

Чеклист планирования подготовки к цели

Мотивация отвечает на вопрос «зачем мне это». Цель — «что знать и что уметь». Система отвечает на третий: **что я делаю в понедельник и как пойму, что это сработало.** Заполни этот лист один раз — и у тебя появится ответ.

0 Точка старта

Пока это не написано словами, всё остальное планировать не из чего.

Моя мотивация — я хочу _____

Моя цель — я умею _____

Дедлайн _____ Недель до него _____

Проверка цели

Если в графе «цель» стоит «свободно говорить», «подтянуть» или «выучить» — это не цель, а направление. Замени на то, что можно проверить: сдать экзамен, пройти собеседование, снять квартиру, читать статьи по специальности без словаря.

1 Выделить время физически

Пока у занятия нет места в календаре, его не существует. «Буду заниматься побольше» — это не план.

Мои дни и время занятий: _____

Длительность одного занятия _____ Занятий в неделю _____

- ☐ Занятия внесены в календарь как встречи, а не как «планы»
- ☐ Стоит напоминание
- ☐ Есть одно резервное окно на неделю — на случай, если что-то слетит

Часов в неделю _____

× недель до дедлайна _____

Всего часов на подготовку

2 Разделить материал на это время

Так ты узнаешь, что не успеваешь, в первую неделю, а не за месяц до дедлайна.

Учебник или ресурс под мою цель: _____

Всего юнитов / разделов / страниц _____

÷ на количество занятий _____

Нужно проходить за одно занятие

Если цифра выглядит нереально

Это не повод закрыть чеклист. Это ровно та информация, ради которой ты его заполнял. Варианта три: добавить часов, сдвинуть дедлайн или сузить цель. Любой из трёх честнее, чем начать и бросить на третьей неделе.

3 Заложить все виды речевой деятельности

«Сначала подтяну грамматику, потом начну говорить» — так говорение не появляется никогда. Навык растёт только в том виде, в котором ты его тренируешь.

Читать □ □ □ □ □	Слушать □ □ □ □ □	Писать □ □ □ □ □	Говорить □ □ □ □ □
---------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

Отмечай по одной клетке за каждое занятие, где этот навык был. В конце недели сразу видно, какой столбик пустой.

В какой последовательности мне удобно — решаю я: _____

4 Сложно, но не невозможно

Слишком лёгкое не развивает. Слишком трудное превращает занятие в расшифровку, и ты бросаешь.

Правило пяти слов

Посчитай незнакомые слова в первых ста словах текста. Больше пяти — материал тебе сейчас не подходит. Не ты плохой, текст не твой. Ориентир опирается на работы Пола Нейшна: чтобы чтение набирало словарь, нужно понимать около 98% слов.

- ☐ Материал проверен по правилу пяти слов
- ☐ Я понимаю, что делаю на занятии, ещё до того как сажусь
- ☐ Новое слово встречается мне повторно, а не один раз — есть возврат
- ☐ Хотя бы раз в неделю я достаю новое из головы сам, без подсказки

5 Технически удобно

Каждое лишнее движение — это повод не сесть. Убери трение заранее.

- ☐ Тяжело читать с экрана — распечатал или купил бумажный
- ☐ Карточки заведены и лежат под рукой
- ☐ Все записи в одной тетради, а не в семи приложениях
- ☐ Словарь открывается в один клик
- ☐ Есть куда записывать себя голосом
- ☐ Всё нужное в одном месте, ничего не надо искать

Если всё расползается по вкладкам

Я для этого сделала приложение **MagicRead**: тексты под твой уровень, встроенный словарь, распознавание речи, умные субтитры и карточки с квизами. Всё в одном месте — ничего не надо переключать, и концентрация не рвётся.
magicread.app

6 Проверка раз в две недели

Без этого пункта план превращается в тот же хаос, только записанный на бумаге.

Что я умею сейчас и не умел две недели назад:

Иду по плану / отстаю на _____

Что меняю на следующие две недели: _____

Если на первый вопрос нечего ответить — проблема не в тебе и не в способностях. Значит, в системе нет возврата и нет применения: ты встречаешь новое, но не достаёшь его обратно. Это чинится быстрее всего остального.

Система — это не расписание и не дисциплина. Дисциплина у тебя есть, иначе бы ты не начинал заново в десятый раз.

Кажется, что дело всё-таки не в системе? Пройди тест «Что тебя блокирует в английском» — он покажет, какой из четырёх столпов проседает у тебя. Ссылка в шапке профиля.