

Risveglia il tuo inglese!

Antonio Libertino

Awaken your English!

Con audio
MP3 GRATIS
Rilassati, ascolta
e impara!

Allena mentalmente il tuo inglese ora!

Relax

Decision

Training

Beliefs

Model

Cosa troverai in questa anteprima gratuita?

Ti ringrazio per l'interesse che hai dimostrato aprendo questo estratto.

Nelle pagine che potrai leggere gratuitamente, oltre all'indice completo, troverai l'introduzione al metodo e qualche suggerimento utile per usare al meglio il corso. In questo modo, potrai da un lato farti un'idea di massima del contenuto, e dall'altro verificare il tuo livello di comprensione della lingua inglese.

So che una lingua non può essere imparata solamente leggendo un libro, per questo ti ricordo che insieme al libro riceverai tantissimi mp3, contenenti la lettura integrale del testo, nonché i rilassamenti guidati che sono parte integrante del metodo in due versioni- bilingue e solo inglese.

Se questo estratto ti piace, fallo conoscere ai tuoi amici. Con un semplice "click", condividilo con le persone che ti stanno a cuore.

Promuovere la cultura è un atto di grande rispetto verso noi stessi e chi ci circonda.

Ringraziandoti ancora per aver letto queste righe, ti ricordo che *puoi acquistare la versione completa* di questo libro, anche in formato eBook, nelle migliori librerie

.

Grazie di cuore,
Antonio Libertino

Risveglia il tuo inglese!

Awaken Your English!

Allena mentalmente il tuo inglese ora!

!

Antonio Libertino

La presente opera è un adattamento di
Awaken your Italian! Risveglia il tuo Italiano!

Sottotitolo dell'opera originale
Mentally train your Italian now!

Titolo della versione italiana dell'opera
Awaken your English! Risveglia il tuo Inglese!

Sottotitolo
Allena mentalmente il tuo inglese ora!

Copyright © 2012, Antonio Libertino

Pubblicata in Italia da
Meligrana Editore
Via della Vittoria, 14 – 89861 Tropea (VV)
Tel. (+39) 0963 600007 – (+39) 338 6157041
www.meligranaeditore.com
info@meligranaeditore.com

Prima edizione: aprile 2012
ISBN 9788897268635
Collana Multimedia. 3

Impaginazione, disegni e progetto grafico: Antonio Libertino
Editing per la lingua inglese: Create Space
Voce per la registrazione in inglese: Chris Snelgrove
Musica per la parte audio: © Kevin MacLeod

Per la parte in inglese l'autore ha scelto uno spelling "inglese internazionale". Nel libro viene usato principalmente il più semplice modo di scrivere americano: *color* invece di *colour*. Tuttavia si è scelto di usare la preferenza dell'inglese britannico per la "s" in verbi come "*practise*" e "c" in nomi come "*practice*".

Immagine di copertina
Paul Prescott © Fotolia

Proprietà letteraria riservata

È vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo.



This book is dedicated to Salvatore ("Mimmo"), who looks at us and sends his love from above.

Questo libro è dedicato a Salvatore ("Mimmo"), che ci guarda e ci manda il suo amore dall'alto.



Stop! Read this first!

To get the most out of this course, you need the related audio files. To download them for *FREE*, go to www.awakenyourenglish.com/bonus.html (copy and paste the above address in your browser) and insert the password, which is at the top of page 64.

DO NOT listen to the audio files while driving or doing anything that requires your full attention as they lead you into a state of relaxed alertness that speeds up the learning process.



Fermati! Prima leggi questo!

Per usare questo corso al meglio hai bisogno dei relative file audio. Per scaricarli *GRATUITAMENTE* vai su www.awakenyourenglish.com/bonus.html (copia e incolla l'indirizzo qui sopra nel tuo browser) e inserisci la password che trovi in cima a pagina 64.

NON ascoltare i file audio mentre guidi o mentre fai qualcosa che richiede la tua piena attenzione, dato che ti conducono in uno stato di rilassamento vigile che velocizza il processo di apprendimento.



Contents

Stop! Read this first!	VI
THANK YOU for deciding to Awaken Your English!	X
How to use this course	XVIII
Empowering questions	1
1 Make a decision	6
2 Your special place	17
3 When you are at your best	30
4 Learn from the best ones	47
5 Train yourself mentally to speak English very well	64
Congratulations!	94
The science behind Awaken Your English!	98
Thank you!	122
Bibliography	126
About the author	129
Meligrana Editore	130



Indice

	Fermati! Prima leggi questo!	VII
	Grazie mille per aver deciso di risvegliare il tuo inglese!	XI
	Come usare questo corso	XIX
	Domande potenzianti	1
1	Prendi una decisione	6
2	Il tuo posto speciale	17
3	Quando sei al tuo meglio	30
4	Impara dai migliori	47
5	Allenati mentalmente a parlare l'inglese molto bene	64
	Congratulazioni!	95
	La scienza dietro Risveglia il tuo inglese!	99
	Grazie!	123
	Bibliografia	126
	L'autore	129
	Meligrana Editore	130



THANK YOU
for deciding to
Awaken Your English!

Have you ever thought that success in learning a language is due to mental factors?

Are YOU planning to dedicate any part of your learning process to preparing yourself mentally for the task of mastering English? If your answer is the one I think it is, go on reading and YOU will discover how you can ***Awaken Your English.***



GRAZIE MILLE
per aver deciso di
Risvegliare il tuo inglese!

Hai mai pensato che il successo nell'apprendere una lingua possa essere dovuto a fattori mentali?

Stai pianificando di dedicare una qualsiasi parte del tuo processo di apprendimento a prepararti mentalmente per il compito di acquisire la padronanza dell'inglese? Se la tua risposta è quella che penso che sia, continua a leggere e scoprirai come ***Risvegliare il tuo inglese.***

Imagine your language teacher is told that ***YOU are a genius*** and he really believes it. Do you think this can influence your learning performance? Read about the Rosenthal-Jacobson experiment in "**the science behind *Awaken Your English***" (see p. 102).

Believe it or not, I do believe YOU are a genius and that you can ***Awaken Your English***.

And YOU? Do YOU really believe you can ***speak English fluently*** and even ***think in English***? Is that even possible?

Yes, it is.

If you have already tried to learn English with traditional methods, based on grammar and word-for-word translation, it's possible that you haven't had great success.

If you haven't started with English yet, by following the instructions in the next chapter, you will have the experience of understanding English as though YOU already knew it, and that's a magical first step toward making the language your own.

Immagina che venga detto al tuo insegnante che **TU sei un genio** e che lui ci creda davvero. Pensi che questo possa influenzare il tuo rendimento nell'apprendimento? Leggi a proposito dell'esperimento Rosenthal – Jacobson nella **“scienza dietro Risveglia il tuo inglese”** (vedi p. 103).

Che tu ci creda o no, io credo davvero che TU sia un genio e che tu possa **Risvegliare il tuo inglese**.

E TU? Credi davvero di poter **parlare fluentemente** e anche **pensare in inglese**? È davvero possibile tutto ciò?

Sì, lo è.

Se hai già provato a imparare l'inglese con dei metodi tradizionali, basati sulla grammatica e sulla traduzione parola per parola, è possibile che tu non abbia avuto un grande successo.

Se non hai ancora cominciato con l'inglese, seguendo le istruzioni nel prossimo paragrafo avrai l'esperienza di capire l'inglese come se TU già lo conoscessi, e questo è un primo magico passo nel fare tua una lingua.

Awaken Your English contains five key lessons in mental training. Yes, you read that right: mental training. What has mental training to do with learning English?

Athletes have used it for decades to reach their goals, to acquire and practise motor skills, to rehearse routines to create muscle memory, and to develop a greater sense of self-awareness. So why can't YOU use it to ***Awaken Your English***?

If YOU want to deepen your knowledge about the subject, read "**the science behind *Awaken Your English***" (see p. 98).

The lessons in this book are presented consecutively, and each one builds on the previous one. That is why it is important to follow the order in which they are presented. What about having a clear goal before starting? Lesson one (**make a decision**) will guide in this. Have you ever thought that it's possible to have a mini-holiday anytime you want? Lesson two will help you create **il tuo posto speciale**, *your special place*, where you can relax at will.

Risveglia il tuo inglese contiene cinque fondamentali lezioni sull'allenamento mentale. Sì, hai letto bene: allenamento mentale. Cosa c'entra l'allenamento mentale con l'apprendimento dell'inglese?

Gli atleti lo usano da decenni per raggiungere i loro obiettivi, per acquisire e praticare abilità motorie, per provare delle routine, per creare memoria muscolare e per sviluppare un maggiore senso di consapevolezza. E allora? Perché TU non puoi usarlo per ***Risvegliare il tuo inglese?***

Se vuoi approfondire la tua conoscenza dell'argomento, leggi ***“la scienza dietro Risveglia il tuo inglese”*** (vedi p. 99).

Le lezioni sono presentate consecutivamente ed ognuna di esse si basa sulla precedente. Ecco perché è importante seguire l'ordine in cui sono presentate.

Che ne dici di avere un obiettivo chiaro prima di iniziare? La prima lezione (**prendi una decisione**) ti guiderà in questo. Hai mai pensato che sia possibile avere una mini-vacanza ogni volta che lo vuoi? La seconda lezione ti aiuterà a creare **il tuo posto speciale**, *your special place*, dove ti potrai rilassare a tuo piacimento.

How do you feel when you are at your best? Whom can you learn English from? Lesson three (**when you are at your best**) and lesson four (**learn from the best ones**) will let you get inside your best self and an English (role) model of your choice. And what about the ability to accelerate your learning? Lesson five (**train yourself mentally to speak English very well**) will teach you a mental training technique to rehearse any skill you want to master in English.

Think of ***Awaken Your English*** like a special course that will teach you useful skills in English with the goal of making you an independent learner of the language—one who can enjoy not only the end results but also the journey of learning. Yes, ***relax and enjoy the journey***. Create in yourself an association between learning and pleasure—because I do agree with people who say that lifelong learning is the secret to living a long and happy life. So, to say it again in English, ***relax and enjoy the journey***.

Come ti senti quando sei al tuo meglio? Da chi puoi imparare l'inglese? La terza lezione (**quando sei al tuo meglio**) e la quarta (**impara dai migliori**) ti faranno letteralmente entrare dentro il te stesso [la te stessa] al tuo meglio e dentro un modello anglofono di tua scelta. E che ne dici della capacità di accelerare il tuo apprendimento? La quinta lezione (**allenati mentalmente a parlare l'inglese molto bene**) ti insegnerà una tecnica di allenamento mentale per provare ogni abilità che tu voglia padroneggiare in inglese.

Pensa a **Risveglia il tuo inglese** come un corso speciale che ti insegnerà delle abilità utili in inglese e con l'intenzione di renderti uno studente indipendente della lingua, uno [una] in grado di godersi non solo il risultato finale, ma anche le tappe dell'apprendimento. Sì, **rilassati e goditi il viaggio**. Crea dentro di te un'associazione tra l'apprendimento e il piacere. Perché io sono d'accordo con chi dice che l'apprendimento continuo è il segreto per vivere una vita lunga e felice. Perciò, per dirlo di nuovo in inglese, **relax and enjoy the journey!**

How to use this course

You will be guided into a relaxing experience in each of the five lessons in this book. The very first thing you should do is to decide to use this course for at least ten minutes a day.

Stop now! Really **commit** to yourself **to using the course** for at least ten minutes a day. If possible, share your decision with your closest friends or family members. This will reinforce the commitment. Why at least ten minutes or even *just* ten minutes a day? Research has shown that your brain works best in layers, and if you review the same lesson in different ways, as explained below, your brain will have the opportunity to ponder on the subject and YOU will remember words, expressions, and skills much better.

The second thing to do is to write down the reasons why you want to be able to speak English very well. What's in it for you to speak English very well?

Come usare questo corso

Sarai guidato [guidata] in un'esperienza rilassante in ogni lezione. Come ho detto prima, ci sono cinque lezioni. La primissima cosa da fare è decidere di usare questo corso per almeno 10 minuti al giorno.

Fermati ora! Impegnati davvero con te stesso [stessa] **a usare il corso** per almeno dieci minuti al giorno. Se possibile condividi la tua decisione con i tuoi amici più cari o con i membri della tua famiglia. Farlo rinforzerà l'impegno preso. Perché almeno dieci minuti al giorno o addirittura solo dieci minuti al giorno? Delle ricerche hanno dimostrato che il tuo cervello funziona meglio a strati e se rivedi la stessa lezione in modi diversi, come spiegato tra poco, il tuo cervello avrà l'opportunità di riflettere sull'argomento e TU ricorderai molto meglio parole, espressioni ed abilità.

La seconda cosa da fare è quella di scrivere le ragioni per cui vuoi poter parlare l'inglese molto bene. Cosa te ne viene a parlare l'inglese molto bene?

Put these notes in a place that allows you to see them very often. **Do it now!** Then read carefully the suggested steps below and, for best results, apply one or two a day for each lesson.

Steps for each lesson

1. Find a comfortable place in a relaxing environment, such as an easy chair or on a bed. Imagine you are a child again and you are about to have fun while discovering your own language—English. Listen to the audio while enjoying the experience and use your imagination to follow the images and feelings from the recordings.

2. Listen to the audio again as you read the text from the book. Get involved! Highlight each new word, underline and circle the book with colored pens and markers (if you have the paperback version). Color the drawings in the mind maps^{®1}. Draw your own! It's fun! This book is yours to draw in: do it and enjoy it! All of this helps activate your right brain.

¹ Mind maps have been created by Tony Buzan. If you want to know more about them read Buzan T., Buzan B. (1997).

Metti queste note in un posto che ti permetta di vederle molto spesso. **Fallo ora!** Poi leggi attentamente i passi suggeriti e applicane uno o due al giorno per ottenere il risultato migliore.

Passi per ogni lezione

1. Trova un posto comodo in un ambiente rilassante, ad esempio su una sedia con braccioli oppure su un letto.

Immagina di essere un bambino di nuovo e che stai per divertirti a scoprire la tua lingua, l'inglese. Ascolta l'audio mentre ti godi l'esperienza ed usa la tua fantasia per seguire le immagini e le sensazioni che ti vengono dalle registrazioni.

2. Ascolta l'audio di nuovo mentre ne leggi il testo dal libro.

Fatti coinvolgere! Evidenzia, sottolinea e cerchia ogni nuova parola con penne ed evidenziatori colorati. Colora i disegni nelle mappe mentali². Fai i tuoi disegni! È divertente! Questo libro è tuo anche per disegnarci sopra: fallo e divertiti! Tutto questo aiuta ad attivare la parte destra del tuo cervello.

² Le mappe mentali sono state create da Tony Buzan. Se vuoi saperne di più leggi Buzan B., Buzan T.(2003), *Mappe Mentali*, Alessio Roberti Editore.

3. After that, you will feel comfortable listening to the English-only version of the lesson, and you will feel proud as you understand everything.

4. Playfully answer the questions presented at the end of each lesson.

5. Speak in chorus with the English-only version of the lesson. Get synchronized with the English voice and speak with it. This is a little challenge, but it is fun and really helps your brain understand that you really want to speak English very well.

6. Look at the mind map® and review the lesson while looking at it. Jot down words you easily remember on the mind map® branches. Create your own mind map. It's fun and will help you remember words.

7. Do you also want to improve your writing skills? Two options: Use play and pause to create your own dictation exercise. Write down what you hear, then check how well you are doing! Alternatively, just copy the English version of the lesson in your own handwriting.

3. Dopo aver fatto questo, ti sentirai a tuo agio ad ascoltare la versione solo in inglese della lezione e ti sentirai orgoglioso [orgogliosa] dato che capirai tutto.

4. Rispondi giocosamente alle domande che trovi alla fine di ogni lezione.

5. Parla in coro con la versione solo in inglese della lezione. Sincronizzati con la voce inglese e parlati sopra insieme. Questa è una piccola sfida, ma è divertente e aiuta davvero il tuo cervello a capire che vuoi proprio parlare inglese molto bene.

6. Guarda la mappa mentale[®] e ripeti la lezione mentre lo fai. Scrivi di getto le parole che ti ricordi facilmente sui rami della mappa. Fai la tua mappa mentale[®]. È divertente e ti aiuterà a ricordare le parole.

7. Vuoi anche migliorare la tua scrittura? Due opzioni: usa play e pausa per creare il tuo esercizio di dettato. Scrivi ciò che ascolti e poi controlla quanto sei bravo [brava]. In alternativa, copia, scrivendo a mano, la versione inglese della lezione.

Additional tips

- * Be creative and find new and different ways to review the lessons. And please let me know if you come up with a new approach that works!
- * After three deep breaths, close your eyes and ask yourself something empowering. In the next chapter, you will find some empowering questions in English. If you know how to answer them in English, pronounce them aloud and then answer them. If you don't, just pronounce them enthusiastically and trust your right brain to provide a good answer to them, even if that is in your native language.
- * In each lesson you will find a section titled "***Your personal coach.***" Read it and work through it. It will stimulate you to more quickly ***Awaken Your English!***
- * Take it easy and in about thirty to sixty days you will have mastered useful skills for your life as well as new English words and expressions while enjoying the journey. If you miss a day or two, there's no problem—we are human beings. Just get back on track as soon as you can. So let me say again: ***relax and enjoy the journey!***

Altri suggerimenti

- * Sii creativo [creativa] e trova modi nuovi e differenti per ripetere le lezioni. E fammi sapere se escogiti un nuovo approccio che funziona!
- * Dopo tre respiri profondi, chiudi gli occhi e chiediti qualcosa di potenziante. Nel prossimo paragrafo troverai alcune domande potenzianti in inglese. Se sai come rispondere in inglese, pronunciale a voce alta e poi rispondi. Se non lo sai, pronunciale semplicemente in modo entusiastico e abbi fiducia nella parte destra del tuo cervello che troverà una buona risposta anche se nella tua madrelingua.
- * In ogni lezione troverai una sezione intitolata “**Il tuo coach personale**”. Leggila e mettila in pratica. Ti stimolerà a **Risvegliare il tuo inglese** più velocemente.
- * Prenditela comoda e in trenta/sessanta giorni circa padroneggerai delle abilità utili per la tua vita così come nuove parole ed espressioni inglesi, divertendoti lungo il percorso. Se salti un giorno o due, non c'è problema dato che siamo esseri umani. Solo rimettiti in corsa appena puoi! E allora devo solo dirti di nuovo: **rilassati e goditi il viaggio**.

Se hai preso questo libro dallo scaffale, significa che vuoi davvero parlare l'inglese molto bene!

Hai mai pensato di poter migliorare il tuo inglese mentre impari qualcosa di utile per te stesso?

Con *Awaken Your English! Tu:*

- * Fisserai l'obiettivo di praticare l'inglese!
- * Imparerai delle abilità utili e la lingua che le trasmette!
- * Imparerai a rilassarti nel tuo posto speciale!
- * Ti divertirai imparando l'allenamento mentale in inglese!



Antonio Libertino è un insegnante d'italiano per stranieri che ama le lingue e le culture, sia quella italiana che quelle straniere. Proprio per questo ha conseguito il DITALS (certificato di competenza didattica dell'italiano a stranieri), il Certificate of Advanced English, ed è stato alla Ferrero di Francoforte ad imparare il tedesco. Qui ha mangiato tre chili di nutella in tre mesi, ma non ha messo su troppo peso. Attualmente insegna l'italiano a stranieri di ogni nazionalità e continua a imparare cose nuove ogni giorno.



Utilizza le
tecniche di
**ALLENAMENTO
MENTALE**
per parlare meglio
in inglese!

ISBN 978-88-97268-63-5



9 788897 268635

€ 14,90 (iva inclusa)