

الأسبوع الأول: كسر الخوف

- اليوم 1: عرف بنفسك في 5 جمل.
- اليوم 2: اقرأ فقرة قصيرة بصوت عالٍ.
- اليوم 3: احفظ 5 جمل يومية.
- اليوم 4: سجل صوتك لمدة 30 ثانية.
- اليوم 5: تدرّب على سؤال: Why are you learning English?
- اليوم 6: كرر مقطع Shadowing قصير.
- اليوم 7: راجع كل ما قلته خلال الأسبوع.

الأسبوع الثاني: بناء الجمل

- اليوم 8: تحدث عن يومك.
- اليوم 9: استخدم جمل I want to / I need to.
- اليوم 10: صف غرفتك أو مكتبك.
- اليوم 11: تحدث عن عائلتك.
- اليوم 12: تحدث عن عملك أو دراستك.
- اليوم 13: سجل صوتك لمدة دقيقة.
- اليوم 14: استمع للتسجيل ولاحظ أخطاءك.

الأسبوع الثالث: التفكير بالإنجليزية

- اليوم 15: سمّ الأشياء حولك بالإنجليزية.
- اليوم 16: فكر بجمل قصيرة أثناء يومك.
- اليوم 17: تحدث عن طعامك المفضل.
- اليوم 18: صف صورة باللغة الإنجليزية.
- اليوم 19: استخدم 10 كلمات جديدة في جمل.
- اليوم 20: تدرّب على سؤال: What are your goals?
- اليوم 21: راجع تسجيلاتك السابقة.

الأسبوع الرابع: المحادثة والثقة

- اليوم 22: تحدث لمدة دقيقتين عن نفسك.
- اليوم 23: تدرّب على محادثة قصيرة في المطعم.
- اليوم 24: تدرّب على محادثة في الفندق أو المطار.
- اليوم 25: تحدث مع صديق أو تطبيق محادثة.
- اليوم 26: أعد تسجيل أول إجابة لك من اليوم الأول.
- اليوم 27: قارن بين التسجيلين.
- اليوم 28: تحدث عن تجربة تعلم الإنجليزية.
- اليوم 29: اكتب ثم تحدث عن خطة الشهر القادم.
- اليوم 30: اختبر نفسك: تحدث 3 دقائق بدون توقف.