

Spis treści

Wstęp	5
I Podstawy szybkiej nauki języków	
— mózg, psychologia, motywacja	9
Najdoskonalsze narzędzie do nauki — na dobry początek	10
Jak się uczysz?	16
Neurony lustrzane — najnowsze odkrycie neuronauki	18
Stres — jak nim dobrze zarządzać. Relaksacja	
— jak się jej nauczyć i mądrze wykorzystywać	19
Dlaczego dzieci uczą się szybko, nawet nie zdając sobie z tego sprawy... ..	23
Na ile sposobów jesteś inteligentny i co możesz z tym zrobić?	28
Stan alfa — czy warto?	32
Synchronizacja półkul	35
Jak jeszcze sobie pomóc?	36
O motywacji do nauki języka	38
Poza motywacją: ciekawość, cierpliwość, systematyczność, komunikacja, aktywność	44
Planowanie	47

2	Metody, kursy — z czego wybierać, a na co uważać	49
	Łozanow i sugestopedia — jak się zaczęła supernauka	50
	Superlearning	54
	Kursy i nauka samodzielna	57
3	Sprawdzone sposoby szybkiej nauki	61
	Na słówka	61
	Na aktywizację	87
	Na gramatykę	94
	Na wymowę i akcent	98
	Na pisanie	98
	Na certyfikaty językowe	100
	Zakończenie	107
	Skorowidz	109