

Problem: **chcesz nauczyć się dobrze języka włoskiego**, ale ciągle odkładasz naukę słówek na dalszy plan, tłumacząc to m.in. słabą pamięcią do słówek i brakiem czasu.

### **Rundka EFT: Prokrastynacja**

**Punkt Karate:** Nawet, jeśli nie mogę nauczyć się języka włoskiego, bo mam słabą pamięć do słówek i boję się, że ktoś może krytykować moją wymowę i że mnie nie zrozumie, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie całkowicie i to, co czuję. 3x

### **Rundka negatywna**

Brew: Boję się, że nigdy nie nauczę się języka włoskiego

Bok oka: oni mogą krytykować moją wymowę i mnie nie rozumieją

Pod okiem: i nie wiedziałabym, co im odpowiedzieć

Broda: nie znoszę sytuacji, kiedy nie rozumiem, co ktoś do mnie mówi

Obojczyk: i nie lubię sytuacji, kiedy ktoś mnie nie rozumie

Pod ramieniem: bo część mojej osoby chce się nauczyć włoskiego

Czubek głowy: a ta druga część przypomina wszystkie obawy związane z koniecznością ciągłego uczenia się całej masy nowych słówek.

Brew: Boję się, że nie zapamiętam tylu słówek na raz,

Bok oka: bo moja pamięć nie jest już taka sprawna

Pod okiem: nie znoszę jak ktoś krytykuje mnie albo mi mówi,

Broda: że mnie nie rozumie,

Obojczyk: i boję się, że nigdy nie znajdę czasu na naukę włoskiego

Pod ramieniem: bo mam obawy związane z nauką nowych słówek

Czubek głowy: które wymagają dobrej pamięci

Brew: ale teraz uwalniam te wszystkie obawy

Bok oka: związane z trudnością w nauce słówek

Pod okiem: otwieram się na ich łatwe zapamiętywanie

Broda: oraz znalezienie co najmniej 15 minut dziennie na naukę

Obojczyk: wybieram ten czas wyłącznie dla siebie

Pod ramieniem: bo mogę mieć własne potrzeby, które niekoniecznie są potrzebami mojej rodziny

Czubek głowy: otwieram się na łatwe zapamiętywanie słówek

### **Rundka pozytywna**

Brew: mój umysł jest bardziej chłonny niż sądzę

Bok oka: bo z łatwością przyswajam kolejne słówka

Pod okiem: oraz łatwiej znajduję czas na naukę

Broda: i nawet nie sądziłam, że powtarzanie słówek może być takie przyjemne

Obojczyk: a ja mogę cieszyć się wolnością myślenia w innym języku

Pod ramieniem: bo nawet jeśli komuś nie spodoba się moja wymowa

Czubek głowy: to znaczna większość będzie zadowolona z faktu, że mówię w ich języku.

Brew: To takie miłe słyszeć pochwały na swój temat

Bok oka: zwłaszcza, kiedy słucham tego w języku włoskim

Pod okiem: i ze zdziwieniem stwierdzam, że coraz więcej rozumiem

Broda: a kiedy uczę się nowych słówek

Obojczyk: to mój umysł jest chłonny jak gąbka

Pod ramieniem: a ja robię to, co zawsze chciałam zrobić: nauczyć się włoskiego

Czubek głowy: z każdym dniem coraz lepiej mówię, czytam i piszę po włosku. A moja wymowa nigdy nie była dla mnie taka prosta jak teraz.

Weź głęboki oddech.

A teraz ponownie oceń swoją Prokrastynację: 0 – 10

Jeżeli ocena jest wyższa niż zero powtórz tą Rundkę jeszcze raz.

***Uwaga:***

Jeżeli chcesz się uczyć innego języka, to zamiast słowa język włoski możesz wstawić np. język angielski....