



Mniej scrollowania, więcej książek. Jak wyrobić nawyk słuchania audiobooków?

data aktualizacji: 2026.10.12



Kilka minut przed wyjściem z domu, kwadrans w autobusie, chwila na kanapie po pracy. Telefon jest pod ręką, więc łatwo wykorzystać każdą taką przerwę na szybkie sprawdzenie Instagrama, TikToka czy wiadomości. Co gdyby poświęcić ten czas na książkę? Audiobook nie wymaga całego wolnego wieczoru ani wygodnego fotela. Wystarczą słuchawki i dobrze wybrany tytuł. Jak zacząć słuchać regularnie i zamienić część scrollowania na kolejny rozdział?

Scrollowanie wypełnia nawet bardzo krótkie przerwy

Media społecznościowe stały się stałym elementem codzienności większości Polaków. Według raportu „Digital 2026: Poland” pod koniec 2025 roku z co najmniej jednej platformy społecznościowej korzystało 79,4 proc. polskich internautów. Telefon towarzyszy nam w drodze, podczas czekania na spotkanie, w kolejce czy przed snem.

Właśnie krótkie przerwy są ciekawym punktem wyjścia do słuchania audiobooków. Nie trzeba od

razu planować godzinnej sesji. Jeden rozdział podczas spaceru albo kilkanaście minut nagrania w drodze do pracy wystarczy, żeby historia zaczęła wciągać.

Pomaga też sama zmiana odruchu. Zamiast automatycznie otwierać aplikację społecznościową, można uruchomić rozpoczęty wcześniej audiobook. Telefon pozostaje w ręku, zmienia się tylko treść, której poświęcamy uwagę.

Jak zacząć słuchać audiobooków regularnie?

Najłatwiej przypisać audiobook do czynności, która już znajduje się w planie dnia. Wtedy słuchanie nie wymaga szukania dodatkowego czasu.

Dla jednej osoby będzie to droga do pracy. Ktoś inny włączy książkę podczas wieczornego spaceru z psem, treningu, gotowania albo sprzątanía. Dobrym momentem może być również podróż samochodem, zwłaszcza na dobrze znanej trasie.

Najłatwiej zacząć od sięgania po audiobook w elemencie rutyny, który i tak powtarza się każdego dnia. Jeśli rano jedziesz pół godziny do pracy albo wieczorem wychodzisz z psem, właśnie wtedy możesz włączyć audiobook. Po kilku rozdziałach łatwo złapać się na tym, że zamiast sięgać po telefon z nudów, chcesz po prostu wiedzieć, co wydarzy się dalej.

Korzystanie z audiobooków ułatwia także fakt, że książka jest już na urządzeniu, które i tak zwykle mamy przy sobie. [Księgarnia Internetowa Znak](#) właśnie rozszerzyła swoją ofertę o audiobooki, dzięki czemu obok książek papierowych i e-booków można obecnie wybierać również wydania do słuchania.

Jaki audiobook wybrać na początek?

Pierwszy tytuł ma spore znaczenie. Osoba, która wcześniej głównie czytała książki papierowe, dopiero poznaje własne preferencje dotyczące słuchania. Długi reportaż, wielowątkowa powieść historyczna i dynamiczny kryminał będą wymagały od nas różnej ilości skupienia na słuchaniu.

Dobrym początkiem może być książka z wyraźną fabułą i stosunkowo krótkimi rozdziałami. Kryminały, thrillery czy literatura obyczajowa często sprawdzają się podczas spaceru lub podróży, ponieważ po przerwie łatwo wrócić do wydarzeń. Biografie i reportaże mogą z kolei pasować do osób przyzwyczajonych do podcastów.

Nie trzeba też kierować się wyłącznie gatunkiem. Jeśli na półce od miesięcy czeka książka, na którą ciągle brakuje czasu, warto sprawdzić, czy ukazała się również w wersji audio. Zmiana formatu bywa prostszym rozwiązaniem niż kolejne odkładanie lektury na później.

W sekcji audiobooków w Księgarni Internetowej Znak można znaleźć m.in. powieści, kryminały, biografie, reportaże, książki historyczne oraz tytuły dla dzieci.

Wszystkie dostępne tytuły można znaleźć na stronie <https://www.znak.com.pl/s/audiobooki>.

Posłuchaj lektora przed zakupem audiobooka

Przy książce papierowej kilka stron lub opis z tylnej okładki zwykle wystarcza, żeby ocenić styl autora. W audiobooku dochodzi jeszcze kwestia głosu osoby czytającej.

Lektor spędzi ze słuchaczem kilka, a czasem kilkanaście godzin. Znaczenie mają tempo czytania, sposób prowadzenia dialogów, intonacja i to, czy dany głos po prostu dobrze się słucha. Ten sam

tekst w dwóch różnych interpretacjach może wywoływać zupełnie inne wrażenie.

Dlatego przed zakupem dobrze odsłuchać fragment. W ofercie audiobookowej Znak przy tytułach dostępne są trzyminutowe próbki, których można posłuchać bez logowania. Kilka minut zwykle wystarczy, żeby sprawdzić, czy sposób interpretacji lektora odpowiada słuchaczowi.

Audiobook offline pomaga ograniczyć przypadkowe zagłębienie do sieci

Słuchanie z telefonu ma jeszcze jedną zaletę: raz pobrany audiobook może być dostępny bez połączenia z internetem. To przydatne podczas podróży, biegania czy spaceru w miejscu ze słabszym zasięgiem.

Audiobooki kupione w Znaku trafiają na wirtualną półkę użytkownika i mogą zostać pobrane jako pliki MP3. Plik można później odtwarzać na telefonie, tablecie, komputerze czy przez system audio w samochodzie.

Tryb offline może być szczególnie wygodny wtedy, gdy audiobook ma zastąpić scrollowanie. Po rozpoczęciu odtwarzania nie trzeba pozostawać w aplikacji społecznościowej ani co chwilę sięgać po kolejne treści z internetu. Można schować telefon do kieszeni i zrelaksować się na łonie natury, zająć domowymi obowiązkami lub poświęcić chwilę na hobby np. robotki ręczne.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83254-mniej-scrollowania-wiecej-ksiazek-jak-wyrobic-nawyk-sluchania-audiobookow>