NAWYKI / PRÓBA NA 14 DNI

Wróć do nawyku



Jak zacząć od małej rzeczy i wrócić do niej po przerwie

Co widać po dwóch tygodniach?

Oto fikcyjny przykład Maćka, który uczy się hiszpańskiego po odłożeniu kluczy. Wersja pełna to trzy zdania, minimum to jedno. Dwa dni były poza planem. W czwartym i dziesiątym dniu klucze wylądowały na półce, ale Maciek od razu sięgnął po telefon.

Tydzień 1	P · M · P · 0 · – · M · P. Pięć wykonań na sześć okazji. Pierwszy powrót nastąpił w dniu 6, przy najbliższej dostępnej okazji.
Tydzień 2	M · P · 0 · M · – · P · P. Ponownie pięć na sześć. W dniu 11 pomogło jedno zdanie przygotowane na kartce.

> **Decyzja Maćka**
>
> Łącznie dziesięć wykonań na dwanaście okazji, w tym cztery minima. Maciek zostawia cel bez zmian. Na półce kładzie kartkę z pytaniem po hiszpańsku tak, żeby zobaczyć ją przed ekranem telefonu.

Kiedy nastąpił mój pierwszy powrót po przerwie? Co go ułatwiło?

Dziennik czternastu dni

Przy dacie zaznacz P, M, 0 lub kreskę według klucza z rozdziału o okazjach. W ostatniej kolumnie wystarczą dwa słowa. Możesz wydrukować stronę albo skopiować układ do notatek.

Dzień	Data	Kod	Przeszkoda / uwaga
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			