dosud?

Ukázka zpracování časové analýzy

„Vidím, jak každý týden toho **v angličtině zvládnu víc a víc** – ne více lekcí, ale lépe komunikuji se zahraničními kolegy a stále líp **chápu anglické odborné texty i bez překladače**.

Vůbec jsem přitom ani nemusela zasahovat do svého denní programu, jen **jsem líp využila čas** při činnostech, které jsem dokázala efektivně propojit s angličtinou.“ Jana z Prahy

NA ZAČÁTKU	PROCES ZMĚNY	CÍLOVÝ STAV
<p>Pondělí: Vstávám brzy, připravuju snídani pro děti a chystám je do školy. V práci několik důležitých schůzek. Večer chci dělat AJ, ale jsem vyčerpaná a usínám u knihy.</p> <p>Úterý: Po práci musím nakoupit a připravit večeři. Plánuju studovat po večeři, ale děti potřebují pomoc s úkoly. Když je všechno hotové, jsem opět příliš unavená.</p> <p>Středa: Delší pracovní den. Po návratu domů se věnuju rodině. Studovat plánuju až po uložení dětí, ale skončila jsem u televize, abych se odreagovala.</p> <p>Čtvrtek: Volnější den, ale musím uklízet a připravovat věci na víkend. Studovat angličtinu opět nestíhám.</p> <p>Pátek: Po práci jdu s rodinou ven. Večer si chci najít čas na studium, ale je už příliš pozdě a tak to odkládám na víkend.</p> <p>Sobota: Celý den s rodinou na výletě. Večer mám naplánované studium, ale jsem unavená a místo toho jdu radši spát.</p> <p>Neděle: Chci dohnat učení. Jsem ale zavalena domácími pracemi a přípravou na nový týden, takže se ke studiu dostávám jen na krátkou chvíli.</p>	<p>Pondělí: Začínám využívat techniku TWIST. Vstávám o 30 minut dříve, abych se mohla věnovat angličtině před prací. Cítím se produktivní a motivovaná.</p> <p>Úterý: Po večeři si plánuju 20 minut na studium angličtiny. I když děti potřebují pomoc s úkoly, zvládnu to díky lepší organizaci.</p> <p>Středa: Blokuju si čas na obědovou přestávku pro rychlé opakování slovíček. Tyhle malé kroky mí dodávají pocit pokroku.</p> <p>Čtvrtek: Díky novým technikám z kurzu využívám aplikace na učení během cesty do práce. Cítím, že moje snaha přináší první výsledky.</p> <p>Pátek: Mám jasně stanovený plán na večer, věnuju se angličtině 30 minut. Jsem sice unavená, ale motivace mi pomáhá pokračovat.</p> <p>Sobota: Našla jsem rovnováhu mezi rodinným časem a učením. Ráno si udělám 45 minut na angličtinu a zbytek dne trávím s rodinou.</p> <p>Neděle: Připravuju se na nový týden a začleňuju AJ do svého plánu. Mám pocit větší kontroly a zlepšení. Už chápu, že to nesmím nechávat až na večer.</p>	<p>Pondělí: Vstávám v 6:00 a věnuju 30 minut čtení anglického článku. V poledne využívám 15 minut na poslech anglického podcastu.</p> <p>Úterý: Po večeři mám naplánováno 20 minut na gramatická cvičení. Před spaním se věnuju 10 minut slovíčkům v aplikaci.</p> <p>Středa: Mám v kalendáři blokovanych 30 minut na konverzaci s online lektorem. Využívám cestu do práce pro opakování slovíček.</p> <p>Čtvrtek: Ráno věnuju 20 minut psaní krátkých textů v angličtině. Večer mám 30 minut na sledování anglického filmu s titulky.</p> <p>Pátek: Udělám si 30 minut na procvičování výslovnosti. Po práci si mám vyhrazeno 15 minut na poslech anglických písniček a čtu k nim texty.</p> <p>Sobota: Dopoledne mám 45 minut na strukturovanou lekci s lektorem, protože v pracovní dny se nemůžu vázat na lekci v přesném čase. Odpoledne integruju angličtinu do rodinných aktivit.</p> <p>Neděle: Plánuju si 1 hodinu na opakování a rekapitulaci týdne. Věnuju se relaxačnímu čtení anglické knihy.</p>

Kdo je Katka Havlová

Vedu svoje klientky (ano - převážně ženy) k sebevědomému používání angličtiny na jakékoli úrovni, na bázi každodenního života.

Abyste mohly v klidu pracovat, měly čas na rodinu, domácnost i svoje koníčky. Abyste uměly anglicky tak, jak si za svou snahu a úsilí zasloužíte, protože se zbavíte chaosu a budete se trvale zlepšovat.







Sama jsem se naučila 4 cizí jazyky a během tohoto procesu jsem vytvořila systém **K.A.T.K.A. - Kontinuální Alternativní Trénink Kreativní Angličtiny**, který s vámi sdílím.



Vlajková loď mých programů je

ENGLISH MASTERY 2024: O LEVEL VÝŠ!

ve kterém tě ráda provedu procesem změny bez plýtvání dalšího času a peněz

-  Naučíš se **přemýšlet v angličtině**.
-  Dokážeš si **pamatovat si slovíčka** a pochytit gramatiku bez biflování.
-  **Začneš rozumět** a při mluvení si nezlomíš jazyk.
-  **Zbavíš se nejčastějších zbytečných chyb**, které v angličtině nevědomky dělá většina Čechů/Slováků.
-  **Sestavíš si studijní plán**, díky kterému se spolehlivě zlepšíš, aniž bys cokoli kvůli angličtině zanedbávala (práci, rodinu, domácnost, koníčky).
-  **Získáš audit svých studijních materiálů**, abys zbytečně už neztrácela čas s něčím, co nefunguje.

[Klikni sem pro víc informací >>](#)

PŘÍLOHA PRO INSPIRACI

VZOR MÉHO STUDIJNÍHO PLÁNU

Vizualizace plánu je důležitá pro uvědomění si časových bublin. Takový plán spolu individuálně sestavujeme v kurzu O LEVEL VÝŠ!

MŮJ PLÁN - O LEVEL VÝŠ ZA 6 MĚSÍCŮ

Můj hlavní cíl: Dostat se v angličtině na úroveň B1 za půl roku

Můj cíl na tento týden: Zvyknout si na zapojení angličtiny každý den !!!

Datur

POSLECH 18 minut

KONVERZACE 18 minut

ČTENÍ 9 minut

SLOVÍČKA A GRAMATIKA 9 minut

PSANÍ 6 minut

PON DĚLÍ	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co	v pondělí ráno nikdy nebude na angličtinu ani pomyšlení	cestou do práce - přečtu si něco na euronews (9min)		cestou z práce - další lecke na duolingu (9min) při přípravě večere si přečikám, co se dneska stalo a co právě dělám (18 min)	po večerí - zapíšu si stručně to, co jsem si říkala při vaření večere (5 min) YT video "Tips&Tricks" od MaryLou (18 min)
splněno?					
ÚTERÝ	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co	před snídaní - YT video "Living room decoration" od Daphne (18 min)	cestou do práce - přečtu si něco na euronews (9min)	během oběda - přečikám si v duchu názor na ranní video (18 min)	cestou z práce - něco z aktuálních euronews napíšu mentorce, odepišu na její odpověď (6 min)	po večerí - další lecke nebo opakování duolingo (9min)
splněno?					
STŘE DA	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co	ráno před snídaní - YT video "Bathroom routine" od MaryLou (18 min)	cestou do práce - přečtu si aktuální euronews (9min)	u oběda si přečikám názor na ranní video (18 min)	po obědě napíšu mentorce ohledně videa, na její zprávu odpovím (6min) cestou z práce - další duolingo (9min)	jdem s kolegyněma do divadla, syn kolegyně poprvé hraje!! na angličtinu nebude čas
splněno?					
ČTVR TEK	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co	ráno před snídaní - YT video "Kitchen renovation" od Daphne (18 min)	cestou do práce - přečtu si něco na euronews (9min)	napíšu mentorce na WA stručně o divadle (6min)	při přípravě večere si přečikám, jaký to bylo včera v divadle (18 min)	později večer si vyhledám a zapíšu slova a fráze, který mi chyběly na téma divadlo (9min)
splněno?					
PÁTEK	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co	před snídaní - YT video "Ultimate bedroom makeover" od Daphne (18 min)	10.00 pravidelná lecke s lektorkou (45 min)	během oběda - přečikám si v duchu názor na ranní video (18 min)	cestou z práce - něco z aktuálních euronews napíšu mentorce, odepišu na její odpověď (6 min)	po večerí - další lecke nebo opakování duolingo - možná, jinak doženu o víkend (9min)
splněno?					
SOBO TA	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co		kdykoli během dne mi to vyjde, videa a psaní zpráv, čtení euronews, duolingo [Vikend nedokážu rozplánovat, prosím kdy bude čas, tak na to vřtnu :)]			
splněno?					
NEDE LE	ráno	dopoledne	poledne	odpoledne	večer
co		kdykoli během dne mi to vyjde, videa a psaní zpráv, čtení euronews, duolingo [Vikend nedokážu rozplánovat, prosím kdy bude čas, tak na to vřtnu :)]			
splněno?					

www.jazykovamentorka.cz

Podrobný návod, jak nad plánem uvažovat, [najdete v mém videu na youtube>>](#)

GOOD LUCK 🍀

Kateřina Havlová!