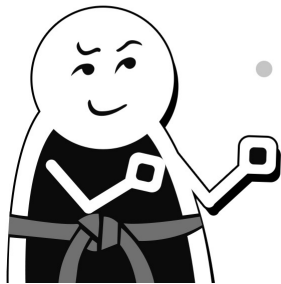


# Break the Barrier

## Przełam barierę językową



# Anna Szpyt

ZŁOTE  
MYSLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Przełam barierę językową](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.darmowe-ebooki.com](http://www.darmowe-ebooki.com)

Copyright by Złote Myśli & Anna Szpyt, rok 2018

Autor: Anna Szpyt

Tytuł: Przełam barierę językową

Data: 25.02.2019

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

## Część I Co w trawie piszczy

Od autorki	5
Wstęp	7
Skąd bierze się nieśmiałość	7
Trzy warstwy pewności siebie	8
Boisz się? Nie bez powodu	11
Cicho sza! Może się upiecze!	13
3 x P	15
Co inni myślą i co myślę ja, czyli „już to powinnam wiedzieć”	17
A co, jeśli nie mam talentu do języków?	18
Najważniejsza rzecz, jaką musisz wiedzieć o swoim IQ	24
Gdy popełnię błąd...	27
Nie jestem jeszcze gotowa	28
Błędy i ideały	32
Nie rób sobie, co drugiemu niemiłe	34
Życie niczym amerykański serial	35
Czy muszę wyjechać za granicę, żeby nauczyć się angielskiego?	37
Nauka przez słuchanie?	39
Myślenie po angielsku	43

## Część II Praktyka czyni mistrza

Motywacja jest przereklamowana	53
Kilka słów o standardach	59
Porozmawiajmy pod prysznicem	62
Zasada 24 godzin	65
Ważne, z kim...	66
... i gdzie	68
Myślenie to (czasem) strata czasu	70
Jak sarna w świetle reflektorów	72
Za dużo czasu spędzasz we własnej głowie	73
Pożonglujmy	75
Gdzie wola, tam droga	76

## Część III Workbook

O autorce	87
Bibliografia	88

## Część I

# Co w trawie piszczy

### OD AUTORKI

Książkę dedykuję tej zahukanej i zakompleksionej Ani sprzed dziesięciu lat. Kto by pomyślał, że upór i przekora wyjdą Ci na dobre 😊?

Przesyłam też masę pozytywnej energii wszystkim innym nieśmiałym „Aniom” (uczniom i kursantom): starszym i młodszym, z małych wiosek i dużych miast, tych na początku swojej drogi do płynności czy na jej końcu — żebyście to Wy, a nie Wasze lęki, dyktowali warunki Waszego rozwoju.

Chciałabym również podziękować moim nauczycielom angielskiego, w szczególności Pani Basi Bednarczyk, śp. Jerzemu Mozolowi oraz Pani Anecie Materniak. Mieliście większy wkład w moją edukację, niż sądzicie.

## WSTĘP

Profesor Carol Dweck z Uniwersytetu Stanforda przeprowadziła pewien eksperyment na uczniach amerykańskich szkół. Zadawała im łamigłówki i zadania na nieco wyższym poziomie trudności niż ten, do którego dzieci były przygotowane. Wszyscy uczniowie, według standardowych testów IQ, dysponowali podobnym ilorazem inteligencji. Zdecydowana większość zareagowała na niepowodzenia frustracją, zniecierpliwieniem i rozczarowaniem własnym brakiem umiejętności. Jak się później okazało, ich mózgi nie wykazywały większej aktywności. Druga, mniej liczna grupa, zareagowała zupełnie inaczej, a ich umysły przy monitorowaniu wykazywały dużą aktywność i „świeciły niczym światełka na choince w Boże Narodzenie”.

Czym różniły się od siebie te grupy? Odpowiedź na to pytanie poznasz nieco później.

## SKĄD BIERZE SIĘ NIEŚMIAŁOŚĆ

*Perfekcjonizm to strach w butach na wysokim obcasie.*

— ELIZABETH GILBERT

*Trudno jednoznacznie określić, skąd bierze się nieśmiałość. Wielu psychologów skłania się ku przekonaniu, że odpowiedzialne za nią jest wyłącznie wychowanie. Niektórzy jednak udowadniają, iż istnieje coś takiego jak gen nieśmiałości, co w połączeniu z zestresowanymi rodzicami daje w konsekwencji reakcje nadmiernej lękliwości dziecka w sytuacji ekspozycji społecznej.*

— LIDIA GŁOWACKA-MICHEJDA

**Różne badania podają różne statystyki (od 42 do 57%), jednak wszyscy zgadzają się co do jednego — geny mają ogromny wpływ na nasz charakter.** Choleryk, egocentryk, optymista czy defetysta — nie ma znaczenia: wszyscy możemy podziękować naszym przodkom za spuściznę, która stworzyła grunt dla charakteru.

Skoro jednak tak ogromna część naszej osobowości jest determinowana przez genetykę, to ile z tego stanowi wychowanie? **Szacuje się, że ok. 40% ludzkiej osobowości to wiedza i wartości przekazane nam przez rodziców.**

Spokojnie, nie panikujmy, nie dołujmy się, jest nadzieja — wciąż mamy wpływ na to, jak wykorzystamy nasze naturalne predyspozycje 😊. Zależy mi jednak na tym, abyście byli świadomi tych statystyk, i to z dwóch powodów. Po pierwsze, **trudności tego typu są nieuniknione**, będą się pojawiać i powinniśmy ich oczekiwać. Po drugie, **nie jest to nasza wina. Po prostu w taki „system operacyjny” zostaliśmy wyposażeni.**

Dobre wieści: nawet z mało rozgarniętymi przodkami i niezbyt motywującymi do nauki rodzicami można się nauczyć języka obcego. Serio, serio 😊. Wbrew pozorom nad swoją pewnością siebie można bardzo intensywnie pracować. Może to być momentami niekomfortowe, ale na pewno jest wykonalne i warte zachodu.

## TRZY WARSTWY PEWNOŚCI SIEBIE

Czy można udawać pewność siebie? Pewnie, że tak. Zaczynając jako anglistyczny żółtodziób (początkujący lektor języka angielskiego), nie miałam wyjścia, jak udawać odważniejszą, aniżeli faktycznie byłam. Wystarczy wyobrazić sobie mnie pierwszego dnia w pracy: dziewczyna z małego miasteczka, 156 cm wzrostu, zerowe doświadczenie, w sali jednej z największych korporacji w branży awiacyjnej, a przed nią grupa trzydziestoparoletnich mężczyzn, których miała uczyć. Wciąż pamiętam, jak podczas rozkładania materiałów na blacie zauważyłam, że drżą mi dłonie. Było to jednak nic w porównaniu z tym, co działo się w mojej głowie i płucach (hiperwentylacja całą parą).

Dziś uczyć języka angielskiego nie tylko dorosłych i młodzież, ale również innych nauczycieli. Poświęciłam prawie tyle samo lat na własną edukację w dziedzinie efektywnej nauki co na nauczanie innych (w sumie blisko dekadę). Dzisiejsza Ania nie musi już udawać pewności siebie, gdy wchodzi na salę szkoleniową.

Ale wiecie co? Wciąż się stresuję. Na szczęście moja pewność siebie nie jest już tylko fasadą.

**Pochylmy się na chwilę nad tą pewnością siebie. Możemy wyróżnić trzy jej warstwy. Pierwsza, najbardziej powierzchowna, jest jedynie pokazówką dla społeczeństwa.** Bardzo łatwo ją spreparować: makijaż, obcasy, dobrze dobrana kiecka i ruszamy na podbój świata. To nią posługują się hollywoodzkie gwiazdy, gdy wchodzi na czerwony dywan, a po kilku godzinach, kiedy już są w domu, topią smutki w alkoholu i narkotykach, ponieważ siebie nie akceptują.

**Druga warstwa, nieco głębsza, to nasz styl życia. Gdy dbamy o siebie, swoje ciało i umysł, gdy ходzimy na siłownię, czytamy książki, odwiedzamy ciekawe miejsca i poznajemy nowych ludzi, najczęściej czujemy się bardziej spełnieni.**

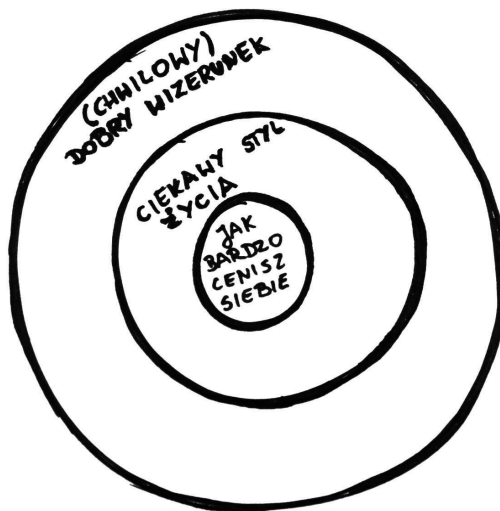
Nie wstydzimy się swojej codzienności, cieszymy się nią i czujemy satysfakcję. Ta warstwa daje nam głębsze poczucie spełnienia, ponieważ wymaga większego wkładu czasu i energii. Na co dzień wychodzimy poza osławioną strefę komfortu i dbamy o to, aby reprezentować sobą coś więcej niż tylko pracę, której czasem nie lubimy. Co jednak, gdybyśmy z niezależnych od nas

przyczyn musieli ten wypracowany styl życia zmienić? Co, gdybyśmy nagle musieli poświęcać większość swojego czasu choremu członkowi rodziny albo jeśli to my podupadlibyśmy na zdrowiu? Na czym wówczas opierałby się szacunek do samego siebie?

I tu zaczyna się **trzecia warstwa, czyli nasze wartości. W tym właśnie obszarze pewność siebie przekształca się w samoocenę.** Wbrew powszechnej opinii nie są one tym samym. **Pewność siebie to wigor i brak wahania. To czerwona szminka, odważna odpowiedź i zdecydowany krok.**



**Samoocena to coś zupełnie innego. To stopień, w jakim lubimy sami siebie.** Nie fasada, nie stan zdrowia i nie mieszanka czynników niezależnych od nas. Jedynie głębokie przekonanie, że jesteśmy coś warci. Jeśli więc żyjemy zgodnie z własnymi przekonaniem, jeżeli uważamy, że robimy więcej dobrego niż złego i jesteśmy wartościowi mimo swoich niedoskonałości — błędy gramatyczne i przejęzyczenia przestają mieć znaczenie, ponieważ to nie na nich opieramy naszą samoocenę.



\*\*\*

Oczywiście, że nie dojdiesz do 24 godzin angielskiego na dobę, ponieważ musisz pracować i porozumiewać się ze swoim najbliższym otoczeniem. Jednak doświadczenie mówi mi, że 99% moich kursantów nie wykorzystuje nawet połowy potencjału ukrytego w ich wolnym czasie. **Chcemy wszystkiego albo niczego. Albo oczekujemy, że 3 godziny w tygodniu z lektorem zastąpią nam te pełne 168, albo uznajemy wyjazd za nieosiągalnego Świętego Graala i dajemy sobie spokój. Czy jesteś pewien, że pośrodku nie ma nic, co doprowadziłoby cię do satysfakcjonujących efektów?**

## NAUKA PRZEZ SŁUCHANIE?

Po raz setny odwracam się na drugi bok i mruczę pod nosem. Podnoszę głowę — jest 2:18 w nocy.

— Cholera jasna! — klnę pod nosem i siadam na łóżku. Chowam twarz w dłoniach. — Wyłącz się już!

Od zawsze wiedziałam, że będę pracować dla siebie. Choć moja pierwsza (i jak do tej pory jedyna) praca nie była zła i szefowie byli wobec mnie naprawdę w porządku, zawsze marzyło mi się pójście na swoje.

— No to mam — westchnęłam i odwróciłam głowę w prawo, gdzie w szybie szafki zobaczyłam swoje odbicie. Im mniej spałam i więcej dawałam się pochłonać pracy, tym trudniej było mi panować nad swoimi cechami osobowości typu A — zawziętego i ambitnego pracocholika. Bywało, że nawet po godzinnym joggingu nie byłam w stanie zasnąć. Moje trybiki nie potrafiły się zatrzymać, mózg wciąż pracował.

Wstałam i klapnęłam klawiaturę w okolicy klawisza ENTER mojego laptopa. Przerwałam stan hibernacji i włączyłam YouTube'a.

— *ASMR rain...* — Z głośników zaczął rozbrzmiewać dźwięk deszczu uderzającego o szybę. Odsunęłam laptopa tak daleko, abym nie mogła go niechcący uszkodzić przez sen, i z powrotem wgramoliłam się pod kołdrę. Minęło kilka chwil, a ja powoli zaczęłam odpywać.

\*\*\*

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego niektórzy rodzice uspokajają swoje malutkie pociechy dźwiękiem suszarki lub okapu? Zasługą jest biały szum, czyli dźwięk, który ma jednakową intensywność na różnych częstotliwościach. To dzięki niemu Misie Szumisie odniosły taki sukces — dźwięk ten koї nerwy i ułatwia zaśnięcie. Okazuje się jednak, że nie tylko dzieci (i Ania 😊) mają problemy z zasypianiem. Szacuje się, że średnio jedna na trzy osoby cierpi na jakąś formę bezsenności.

To właśnie białym szumem charakteryzuje się wiele plików audio i wideo o tytule *ASMR* — wspomagają one zasypianie. Słyszymy jednostajny, niedrażniący dźwięk, który nas uspokaja, a po chwili udajemy się w objęcia Morfeusza.

Tak doszliśmy do sedna sprawy: **najczęściej ów dźwięk SŁYSZYMY, ale go nie SŁUCHAMY**. Pójdźmy więc o krok dalej i zadajmy pewne istotne pytanie: jak ważne jest słyszenie i słuchanie języka obcego w procesie jego uczenia się?

## Słuchanie bierne

**Słuchanie bierne języka jest właśnie takim „słyszeniem”. Nawet wtedy, gdy wiadomość jest pełna wartościowej treści, jeżeli nie znamy kodu, jakim posługuje się nadawca, przekaz staje się jedynie szumem.** Dźwięki wpadają jednym uchem i wypadają drugim, a gdyby ktoś nas zapytał o treść, nie potrafilibyśmy udzielić odpowiedzi. W końcu słyszeliśmy jedynie zbitek nic dla nas nieznaczących sylab. Mogło się nawet zdarzyć, że po chwili całkowicie zaczęliśmy go ignorować, ponieważ mózg nie potrafił doszukać się głębszego znaczenia w wiadomości. I tak nieznamy nam język stał się zaledwie hałasem w tle.

Taka sytuacja może mieć miejsce, gdy wyjedziemy do obcego kraju, którego języka urzędowego nie znamy. Na początku słyszymy jeden długi ciąg dźwięków i dopiero z czasem powoli uczymy się wyłapywać charakterystyczne dla danego języka brzmienia i rozróżniać słowa.

**Słuchanie bierne nie jest bez znaczenia, ponieważ aktywizuje prawą półkulę mózgu, która rejestruje głośność, melodię języka, intonację głosu, akcent i inne podobne elementy** (wiemy przecież, że położenie akcentu na niewłaściwą sylabę może prowadzić do całkowitej zmiany sensu zdania). Dodatkowo słuchanie bierne pomaga w przejściu na myślenie w języku obcym i w eliminowaniu wewnętrznego „tłumacza”, który niepotrzebnie spowalnia proces komunikacji.

Czy jest więc ważne? Nawet bardzo. Z pewnością jednak nie załatwia sprawy.

## Słuchanie aktywne

**Jest to faktyczne słuchanie treści wiadomości, a nie jedynie dźwięku. Angażuje lewą półkulę mózgu i sugeruje słuchanie W JAKIMŚ CELU.** Uzyskujemy wtedy informacje, które próbuje nam przekazać nadawca, i po pewnym czasie (i przy odpowiedniej praktyce) jesteśmy bardziej wyczuleni na brzmienie nieznanego słowa. Wówczas włącza się nam czerwona lampka sygnalizująca, że pojawił się zbitek dźwięków, których nie ma w naszej bazie danych, tj. nie znamy danego słowa. Mając już pewną bazę językową, jesteśmy w stanie znajdować tego typu luki w swojej wiedzy (nieznane wyrazy), a następnie je łączyć. Jednak **ten rodzaj słuchania nie jest możliwy bez wcześniejszego opanowania podstaw danego języka.**

\*\*\*

— Nie wiem, na czym polega problem! Rozumiem, co się do mnie mówi, z pisaniem też u mnie okej, ale mówienie kompletnie mi nie idzie. Potrafię przetłumaczyć skierowane do mnie wypowiedzi innych osób, ale nawet jeżeli niby znam słówka, nie potrafię się płynnie wypowiadać. Dlaczego!?

W ciągu ostatniego tygodnia usłyszałam trzy, może nawet cztery podobne wypowiedzi. Moja nowo poznana kursantka najwyraźniej nie doceniała swoich umiejętności językowych. W miarę płynnie się wysławiała, nie miała najmniejszych

trudności w rozumieniu tego, co do niej mówiłam (zachowując przy tym naturalne tempo wypowiedzi), charakteryzowała się bardzo przyzwoitą wymową i (pod warunkiem regularnej pracy w domu) miała szanse na imponujący progres językowy w ciągu najbliższych kilku miesięcy.

— Jeździsz może samochodem? — „Ach, te moje porównania i metafory” — myślę i wpatruję się w dziewczynę siedzącą przede mną.

— Tak.

— Super! Od jak dawna?

— Uhm... Od jakichś ośmiu lat.

— Dobrze. Kiedy poszłaś na pierwszą lekcję jazdy, usiadłaś na miejscu kierowcy, a instruktor w ciągu dwóch minut pokazał ci podstawy: skrzynia biegów, pierwszy bieg, drugi, wsteczny, kierunkowskazy, wycieraczki, światła, a ty hop — pojechałaś! Potem już tylko awansowałaś na Hołowczycza :D!

— No wiem, wiem... Nie wszystko od razu.

— Tak, kochana, tylko że nawet gdy nasz umysł rozumie jakieś zagadnienie, ponieważ wydaje się ono logiczne, nie oznacza to, że nasze odczucia się nie buntują. Sprawdzenie dowolnej informacji zajmuje kilka, góra kilkadziesiąt sekund, jeśli jest ona zagrzebana głęboko między innymi linkami w wyszukiwarce. Umysł ludzki przyzwyczaja się do szybkich rezultatów. Rozumiem to, mój też płata mi takie figle. Musimy jednak pamiętać, że **mówienie i słuchanie to dwa zupełnie różne kanały komunikacji, które muszą być ćwiczone niezależnie. Działanie jednego wspiera działanie drugiego, pewnie, ale nie będziemy przecież oczekiwać od dziecka, żeby umiało zagrać na fortepianie nowy utwór tylko dlatego, że potrafi go zaśpiewać czy zanucić.** Każda umiejętność wymaga swojej własnej ścieżki rozwoju. Mówienie po angielsku również.

Liczenie, że samo osłuchanie się z językiem będzie wystarczające do przełamania bariery językowej, jest jak przygotowywanie się do egzaminu na prawo jazdy przez oglądanie kierowców Formuły 1. Przyjemniejsze i mniej stresujące, ale też nijak nieprzekładające się na rezultaty.

## MYŚLENIE PO ANGIELSKU

*Sukces nie wywodzi się z tego, co robimy od czasu do czasu, a z tego, co robimy stale.*

— MARIE FORLEO

Jednym z powodów, dla których trudniej nam się wypowiadać w obcym języku niż w ojczystym, jest to, że czujemy się nieswojo, słysząc samych siebie używających go. Brzmi nienaturalnie, wymuszenie, może nawet nieporadnie. Jest trochę jak słuchanie nagrania własnego głosu albo oglądanie się na ekranie komputera w filmiku wideo.

Tak już jesteśmy zbudowani, że „nie widzimy się” w rzadko wykonywanych czynnościach, ponieważ obraz siebie w nowej sytuacji jest nienaturalny. Powiem Wam coś z perspektywy osoby, która regularnie i dobrowolnie wrzuca do sieci własne nagrania: jeżeli przezwyciężycie początkowe przerażenie (i, co tu kryć, zażenowanie) oraz będziecie na tyle silni, by kontynuować i nie zniechęcać się tym, że na początku może nie wszystko pójdzie tak, jak byście sobie życzyli, po kilku krokach wylądujecie na równi pochyłej i będzie już coraz łatwiej.

**Trzeba jednak ćwiczyć, a najlepszą formą ćwiczenia na początkowych etapach przełamywania bariery językowej jest ćwiczenie w warunkach całkowicie bezstresowych. Jaki jest lepszy sposób na oswojenie się z językiem, aniżeli używanie go we własnej głowie? Wszak formowanie spójnych myśli jest naszym mentalnym zamiennikiem mówienia. Najlepszy dowód? Nawet wtedy, gdy nie wypowiadamy słów, a jedynie je pomyślimy, struny głosowe napinają się w taki sam sposób, jakbyśmy mówili głośno.**

**Spotkałam się już kilkakrotnie z opinią, że „nie myśli się w żadnym języku”.** Wypadałoby, aby ten mylny pogląd zniknął nam sprzed oczu, nim przejdziemy do puenty tego rozdziału.

**Owszem, w większości przypadków myślimy obrazami** (wspominamy, przypominamy sobie układ kartki, kolory, perspektywę itp.). **Trudno jednak sobie wyobrazić, jak miałyby wyglądać np. praca pisarza, gdyby pozbawić go języka. I co ze snami, które kreuje nasz umysł w obcym języku?** Sama doświadczałam tego wielokrotnie, ponieważ gdy jestem bardzo zmęczona, zaczynam mówić przez sen. I stopniowo przeszłam od słuchania po angielsku we śnie wykładów z literatury brytyjskiej do prowadzenia własnych zajęć i szkoleń w tym samym języku obcym.

Czy możemy myśleć bez słów? Oczywiście. Naturalniejszym kanałem komunikacji między nami a naszym własnym umysłem są obrazy. Nie oznacza to jednak, że jedynym, jakiego używamy.

Wróćmy do meritum. Chcemy ćwiczyć mówienie po angielsku w zaciszu domowym, na spokojnie i bezstresowo — super. Podstawowe pytanie brzmi więc: jak?

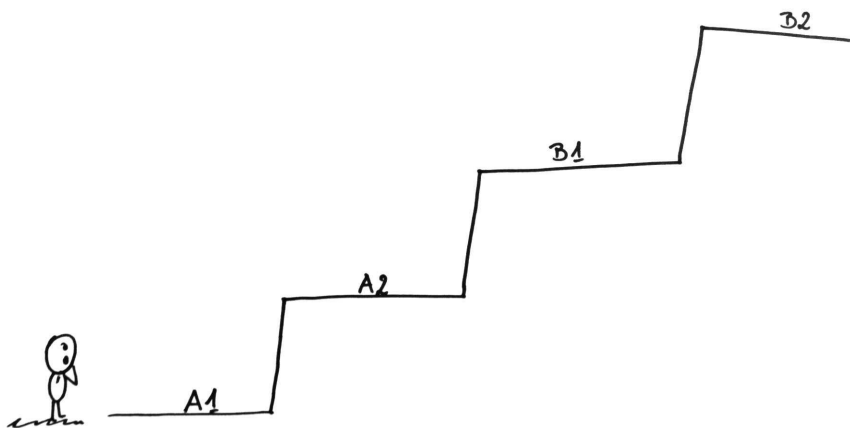
## Po pierwsze, określ swój poziom

To ironia, że osoby początkujące uzyskują swoistą przewagę nad kursantami na poziomie zaawansowanym, gdyż nie mają wyrobionych szkodliwych nawyków i manieryzmu wypowiedzi. Nie oznacza to, że jeśli znajdujemy się na poziomie B2, nie będziemy w stanie skorygować pewnych niedociągnięć, może to być jednak momentami nieco kłopotliwe.

Zatem **naszym pierwszym krokiem będzie ustalenie, gdzie stoimy na ścieżce do płynności językowej, ponieważ w przeciwnym razie nie będziemy w stanie określić, z jakich materiałów powinniśmy korzystać.** Zbyt łatwe nie będą rozwijać naszych umiejętności językowych i nas znudzą, a zbyt trudne zniechęcą i szybko się w nich pogubimy. W efekcie zamiast skupić się na wypowiedzi aktora w jakimś filmie, zamkniemy tylko laptopa i stwierdzimy, że cała ta nauka języka nie ma sensu.

**Jak ustalić swój poziom? Dobrym początkiem może się okazać rozwiązanie tzw. *placement test***, czyli sprawdzianu, który przechodzi przez różne zagadnienia leksykalno-gramatyczne w danym języku. Jednak im głębiej w las, tym więcej drzew, tzn. im bardziej zaawansowane pytania zadajemy, tym trudniejsze się one stają. **Niestety, taki test jest zwykle niewystarczający i pomoc kompetentnego lektora może się okazać nieodzowna.** Często zdarza się, że u kursanta wiedza merytoryczna jest na innym poziomie niż zdolność do komunikacji. **Ktoś może cierpieć z powodu poważnej bariery językowej, a bezbłędnie rozwiązywać ćwiczenia z gramatyki i *vice versa*.** Tym bardziej zależy nam na ustaleniu słabych punktów i załatwieniu dziur, tj. zaległości w wiedzy i umiejętnościach.

Może więc warto wykupić choćby jedną lekcję z lektorem czy metodykiem, który określiłby nasz poziom w mowie, żebyśmy nie błądzili po omacku w poszukiwaniu właściwych materiałów?





# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

[https://www.zlotemysli.pl/prod/13670/  
przełam-bariere-jezykowa-anna-szpyt.  
html](https://www.zlotemysli.pl/prod/13670/przełam-bariere-jezykowa-anna-szpyt.html)

[Dodaj do koszyka](#)