

BE MINDFUL WHILE LEARNING ENGLISH

BĄDŹ UWAŻNY PODCZAS NAUKI JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Mindful English

MINDFUL ENGLISH
SZKOŁA JĘZYKA ANGIELSKIEGO
UL. SŁUPSKA 8
76-200 SIEMIANICE
TEL. 798 311 107

Mindfulness in learning a language is the practice of being fully present and aware while you study, listen, speak, and think in that language. It means paying close attention to words, sounds, grammar, and your own reactions - without judging yourself for mistakes.

Instead of rushing or worrying about being perfect, you focus on the process: noticing how words are used, how sentences are formed, and how communication happens in real time. This calm, attentive approach helps you understand better, remember more, and build confidence as you learn.

Mindful English
ul. Stupska 8, Siemianice
tel. 798 311 107

Uważność w nauce języka to praktyka bycia w pełni obecnym i świadomym podczas słuchania, mówienia i myślenia w danym języku. Oznacza to zwracanie szczególnej uwagi na słowa, dźwięki, gramatykę oraz własne reakcje bez oceniania siebie.

Zamiast spieszyć się lub martwić o to, czy postępujesz w sposób perfekcyjny, skupiasz się na samym procesie: zauważasz, jak używane są słowa, jak tworzone są zdania i jak przebiega komunikacja w czasie rzeczywistym. Takie spokojne i uważne podejście pomaga lepiej rozumieć, więcej zapamiętywać i budować pewność siebie podczas nauki.

Mindful English
ul. Słupska 8, Siemianice
tel. 798 311 107

10 clear reasons why being mindful can help you learn English more effectively

01

BETTER FOCUS
DURING STUDY

MINDFULNESS TRAINS YOUR ATTENTION, SO YOU STAY CONCENTRATED ON LESSONS INSTEAD OF GETTING DISTRACTED.

02

IMPROVED
MEMORY
RETENTION

WHEN YOU'RE FULLY PRESENT, YOUR BRAIN PROCESSES AND STORES NEW VOCABULARY AND GRAMMAR MORE EFFICIENTLY.

03

REDUCED ANXIETY
WHEN SPEAKING

MINDFULNESS HELPS CALM NERVES, MAKING IT EASIER TO SPEAK ENGLISH WITHOUT FEAR OF MAKING MISTAKES.

04

GREATER
AWARENESS OF
MISTAKES

YOU NOTICE YOUR ERRORS MORE CLEARLY, WHICH HELPS YOU CORRECT THEM FASTER AND LEARN FROM THEM.

05

STRONGER
LISTENING SKILLS

BEING PRESENT ALLOWS YOU TO TRULY HEAR PRONUNCIATION, TONE, AND CONTEXT IN CONVERSATIONS.

SMALL
STEPS
EVERY
DAY

10 powodów, dla których uważność może pomóc Ci skuteczniej uczyć się języka angielskiego

01

LEPSZA
KONCENTRACJA

UWAŻNOŚĆ TRENUJE
TWOJĄ UWAGĘ,
DZIĘKI CZEMU
POZOSTAJESZ
SKUPIONA/Y NA
LEKCJACH ZAMIAST
ROZPRASZAĆ SIĘ.

02

LEPSZE
ZAPAMIĘTYWANIE

GDY JESTEŚ W PEŁNI
OBECNA/Y, TWÓJ
MÓZG SKUTECZNIEJ
PRZETWARZA I
ZAPISUJE NOWE
SŁOWNICTWO ORAZ
STRUKTURY
GRAMATYCZNE.

03

MNIEJSZY STRES
PODCZAS MÓWIENIA

UWAŻNOŚĆ POMAGA
USPOKOIĆ NERWY,
DZIĘKI CZEMU
ŁATWIEJ MÓWIĆ PO
ANGIELSKU BEZ
STRACHU PRZED
POPEŁNIANIEM
BŁĘDÓW.

04

WIĘKSZA
ŚWIADOMOŚĆ
POPEŁNIANYCH
BŁĘDÓW

WYRAŹNIEJ
ZAUWAŻASZ SVOJE
BŁĘDY, CO POMAGA
SZYBCIEJ JE
POPRAWIAĆ I UCZYĆ
SIĘ NA NICH.

05

LEPSZA UMIEJĘTNOŚĆ
SŁUCHANIA

BYCIE UWAŻNYM
POZWALA NAPRAWDĘ
USŁYSZEĆ WYMOWĘ,
INTONACJĘ I
KONTEKST W
ROZMOWACH.

SMALL
STEPS
EVERY
DAY

10 clear reasons why being mindful can help you learn English more effectively

06

MORE EFFECTIVE PRACTICE

INSTEAD OF STUDYING ON AUTOPILOT, MINDFUL LEARNING MAKES EVERY EXERCISE MORE MEANINGFUL AND PRODUCTIVE.

07

INCREASED PATIENCE

LANGUAGE LEARNING TAKES TIME - MINDFULNESS HELPS YOU STAY CALM AND PERSISTENT THROUGH CHALLENGES.

08

BETTER PRONUNCIATION

YOU PAY CLOSER ATTENTION TO SOUNDS AND MOUTH MOVEMENTS, IMPROVING HOW YOU SPEAK.

09

ENHANCED ENJOYMENT OF LEARNING

WHEN YOU'RE ENGAGED IN THE MOMENT, LEARNING FEELS LESS LIKE A CHORE AND MORE INTERESTING.

10

STRONGER HABIT FORMATION

MINDFULNESS HELPS YOU STAY CONSISTENT, WHICH IS KEY TO MASTERING ANY LANGUAGE.

~~PERFECTION~~
Progress

10 powodów, dla których uważność może pomóc Ci skuteczniej uczyć się języka angielskiego

06

BARDZIEJ EFEKTYWNA
NAUKA

ZAMIAST UCZYĆ SIĘ „NA AUTOPILOCIE”, UWAŻNA NAUKA SPRAWIA, ŻE KAŻDE ĆWICZENIE STAJE SIĘ BARDZIEJ ZNACZĄCE I PRODUKTYWNE.

07

WIĘKSZA
CIERPLIWOŚĆ

NAUKA JĘZYKA ZAJMUJE CZAS, A UWAŻNOŚĆ POMAGA ZACHOWAĆ SPOKÓJ I WYTRWAŁOŚĆ W OBLICZU TRUDNOŚCI.

08

LEPSZA WYMOWA

ZWRACASZ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA DŹWIĘKI I RUCHY UST, CO POPRAWIA SPOSÓB, W JAKI MÓWISZ.

09

WIĘKSZA
PRZYJEMNOŚĆ Z
NAUKI

GDY JESTEŚ KOMPLETNIE POCHŁONIĘTA/Y NAUKĄ, PRACA NAD JĘZYKIEM WYDAJE SIĘ MNIEJ OBOWIĄZKIEM, A BARDZIEJ CZYMŚ EKSCYTUJACYM.

10

TWORZENIE
NAWYKÓW

UWAŻNOŚĆ POMAGA UTRZYMAĆ SYSTEMATYCZNOŚĆ, KTÓRA JEST KLUCZOWA W Opanowaniu KAŻDEGO JĘZYKA.

~~PERFECTION~~
Progress