



Jak utrzymać nawyk 15 minut dziennie

Mini-ebook / checklista do codziennej nauki w SuperMemo

Cel: 15 minut nauki dziennie (nowe karty + powtórki) – bez spiny, za to konsekwentnie.

Zasada przewodnia: Nie chodzi o perfekcję, tylko o powracanie do swojego postanowienia.

1) Ustal stałą porę + plan B (1 minuta)

- ☐ rano (po kawie / śniadaniu)
- ☐ w drodze (komunikacja / spacer)
- ☐ w przerwie (lunch / między spotkaniami)
- ☐ wieczorem (po kolacji / przed serialem)

Moja pora: _____

Plan B (gdy dzień się sypie): _____

2) Przygotuj „mikro-start” (30 sekund)

- ☐ ikona SuperMemo na pierwszym ekranie
- ☐ powiadomienie ustawione na stałą godzinę
- ☐ słuchawki / telefon zawsze w tym samym miejscu
- ☐ gotowy pierwszy krok: „Otwieram aplikację i robię 3 karty”

3) Zasada minimum – 2 minuty ratują nawyk

W gorszy dzień nie walcz z całym planem – ratuj ciągłość.

- ☐ jeśli nie mam siły na 15 min, robię minimum 2 min (albo 5 kart)
- ☐ minimalny cel nadal liczy się jako „dzień nauki”

Mój minimalny cel awaryjny: _____

4) 3 sposoby na zabiegany dzień (wybierz 1)

- ☐ tryb przerwy: 15 min w dwóch częściach (np. 8 + 7)
- ☐ tryb kolejki: uczę się, gdy czekam (sklep, autobus, lekarz)
- ☐ tryb wieczorny: zamiast scrollowania – 15 min SuperMemo

5) Zmniejsz tarcie – usuń przeszkody

- ☐ zdejmuję presję: nie muszę „zrobić dużo” – tylko „zrobić dziś”
- ☐ ograniczam rozpraszacze: tryb Nie przeszkadzać na 15 min
- ☐ na start trzymam się jednego kursu / jednego języka





6) Zakończ sesję małą nagrodą (10 sekund)

- ☐ po nauce robię coś miłego (kawa, muzyka, 10min serialu)
- ☐ zaznaczam dzień w kalendarzu / notatniku (done)

Moja nagroda: _____

7) Plan „Jeśli... to...” (na trudne sytuacje)

Uzupełnij trzy zdania – to ułatwia działanie, gdy dzień jest trudny.

Jeśli nie mam czasu rano, to _____

Jeśli jestem zmęczony(-a), to _____

Jeśli ominę dzień, to następnego dnia _____

8) Przerwa ≠ porażka

Jeśli wypadnie Ci dzień nauki, wróć bez rozliczania się.

- ☐ nie nadrabiam „za karę” 60 minut – wracam do 15 minut
- ☐ liczy się powrót, nie idealny streak

Mini-tracker - 7 dni (odhaczaj)

D1 ☐	D2 ☐	D3 ☐	D4 ☐	D5 ☐	D6 ☐	D7 ☐
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Mój wynik tygodnia: ____ / 7

Co zadziałało najlepiej: _____

Co poprawię w kolejnym tygodniu: _____