

# Bariera językowa

*Jak ją pokonać?  
3-dniowe wyzwanie językowe!*

## *Dzień 3: Co wspólnego mają ze sobą nawyki i bariera językowa?*

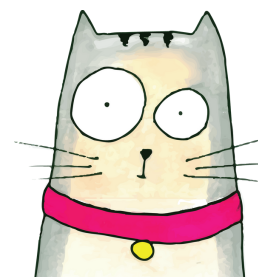
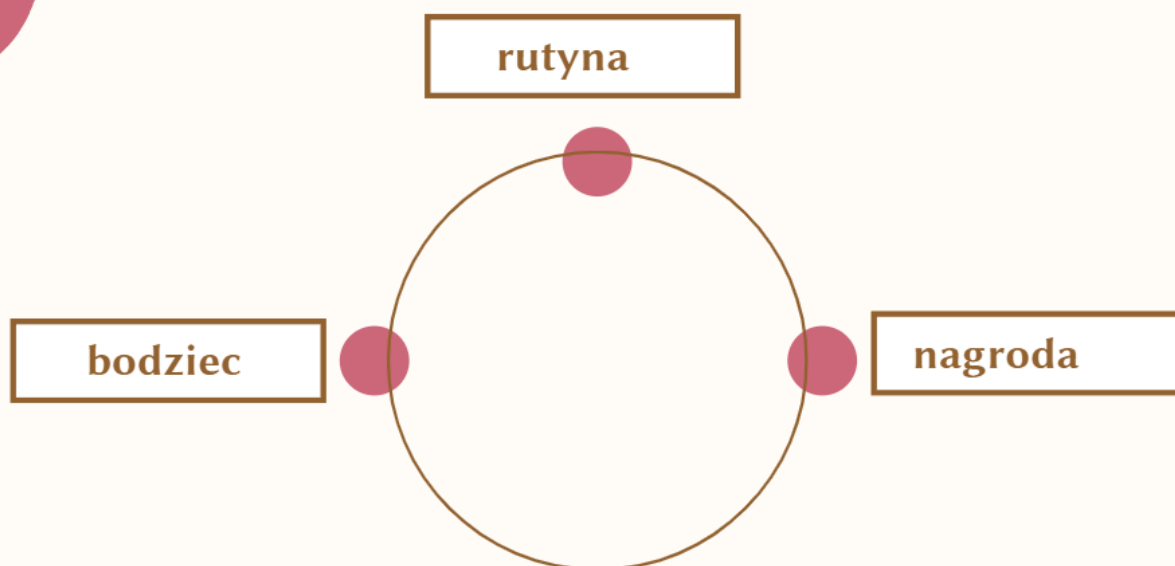
Bariera językowa to nawyk. To potężne narzędzie, stworzone w oparciu o Twoje doświadczenia.

### Nawyki

- są odpowiedzialne za ok. 60% Twoich działań
- zautomatyzowane zachowania, których uczymy się poprzez doświadczenie (ustawienia domyślne)
- nawyk działa w pętli
- pętla nawyku stymuluje wydzielanie się dopaminy

03

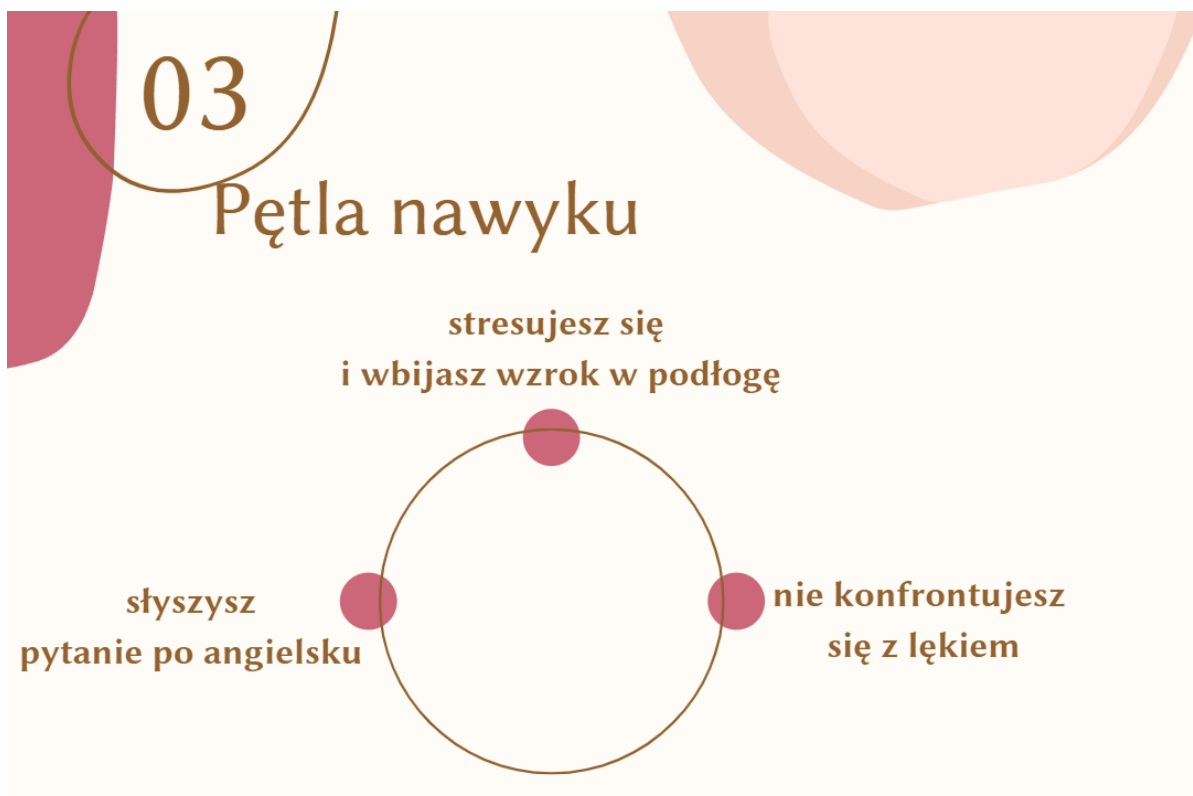
## Pętla nawyku



# Bariera językowa

*Jak ją pokonać?  
3-dniowe wyzwanie językowe!*

*Dzień 3: Co wspólnego mają ze sobą nawyki i bariera językowa?*



*Zawsze wybierzesz najkorzystniej dla siebie*

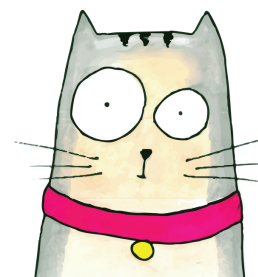
*Twoje deklaracje mogą odbiegać od Twoich prawdziwych motywacji*

**Wiedza i działanie to dwie różne rzeczy - możesz wiedzieć, co jest dla Ciebie teoretycznie dobre, ale wewnątrz czuć, że i tak wybierzesz coś innego. Przyjrzyj się temu :)**

**Nawyków nie usuniesz....**

**Możesz za to nadbudować nowy nad tym już istniejącym.**

**Uwaga! Planując zmianę, koniecznie! zadбай o nagrodę. Zastanów się, co będzie Cię wzmacniać? Wtedy masz szansę na zbudowanie trwałego nawyku.**



# Bariera językowa

*Jak ją pokonać?  
3-dniowe wyzwanie językowe!*

*Dzień 3: Co wspólnego mają ze sobą nawyki i bariera językowa?*

**Zadanie!**

**Co będzie wzmocniać mój nowy nawyk?**

.....  
.....  
.....

**Jak podejść do tworzenia nowych nawyków?**

- *Make it obvious* - wyznacz konkretny czas
- *Make it attractive* - zrób coś nowego i ekscytującego.
- *Make it easy* - zacznij od 1 minuty
- *Make it satisfying* - mierz swój progres

**Notatki:**

.....  
.....  
.....

**Dziękuję Ci bardzo za udział w wyzwaniu! Będę bardzo wdzięczna za Twój feedback.**

**Czy mogłabyś mi napisać co Ci się podobało albo co Ci się nie podobało w wyzwaniu? Mój mail to kontakt@igabialaszczyk.pl**

**Thanks a mill!**

