Niech $M \in \Lambda$.

- M jest w postaci β -normalnej (β -NF, ang. normal form), jeśli nie zawiera β -redeksu (ang. redex = reducible expression), tj. podtermu $(\lambda x.P)Q$.
- M jest w postaci $\beta\eta$ -normalnej ($\beta\eta$ -NF), jeśli nie zawiera β – ani η -redeksu, tj. podtermów $(\lambda x.P)Q$ ani $\lambda x.P\ x$, gdzie x $_{\text{nie}}\in FV(P)$.
- M jest w czołowej postaci normalnej (HNF, ang. head-normal form), jeśli $M \equiv \lambda x_1 \ldots x_n .yN_1 \ldots N_m$ dla m, n ≥ 0 .
- M jest w słabej czołowej postaci normalnej (WHNF, ang. weak head-normal form), jeśli $M \equiv \lambda x.N$ lub $M \equiv yN_1 \ldots N_m$ dla $m \geq 0$.
    - $\lambda x.x$
- M ma R -NF, jeśli $\exists N.M = N$ i N jest w R -NF, gdzie R oznacza dowolną redukcję.

foldr f z x:xs = f x (foldr f z xs)
foldr f z [] = z

foldl f z x:xs = foldl f (f z x) xs
foldl f z [] = z

wyłuskanie wartości:
a) return a>>=k = k(a)
return:: a→ m a
b) m >>= return = m
łączność:
c) m >>=(\x -> k x >>= h) =(m>>=\x → kx) >>= h
m1 >>= (\x->m2 >>= (\ y->m3)) = (m1 >>= \ x->m2) >>= (\ y->m3)

d) m >> (k >> h) = (m>>k)>>h