

18+

Майкл Томас

ГОВОРИТЬ
ПО-АНГЛИЙСКИ

ТРЕНИНГОВАЯ СИСТЕМА
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Говори по-английски за 72 часа!

Майкл Томас

**Говорить по-английски.
Тренинговая система для
профессионалов. Говори
по-английски за 72 часа!**

«Издательские решения»

Томас М.

Говорить по-английски. Тренинговая система для профессионалов.
Говори по-английски за 72 часа! / М. Томас — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-44-981145-5

Данный ежедневник для обучения английскому языку — настоящая находка для тех из вас, кто хочет выучить английский язык по-настоящему быстро. Вы сможете учить гораздо быстрее, выполняя практическую часть данного ежедневника. Удобство и эффективность обучения подтверждают все довольные ученики Майкла Томаса. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-981145-5

© Томас М.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	8
Для кого этот тренинг?	9
Простота	10
ПОЧЕМУ МНОГИМ ЛЮДЯМ УЧИТЬСЯ ТРУДНО?	11
ВАЖНОСТЬ САМООГРАНИЧЕНИЯ	12
ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ!	13
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ	14
Мотивация – твоё всё	15
ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ УСВАИВАЮТСЯ	15
ГРУППЫ ВСЕГДА ДЕЛЯТСЯ НА ЛЮДЕЙ	15
ПЕРВЫМ МАТЕРИАЛ ДАЕТСЯ ЛЕГКО	15
ВТОРАЯ ГРУППА – ТЕМ КОМУ ТЯЖЕЛО	15
ПРОСТОЙ СЕКРЕТ	17
НЕ УЧИТЕ	18
ОШИБАЙТЕСЬ	19
УЛЫБАЙТЕСЬ	21
ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ СОБЕСЕДНИКОМ	23
НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ	24
Выучите несколько основных фраз	25
ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ ПОМОГУТ ВАМ В ОБЩЕНИИ	25
НА АНГЛИЙСКОМ	
ПОВТОРЯЙТЕ НЕУСТАННО	26
АНТИПЕРФЕКЦИОНИЗМ	27
РАБОТА С НЕУДАЧАМИ	28
Задействуйте знакомых	29
ПОДКЛЮЧАЙТЕ К ОБУЧЕНИЮ ЗНАКОМЫХ	29
РАССЛАБЬТЕСЬ И ШУТИТЕ	30
ГОВОРИТЕ КОРЯВО	31
RESPECT	32
НРАВИТЬСЯ	33
ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ?	34
MONEY	35
Дневник успеха	36
ПОГРУЖАЙСЯ В ПРОЦЕСС	37
НЕ СТРЕМИСЬ ОТТОЧИТЬ ВСЁ СРАЗУ	38
ПРАКТИКА. ВЫПОЛНЯЙ ЗАДАНИЯ И ДЕЛАЙ ПОМЕТКИ!	39
ДЕНЬ _____	40
ДЕНЬ _____	41
ДЕНЬ _____	42
ДЕНЬ _____	43
ДЕНЬ _____	44
ДЕНЬ _____	45
ДЕНЬ _____	46
ДЕНЬ _____	47
ДЕНЬ _____	48
ДЕНЬ _____	49

ДЕНЬ _____	50
ДЕНЬ _____	51
ДЕНЬ _____	52
ДЕНЬ _____	53
ДЕНЬ _____	54
ДЕНЬ _____	55
ДЕНЬ _____	56
ДЕНЬ _____	57
ДЕНЬ _____	58
ДЕНЬ _____	59
ДЕНЬ _____	60
ДЕНЬ _____	61
ДЕНЬ _____	62
ДЕНЬ _____	63
ДЕНЬ _____	64
ДЕНЬ _____	65
ДЕНЬ _____	66
ДЕНЬ _____	67
ДЕНЬ _____	68
ДЕНЬ _____	69
ДЕНЬ _____	70
ДЕНЬ _____	71
ДЕНЬ _____	72
ДЕНЬ _____	73
ДЕНЬ _____	74
ДЕНЬ _____	75
ДЕНЬ _____	76
ДЕНЬ _____	77
ДЕНЬ _____	78
ДЕНЬ _____	79
ДЕНЬ _____	80
ДЕНЬ _____	81
ДЕНЬ _____	82
ДЕНЬ _____	83
ДЕНЬ _____	84
ДЕНЬ _____	85
ДЕНЬ _____	86
ДЕНЬ _____	87
ДЕНЬ _____	88
ДЕНЬ _____	89
ДЕНЬ _____	90
ДЕНЬ _____	91
ДЕНЬ _____	92
ДЕНЬ _____	93
ДЕНЬ _____	94
ДЕНЬ _____	95
ДЕНЬ _____	96
ДЕНЬ _____	97
ДЕНЬ _____	98

ДЕНЬ _____	99
ДЕНЬ _____	100
ДЕНЬ _____	101
ДЕНЬ _____	102
ДЕНЬ _____	103
ДЕНЬ _____	104
ДЕНЬ _____	105
ДЕНЬ _____	106
ДЕНЬ _____	107
ДЕНЬ _____	108
ДЕНЬ _____	109
ДЕНЬ _____	110
ДЕНЬ _____	111
ДЕНЬ _____	112
ДЕНЬ _____	113
ДЕНЬ _____	114
ДЕНЬ _____	115
ДЕНЬ _____	116
ДЕНЬ _____	117
ДЕНЬ _____	118
ДЕНЬ _____	119
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Говорить по-английски. Тренинговая система для профессионалов Говори по-английски за 72 часа!

Майкл Томас

© Майкл Томас, 2020

ISBN 978-5-4498-1145-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Мне постоянно задают один и тот же вопрос: можно ли выучить английский язык за 30 дней? Как эксперт с многолетним опытом проведения тренингов, отвечаю: можно.

Все зависит от мотивации. От преподавателя. От методики обучения.

Именно поэтому в своей академии английского языка: я всегда использую самые современные и высокотехнологичные методики для того, чтобы обучение английскому языку доставило удовольствие и было под силу каждому.

Для кого этот тренинг?

Этот тренинг прежде всего для профессионалов. Для тех людей кто ценит своё время и прекрасно понимает его стоимость. Для тех, кто умеет считать и знает, что такое отдать лишний час учебе плюс дорога.

Этот тренинг даст вам все необходимые навыки по общению на английском языке. При этом абсолютно точно и быстро, без лишней воды. Всё что вам унужно – это присесть поудобнее и приступить к обучению. Просто читайте и выполняйте те элементарные задания которые предлагаются вам.

Это будет легко и удобно.

Простота

У меня есть знакомый, он директор по развитию крупной языковой школы. И меня всегда поражало как много всевозможных сложностей они дают на своём обучении.

К ним в школу приходят настоящие идиоты. То есть те, у кого на лбу написано «Я идиот. У меня голова – чтобы есть!»

И они в школе обучают их временам!
Временам на английском, Карл!

В этом тренинге не будет ничего сложного. Более того. Я упростил английский. Вам больше никогда не понадобится учить время на английском языке. Время на английском языке – тайм.

Запомнили? Это всё, что вам понадобится во времени в английском языке.

ПОЧЕМУ МНОГИМ ЛЮДЯМ УЧИТЬСЯ ТРУДНО?

Имея многолетний экспертный опыт в обучении английскому языку я могу заявить что большинство людей очень трудно осваивают знания.

Попросту говоря они не могут выучить английский язык. Он кажется им чем то сложным.

Но на самом то деле нет ничего проще чем говорить на другом языке. Для этого необходимо попросту научиться на нём думать.

В своих центрах обучения английскому языку я сначала ставлю мысли человека перед набором фраз и реплик. Чтобы ты научился думать по-английски. И чтобы ты сразу осознавал, как много денег ты получишь и как продвинешься по карьерной лестнице если будешь говорить на английском языке.

Потому что с осознанием «Для чего мне английский язык» учится гораздо проще чем без такового осознания!

ВАЖНОСТЬ САМООГРАНИЧЕНИЯ

Крайне важно ограничивать себя в обучении – иногда становится обучаться настолько легко что вы начинаете учить английский язык постоянно. Вот тут очень важно ограничить себя.

И учить английский язык по-немногу, с небольшими но крайне важными паузами.

Не надо поглощать английский язык гигабайтами текста!

Двигайтесь размеренно, учите английский язык всего 5 минут в день!

ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ!

Дорогой мой друг! Не совершай ошибку – «я выучу английский язык за месяц». Ты не далай-лама. И не хрен знает кто чтобы выучить его за месяц!

Тебе не надо! Просто противопоказано! Учить язык более чем по 5 минут в день!

5 минут в день! Это предел того что ты должен уделять своему обучению.

В этом магия моего центра по обучению английскому – всего 5 минут в день – и всё, достаточно! Ты обязан на следующий день хотеть снова продолжить обучение! А не забить себе мозг и перегореть!

Я уверяю, что бегая всего 5 минут в день, у тебя будет идеальная фигура, если ты будешь бегать каждый день уже на третий год! Не 6 минут и не 7 минут! Только 5!

А с английским у тебя будет идеальный английский за 5 усердных минут в день – не за 6 и не за 7 – каждый день!

Как только ты перерабатываешь ты перегораешь.

Твоя задача – 1 фраза. Всего только одна фраза за день!

Этого более чем достаточно!

Хватит тебе 5 минут в день чтобы выучить одну фразу? Дальше тебе будет доступен полный метод! Читай его и применяй не раздумывая!

Моя задача – облегчить твоя восприятие и сделать тяжелое простым и легким для тебя.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

В моём центре английского языка inpenг.ru люди быстрее обучаются чем где бы то ни было по одной простой причине:

они банально говорят каждый день на английском языке и получают за это деньги!

Либо же заводят полезные знакомства. Какие-то ОЖП ебательного вида выходят замуж и уезжают из страны. Самое главное – это мотивация. Вот нахрен тебе инглиш? **Андерстэнд?**

Потому что вы можете потратить сотри тысяч долларов на обучение английскому языку. Вы можете выучить все времена и все правила.

Но если: вы не будете из этого иметь никакой прибыли то вы потеряете знания также быстро как их приобрели.

Это полнейшая глупость! Заплатить уйму денег, потратить сотни дней и часов на дорогу туда и обратно! Пройти курсы! И не получить от этого никакой выгоды!

Забуть!

Всё забыть что вы учили на этих курсах.

Да у меня обезьяна которая не знает никакого языка заговорит на английском гораздо быстрее и лучше потому что я предложу обезьяне банан, она эмигрирует в Лондон и станет водителем Убера с английским языком!

Обезьяна из зоопарка которая не человек, а обезьяна! У нее будет мотивация! (Шутка конечно, я утрирую, прикалываюсь, но посыл тебе понятен, да?)

Мотивация – твоё всё

ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ УСВАИВАЮТСЯ

ГРУППЫ ВСЕГДА ДЕЛЯТСЯ НА ЛЮДЕЙ

которым легко выучить английский и которым тяжело выучить английский.
Разница при этом: огромная.

ПЕРВЫМ МАТЕРИАЛ ДАЕТСЯ ЛЕГКО

Они воодушевлены и легко справляются со стрессом.
А при обучении англ. языком стресс неизбежен.

И тем не менее – они за пару дней что называется могут понятийно общаться с любым носителем языка.

ВТОРАЯ ГРУППА – ТЕМ КОМУ ТЯЖЕЛО

Учить английский.

Справляться со стрессом.

Идти домой.

Тяжело – жить. А умирать – дорого;)
Есть и такие.

И их большинство.

Это хорошие люди.

Просто английский «не пошел»
Казалось бы – что такого: у кого то хорошо пошел а у кого то не пошел вообще.

И ладно бы.

Но группы отличает большая особенность:
Первым дается легко не просто так.
Вторым не дается легко не просто так.

Я достиг своих успехов в изучении английского языка буквально за пару часов.

Язык... он буквально прилип ко мне.

Я не говорю про словарный запас.

Я говорю про 13 слов из словарного запаса, которых достаточно, чтобы объясниться с любым человеком на любую тему.

Сейчас естественно мои знания распространяются за пределы 13 слов по английскому языку.

Я знаю гораздо больше.

И вас этому научу.

Менее чем за 72 часа.

ПРОСТОЙ СЕКРЕТ

Разделение на усвояемость

Очень легко учат те, кому английский нужен для поездки.

Для работы.

Для денег.

И никак не учится английский у тех кому надо «просто так»
«чтобы был»

Такие люди даже если зазубрили язык за несколько месяцев – он у них вылетит из головы за одну неделю.

Потому что незачем.

Он им не нужен.

Первое что я говорю всем кто хочет учить английский и **ВЫУЧИТЬ ЕГО ЛЕГКО**.
Решите, зачем он вам нужен.

Для потешества – хорошо.

Чтобы объясняться с невестой или женихом иностранцем – прекрасно.

Чтобы поднять статус – это никуда не годится.

Надо практическое применение.

А то кто то скажет:

ну... английский... с ним можно зарабатывать больше.

Не факт. Знаю множество людей кто совсем не говорит по английски.

НЕ УЧИТЕ

Не учите английский язык просто так.

Не учите английский язык потому что учит Вася.

Не учите его ради будущего.

Не учите чтобы научить детей.

Не учите чтобы научить кого то.

Секрет успешного изучения что учить надо когда есть ваш «шкурный» интерес.

ОШИБАЙТЕСЬ

Ошибайся.

Наши люди боятся ошибиться в произношении.

Боятся что их не поймут.

Что будет акцент.

А он будет.

У вас будет акцент.

Плохой. Суровый русский акцент.

Моя рекомендация всем – ошибайтесь.

Чтобы выучить язык быстро – ошибайтесь.

Много. Часто.

И вообще по собственному опыту скажу – учить с мыслью... ой... у меня будет неидельный язык – не лучшая идея.

Лучшая идея – задаться вопросом – а смогу ли я выучить язык так, чтобы англичан тошнило.

Тошнило ФИЗИЧЕСКИ.

Как только они слышат свой язык моим ртом – как бы так чтобы стошнило.

И я уверяю.

Задавайся ты таким вопросом – тормоза пропадут.

Будет учить весело.

Нет, коверкать слова конечно не надо.

Но надо учить весело.

С огоньком.

Так чтобы ржать внутри.

Понимаешь?

Большинство мужиков в институте учат язык как будто им кладут яйца на наковальню.

И сейчас кто то ударит молотком.

Больно.

Этого вот не надо.

Учите быстро.

Учите весело.

И ошибайтесь как можно чаще.

Любите свои ошибки.

Когда ребенок учится ходить – он падает.

И это хорошо.

Сейчас вы будете учиться ходить на английском. Так падайте же!

Не бойтесь.

Падайте.

И вставляйте.

И снова падайте. Ничего такого. Все нормально.

УЛЫБАЙТЕСЬ

Улыбайтесь.

Улыбайся всегда.

Людам это нравится.

В английском языке тебе простят все что угодно и почти кто угодно.

Если ты будешь улыбаься.

Человек который искренне улыбается и говорит HELLO (хеллоу) привет.

С открыми жестами рук и взглядом с улыбкой в глазах будет гораздо приятнее биоробота.

Который выучил грамматику и приехал из Советской социалистической России.

Гнобить проклятых пиндосов.

Не надо этого.

А вообще – тебе совет:

Улыбайся.

Всегда.

Даже по русски.

Общаясь.

Даже когда тебе наступили в метро на ногу.

Перед вами извиняются а вы – «ничего страшного» – и улыбку.

Давите улыбку.

Улыбка на миллион и участие в жизни человека.

Даже пиндоса – важнее прекрасной орфографии.

ХЭЛЛОУ! И пипец какая улыбка – это от тебя будет ценнее чем сухая грамматика.

И них там немного более сухощаво все. Нет участия.

Но если человек улыбается. То все хорошо.

Стереотипы:

В советской России – улыбка – значит – украл, либо что то продал.

Значит, торгаш – вор.

Там – значит успешный, социальный человек.

Вы – свой если улыбаетесь. Везде.

ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ СОБЕСЕДНИКОМ

How do you do (хау ду ю ду) – как твои дела?

Это очень важная фраза.

Она показывает что вы – свой.

Она показывает, что вам интересно как поживает ваш собеседник и просто что вы из своего круга.

ХАУ-ДУ-Ю-ДУ показывает вашу «нормальность»

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ

Жестикулируйте.
не стесняйтесь.

Жестикулируйте и улыбайтесь. Не стесняйтесь. Вам все покажут и расскажут.

Даже если вы ничего не знаете в английском – простое HELP ME PLEASE (ХЭЛП МИ ПЛИЗ) помогите мне пожалуйста.

Может очень сильно вас выручить.

Еще очень хорошая фраза I don*t speak english (ай дон т спик инглиш) я не говорю по английски

она прекрасно все объясняет, а в купе с вашей улыбкой – дает мощный эффект.

Выучите несколько основных фраз

ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ ПОМОГУТ ВАМ В ОБЩЕНИИ НА АНГЛИЙСКОМ

Выучите несколько основных фраз.

И употребляйте их хорошо.

Одной из таких фраз я очень рекомендую «I don't speak English» (ай дон т спик инглиш) что означает я не говорю по английски.

Таким образом вы всегда можете показать собеседнику ваш невысокий уровень владения языком.

yes (ес) да

no (ноу) нет

hello – хэллоу – привет.

good buy – (гуд бай) – пока

I live in Moscow (ай лив ин москоу) я живу в москве

I – я

live -жить

in – в

Moscow – москва

What is your name? (Вот ис ё нэйм) как тебя зовут – дословно как твоё имя. What (вот) – что

Is – (ис) есть

your (ё) твоё – ваше

name (нэйм) имя

ПОВТОРЯЙТЕ НЕУСТАННО

Повторяйте это постоянно.

Напишите на стенах в помещении где вы живете слова по английски так чтобы они были у вас на виду.

Как это сделать:

взять бумагу формата А4 и на ней на этой бумаге крупно черным фломастером прихуячьте слова:

a table (э тэйбл) стол

a cup (э кап) чашка

список слов для прихуячивания я прилагаю в конце книги с авторской транскрипцией...

возьмите клей карандаш либо клей ПВА

и прихуячьте этим клеем

те слова что вы написали на бумаге.

Сделайте это как сможете.

Теперь каждый раз когда видите то или иное слово – говорите его вслух.

АНТИПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Не стремитесь к идеальному произношению. Делайте как хуже.

Ничто не сбивает с толку так же сильно, как стремление к совершенству. Нахуй совершенство! Делайте кое-как!

Делайте чтобы было отвратительно!

Делайте чтобы вам самому было отвратительно от того, что вы сделали!

Насрите на результат огромную кучу говна и получайте удовольствие от процесса!

Вы увидите что действуя именно таким образом, звезды сами будут падать вам на руки. Фигурально выражаясь.

Срите на результат. Просто делайте. Преследуя желание получить удовольствие. Жизнь слишком коротка чтобы ебать себе мозг всякой хуйней!

РАБОТА С НЕУДАЧАМИ

Очень многие обращают внимание на свои неудачи. Буквально заикливаются на них. Вот у меня такая то хуйня не получилась. Да и хуй бы с ней! Другая получится.

Понимаешь, когда ты прекратишь ебать себе мозг перфекционизмом, типа стремление к совершенству – у тебя не будет такого – что «какая-то хуйня не получилась». Когда ты стремишься к хуйне – у тебя один хуй какая то хуйня да получится!

А когда у тебя не получится какая то хуйня – то тут 2 варианта.

Либо хуйня не получилась (и хуй бы с ней), либо получилась совсем нехуйня! А это повод для радости!

Сорри за мой французский, но другими словами (без хуйни) мне пришлось бы написать целых 10 книг, чтобы объяснить очевидные вещи.

Задействуйте знакомых

ПОДКЛЮЧАЙТЕ К ОБУЧЕНИЮ ЗНАКОМЫХ

Повторяйте это постоянно.

Напишите на стенах в помещении где вы живете слова по английски так чтобы они были у вас на виду.

Как это сделать:

взять бумагу формата А4 и на ней на этой бумаге крупно черным фломастером прихуячьте слова:

a table (э тэйбл) стол

a cup (э кап) чашка

список слов для прихуячивания я прилагаю в конце книги с авторской транскрипцией...

возьмите клей карандаш либо клей ПВА

и прихуячьте этим клеем

те слова что вы написали на бумаге.

Сделайте это как сможете.

Теперь каждый раз когда видите то или иное слово – говорите его вслух.

РАССЛАБЬТЕСЬ И ШУТИТЕ

Изучая английский расслабьтесь и шутите.

Даже если вам предстоят самые напряженные переговоры – знайте.

Хуже вас говорили, говорят и будет говорить сотни высокопоставленных лиц нашей страны.

Поэтому ничего если вы где то что то плохо усвоите.

Hello (хэллоу) привет

hi! (хай) привет

how do you do (хау ду ю ду) как твои дела?

i'm fine. Thank you. (Ай м файн. Сэнк ю) Я хорошо. Спасибо.

Выучите этот диалог. Он иногда спасает жизни.

Главное – шутите.

Чаще. И улыбайтесь.

Есть такое выражение – быть позитивным изнутри.

Не надо быть букой.

Изучение английского хорошо дается в самые молодые годы.

Вернитесь в свое прошлое.

Лет в 7 – 8.

И изучайте английский так как будто вы в первом классе школы.

ГОВОРИТЕ КОРЯВО

За корявый английский вас никто не убьет.

Всем кто у меня учился я говорю – коверкайте их язык. Говорите весьма коряво.

Ничего с ними от этого не произойдет а вы научитесь.

И тем не менее, есть еще одна рекомендация.

Чаще слушайте что вам говорят.

За умного сойдете.

Кстати, не только инглиша касается.

Сколько раз я видел умнейшего на вид человека – всего такого солидного – в галстук.
Седина и начинающаяся лысина.

В общем, достойный.

И тут открывает рот.

А изо рта – колхоз.

Такие выражения – что аццкий сатана не придумал бы хуже!

Просто жесь!

Молчание иногда делает вам большую услугу.

Ok? (окей) окей?

Right! (райт) правильно.

RESPECT

Уважительно относитесь к американцам и англичанам и к их королям и королевам и принцам и президентам.

Они с этой фигни реально с ума сходят если приезжий не уважает их власть.

Они могут хаять власть.

Но если это сделаете вы – вас не поймут.

Ok? (окей) окей?

Right (райт) правильно!

НРАВИТЬСЯ

I like ice-cream

(ай лайк айс крим)

мне нравится мороженое

Очень важно научиться говорить о том что вам нравится.

Будь то мороженое, гамбургер или еще что то.

Конструкция i like... незаменима для этого. Используйте ее как можно чаще.

ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ?

What do you like, (вот ду ю лайк)

Что тебе нравится что ты любишь?

Это также одно из наиболее важных предложений оно очень часто встречается в обороте.

Спрашивай у людей что им нравится, чем они живут.

Любой обыватель любит когда им интересуются.

Ты ведь это уже знаешь, не так ли?

All right.

Let's go! (лет с гоу) пойдём!

MONEY

Money (мани) деньги

Выучи это слово потому как оно часто будет тебе встречаться.

Впрочем, ты поймешь о чем идет речь.

Дневник успеха

Всё что отличает быструю обучаемость от медленной – это системность. Тебе совершенно не нужно делать все что я описывал тут по 20 часов в день. Когда речь идет о системности тебе будет более чем достаточно уделять процессу не более 20 минут.

ПОГРУЖАЙСЯ В ПРОЦЕСС

Это -совершенно новые знания для тебя. На 100% новые. Чтобы отточить любой навык требуется повторение. Частое и с удовольствием. Применяй новые знания постоянно, оттачивай их везде, где только придется.

НЕ СТРЕМИСЬ ОТТОЧИТЬ ВСЁ СРАЗУ

Не надо пытаться всё познать сразу. Нахрен. Отточь несколько наиболее часто употребляемых действий:

Как известно, Эллочка людоедочка могла изъясняться всего 30 фразами.

Боксер Моххамед Али отправил в нокаут всех своих соперников одним идеально отточеным и превосходным по силе ударом!

У нас же – что ни неудачник – то библиотека знаний. Он знает всё. Он цитирует всё. но нахрена не может.

Нахрен библиотеку!

Купите флэшку. Пусть там эта инфа будет. Много места не займет. Нахрена голову использовать так бездарно? Чтобы захлямлять её всяким мусором?

Голова – чтобы есть. Пить и говорить. Блевать – иногда. Но не для информации, фрустрации, стресса!

**ПРАКТИКА. ВЫПОЛНЯЙ
ЗАДАНИЯ И ДЕЛАЙ ПОМЕТКИ!**

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Потрачено времени _____

Напиши на что отвлекался _____

ДЕНЬ _____

Задача выучить частоупотребляемую фразу _____

Поставлена _____

Успеть до: _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.