



10 Language Learning Habits of a Hyperpolyglot

Fonte: <https://youtu.be/i644HdhfFFk>

English Transcript	Tradução
When you begin learning a new language, it's absolutely critical that you start things off on the right foot and spend your first three months wisely.	Quando você começa a aprender um novo idioma, é absolutamente crítico que comece com o pé direito e invista os primeiros três meses com sabedoria.
As they say - A good start is half the battle!	Como dizem - um bom começo é metade da batalha!
Hi, my name is Luca Lampariello from LucaLampariello.com, and today I'm going to talk to you about the 10 things I do whenever I start learning a new language.	Olá, meu nome é Luca Lampariello do LucaLampariello.com, e hoje vou falar com vocês sobre as 10 coisas que faço sempre que começo a aprender um novo idioma.
1. I set a starting date and stick to it!	1. Estabeleço uma data de início e a respeito!
It's not uncommon to meet people who say that they want to learn a new language, or that they've even decided to start learning one.	Não é incomum encontrar pessoas que dizem que querem aprender um novo idioma, ou que até decidiram começar a aprender um.
However, when you ask these people when they're actually going to get started learning, they usually don't have an answer for you.	No entanto, quando você pergunta a essas pessoas quando elas realmente começarão a aprender, elas geralmente não têm uma resposta.
They give you vague answers like 'someday', or 'soon' or 'as soon as I'm done with final exams'.	Elas dão respostas vagas como 'algum dia', ou 'em breve' ou 'assim que eu terminar os exames finais'.
And then, when it comes down to it, they never actually start.	E então, quando se resume a isso, elas nunca começam.
This is probably the greatest and most common sin of language learning - never actually starting to learn, even though you know you want to.	Este é provavelmente o maior e mais comum pecado do aprendizado de idiomas - nunca começar a aprender, mesmo sabendo que você quer.
The cause of this, of course, is procrastination.	A causa disso, claro, é a procrastinação.
Just like exercising, eating right, and learning an instrument, we all know deep down that language learning is a challenge, and so we try to trick ourselves into putting it off forever.	Assim como fazer exercícios, comer direito e aprender a tocar um instrumento, todos nós sabemos, no fundo, que o aprendizado de idiomas é um desafio e, por isso, tentamos nos enganar para adiá-lo para sempre.
I can fall victim to this too; that's why, whenever I decide to learn a new language, I take the time to fix an actual start date for my learning, and put it on my calendar.	Eu também posso ser vítima disso; é por isso que, sempre que decido aprender um novo idioma, reservo um tempo para fixar uma data de início real para o meu aprendizado e coloco no meu calendário.
In my case, I like to begin learning languages in September.	No meu caso, gosto de começar a aprender idiomas em setembro.
It's an old habit back from my school days, since September is when each new school year would start.	É um velho hábito dos meus tempos de escola, já que setembro é quando cada novo ano letivo começa.
In your case, all you need to do is pick a start date that is significant for you.	No seu caso, tudo o que você precisa fazer é escolher uma data de início que seja significativa para você.
It can be any date, or any time of year, so long as you stick to it.	Pode ser qualquer data ou época do ano, desde que você a cumpra.
Again, the purpose of setting a date is to beat procrastination.	Novamente, o propósito de definir uma data é vencer a procrastinação.



English Transcript	Tradução
To give yourself a sense of urgency, of motivation, and of starting a new, exciting adventure.	Para dar a si mesmo um senso de urgência, de motivação e de começar uma nova e emocionante aventura.
Once you set such a date, you know that there's no going back.	Depois de definir essa data, você sabe que não há como voltar atrás.
You're going to learn your target language, and it's going to happen on that date circled right on your calendar!	Você vai aprender o seu idioma de destino e isso vai acontecer na data marcada em seu calendário!
2. I Use Timeboxing to Schedule my Daily Learning	2. Eu uso Timeboxing para agendar meu aprendizado diário
Language learning is a long journey.	O aprendizado de idiomas é uma longa jornada.
When starting out on the journey it's easy to look out at the vast distance in front of you, and become overwhelmed with just how much work there is to do before you reach your goal.	Ao iniciar a jornada, é fácil olhar para a vasta distância à sua frente e ficar sobrecarregado com a quantidade de trabalho a ser feito antes de atingir seu objetivo.
Fortunately, there's an easy antidote to this feeling: a daily action plan.	Felizmente, existe um antídoto fácil para esse sentimento: um plano de ação diário.
You see, though the journey is intangibly long, it is made up of smaller parts that are much easier to understand: days, weeks, and months.	Veja bem, embora a jornada seja intangivelmente longa, ela é composta de partes menores que são muito mais fáceis de entender: dias, semanas e meses.
Of these, the most important is the day.	Destes, o mais importante é o dia.
If you can master your daily language learning schedule, and do that over, and over, and over again, then reaching your long-term goal is just inevitable.	Se você conseguir dominar sua programação diária de aprendizado de idiomas e fizer isso repetidamente, atingir seu objetivo de longo prazo é inevitável.
And when I say 'mastering' your schedule, I just mean finding a set amount of time every day in which you can learn and practice your target language.	E quando digo 'dominar' sua agenda, quero dizer apenas encontrar uma quantidade de tempo todos os dias em que você possa aprender e praticar seu idioma de destino.
I do this through an easy technique called timeboxing.	Eu faço isso por meio de uma técnica fácil chamada timeboxing.
I'll break down my day into fixed 'blocks' of time, usually ranging from 30-60 minutes.	Eu divido meu dia em 'blocos' fixos de tempo, geralmente variando de 30 a 60 minutos.
When I start a new language, I make sure that my learning time gets the most special 'block' of the day - the first 30-60 minutes after I wake up.	Quando começo um novo idioma, certifico-me de que meu tempo de aprendizado seja o 'bloco' mais especial do dia - os primeiros 30 a 60 minutos depois de acordar.
Even at the beginning, a new language doesn't have to demand any more time than that (unless you want it to).	Mesmo no começo, um novo idioma não precisa exigir mais tempo do que isso (a menos que você queira).
3. I Visualize My Future Self Using the Language	3. Visualizo meu futuro eu usando a linguagem
Motivation is one of the most important resources in any language learner's arsenal.	A motivação é um dos recursos mais importantes no arsenal de qualquer aluno de idiomas.
However, it's not always easy to come by.	No entanto, nem sempre é fácil de encontrar.
Even if you start learning with enthusiasm, that single burst of motivation isn't likely to last very long, especially once learning becomes more challenging.	Mesmo que você comece a aprender com entusiasmo, essa única explosão de motivação provavelmente não durará muito, especialmente quando o aprendizado se tornar mais desafiador.



English Transcript	Tradução
As I said earlier, language learning is a long journey.	Como eu disse anteriormente, o aprendizado de idiomas é uma longa jornada.
To reach fluency and beyond, you need to be able to create enough motivation to fuel your learning over the long term.	Para alcançar a fluência e além, você precisa ser capaz de criar motivação suficiente para alimentar seu aprendizado a longo prazo.
To create the motivation I need to learn a new target language, I use a technique called visualization.	Para criar a motivação de que preciso para aprender um novo idioma-alvo, uso uma técnica chamada visualização.
Visualization is the act of using your imagination to project yourself into the future, and imagine what your life will be like when you've attained a specific goal.	A visualização é o ato de usar sua imaginação para se projetar no futuro e imaginar como será sua vida quando você atingir um objetivo específico.
When I use visualization, I imagine myself as a highly skilled learner of my target language.	Quando uso a visualização, imagino-me como um aprendiz altamente qualificado da minha língua-alvo.
I picture myself traveling to where my target language is spoken, having lively conversations with natives, and making deep and compelling friendships.	Eu me imagino viajando para onde minha língua-alvo é falada, tendo conversas animadas com nativos e fazendo amizades profundas e convincentes.
Though visualization is a mental tool, I don't just picture a few compelling images and call it a day.	Embora a visualização seja uma ferramenta mental, não se trata apenas de imaginar algumas imagens atraentes e encerrar o dia.
Instead, once I've imagined those future scenarios, I write them down in my notebook, and keep those notes with me as I study.	Em vez disso, depois de imaginar esses cenários futuros, eu os escrevo em meu caderno e mantenho essas anotações comigo enquanto estudo.
Once I have my visualization written down, it serves as an endless source of motivation which is just as useful far along my journey as it is in the very beginning.	Depois de anotar minha visualização, ela serve como uma fonte inesgotável de motivação, que é tão útil ao longo de minha jornada quanto no início.
It keeps me focused on my compelling future, and gives me the boost I need to keep going, even when learning is difficult.	Isso me mantém focado em meu futuro atraente e me dá o impulso de que preciso para continuar, mesmo quando o aprendizado é difícil.
4. Choose One Interesting Resource to Start With	4. Escolha um recurso interessante para começar
Thanks to the Internet, it's almost too easy nowadays to fall into the trap of spending hours and hours looking for the best possible beginner resource, and never actually deciding which one to use.	Graças à Internet, hoje em dia é quase fácil cair na armadilha de passar horas e horas procurando o melhor recurso possível para iniciantes e nunca realmente decidir qual deles usar.
Even worse, it's even possible to buy too many resources, and then spend all of your time switching back and forth between them, never confident which one you're actually going to stick with for the long term.	Pior ainda, é possível comprar muitos recursos e, em seguida, gastar todo o seu tempo alternando entre eles, nunca tendo certeza de qual deles você realmente vai manter a longo prazo.
I combat this problem by restricting myself to spending only a short amount of time looking for resources before starting.	Eu combato esse problema restringindo-me a gastar apenas um curto período de tempo procurando recursos antes de começar.
After I've done an hour or two of research into the kinds of resources I'd like to use, I pick one	Depois de fazer uma ou duas horas de pesquisa sobre os tipos de recursos que gostaria de usar, escolho um



English Transcript	Tradução
resource and then begin my learning.	recurso e começo meu aprendizado.
On top of all that, I avoid the trap of endlessly switching between resources by making a pledge.	Além de tudo isso, evito a armadilha de alternar indefinidamente entre recursos fazendo uma promessa.
Put simply, I promise myself to use my one chosen resource for at least three months, before moving onto something else.	Simplificando, prometo a mim mesmo usar meu único recurso escolhido por pelo menos três meses, antes de passar para outra coisa.
This gives me enough time to fully test out the resource and absorb the knowledge or skills that that specific resource is trying to teach me, without getting distracted by all of the other shiny resources out there.	Isso me dá tempo suficiente para testar totalmente o recurso e absorver o conhecimento ou as habilidades que esse recurso específico está tentando me ensinar, sem me distrair com todos os outros recursos brilhantes que existem.
5. I minimize distractions.	5. Eu minimizo as distrações.
To learn something well requires your full focus and attention.	Aprender algo bem requer todo o seu foco e atenção.
This is something we may all intuitively understand, but in reality, it's easier said than done.	Isso é algo que todos nós podemos entender intuitivamente, mas, na realidade, é mais fácil dizer do que fazer.
In today's digital age, we are almost constantly distracted 100% of the time.	Na era digital de hoje, estamos quase constantemente distraídos 100% do tempo.
At any moment, the majority of us are under attack by a deluge of phone calls, emails, text messages, Instagram notifications, and advertisements.	A qualquer momento, a maioria de nós está sob ataque de uma enxurrada de telefonemas, e-mails, mensagens de texto, notificações do Instagram e anúncios.
They come from all directions as well.	Eles vêm de todas as direções também.
Any internet connected device - be it your phone, tablet, smart watch, or even your ebook reader - has the potential to bury you in distracting notifications.	Qualquer dispositivo conectado à Internet - seja seu telefone, tablet, relógio inteligente ou até mesmo seu leitor de e-book - tem o potencial de enterrá-lo em notificações distrativas.
If you want to seriously make progress in the new language you've chosen to learn, you need to figure out how you're going to protect yourself from all of these distractions.	Se você deseja progredir seriamente no novo idioma que escolheu aprender, precisa descobrir como se proteger de todas essas distrações.
Personally, I'm a bit of a digital minimalist.	Pessoalmente, sou um pouco minimalista digital.
When I sit down for my daily language learning session, I don't use my phone at all.	Quando me sento para minha sessão diária de aprendizado de idiomas, não uso meu telefone.
I do use my computer, but only for audio playback.	Eu uso meu computador, mas apenas para reprodução de áudio.
If, for some reason, I absolutely have to use a web browser, I make sure to close or minimize any distracting tabs.	Se, por algum motivo, eu absolutamente precisar usar um navegador da Web, certifico-me de fechar ou minimizar as guias que distraem.
For everything else, I like to go old-school, and stick to paper and pencil.	Para todo o resto, gosto de ir à moda antiga e me limitar a papel e lápis.
I take copious notes while I learn, and I really enjoy writing things down by hand.	Faço muitas anotações enquanto aprendo e gosto muito de escrever as coisas à mão.
Doing this really helps me keep focused, and learning in this way has none of the potential drawbacks that learning with apps or computer	Fazer isso realmente me ajuda a manter o foco, e aprender dessa maneira não tem nenhuma das possíveis desvantagens que o aprendizado com aplicativos ou



English Transcript	Tradução
programs tends to have.	programas de computador tende a ter.
In general, if you're starting out learning a new language, then you need to train your 'focus muscle'.	Em geral, se você está começando a aprender um novo idioma, precisa treinar seu 'músculo de foco'.
You can start doing this by keeping your phone and computer in 'Do Not Disturb' mode while you learn, and even by blocking Facebook and Social Media on your phone.	Você pode começar a fazer isso mantendo o telefone e o computador no modo 'Não perturbe' enquanto aprende e até mesmo bloqueando o Facebook e as mídias sociais em seu telefone.
The combination of eliminating potential external distractions and purposefully trying to stay more focused will help you get more value from each learning period, and help you waste less of your valuable time.	A combinação de eliminar possíveis distrações externas e tentar intencionalmente ficar mais focado ajudará você a obter mais valor de cada período de aprendizado e a desperdiçar menos do seu valioso tempo.
If you'd like to learn more about staying focused and minimizing distractions, then I've included links to a few resources in the description box.	Se você quiser saber mais sobre como manter o foco e minimizar as distrações, incluí links para alguns recursos na caixa de descrição.
6. I Write My Notes By Hand	6. Escrevo minhas anotações à mão
When you sit down to learn, it may seem faster to type out your notes, rather than write them by hand.	Quando você se senta para aprender, pode parecer mais rápido digitar suas anotações, em vez de escrevê-las à mão.
However, typing requires you to remain in close proximity to your computer and phone, and as I mentioned just a moment ago, interacting with technology while learning can expose you to dozens upon dozens of distracting notifications.	No entanto, digitar exige que você permaneça próximo ao seu computador e telefone e, como mencionei há pouco, interagir com a tecnologia enquanto aprende pode expô-lo a dezenas e dezenas de notificações distrativas.
Writing notes by hand may seem like the slower, less 'fancy' option, but in truth it has a number of surprising benefits.	Escrever notas à mão pode parecer a opção mais lenta e menos 'extravagante', mas na verdade tem uma série de benefícios surpreendentes.
First, though handwriting is more effortful than typing, the extra physical 'work' that goes into handwriting can actually help you focus on the details that you're actually committing to the page.	Primeiro, embora escrever à mão seja mais trabalhoso do que digitar, o 'trabalho' físico extra que envolve a escrita à mão pode realmente ajudá-lo a se concentrar nos detalhes que você está realmente comprometendo com a página.
Studies have actually proven that the physical act of handwriting can help you memorize what you're learning more effectively - and since language learning requires A LOT of memorization, every little bit helps.	Estudos provaram que o ato físico de escrever à mão pode ajudá-lo a memorizar o que está aprendendo de forma mais eficaz - e como o aprendizado de idiomas requer MUITA memorização, cada pedacinho ajuda.
Of course, there are still serious benefits to having digital notes - I, for example, keep my most important notes filed away in a series of Google Docs - but the trick here is to write your notes by hand first, and convert the most important stuff to digital stuff later.	Claro, ainda há sérios benefícios em ter anotações digitais - eu, por exemplo, mantenho minhas anotações mais importantes arquivadas em uma série de Google Docs - mas o truque aqui é escrever suas anotações à mão primeiro e converter as coisas mais importantes para o formato digital mais tarde.
7. I tackle pronunciation from the very beginning.	7. Eu lido com a pronúncia desde o início.
Pronunciation can be one of the most difficult parts of learning any language, but it is generally	A pronúncia pode ser uma das partes mais difíceis de aprender qualquer idioma, mas geralmente é a mais



English Transcript	Tradução
the most important.	importante.
Why?	Por que?
Because if no one can understand what you're saying, then it doesn't really matter how many words you know, does it?	Porque se ninguém consegue entender o que você está dizendo, então realmente não importa quantas palavras você conhece, não é?
Good pronunciation skills are essential for effective communication in any foreign language, and that's why I personally focus on them from the very beginning.	Boas habilidades de pronúncia são essenciais para uma comunicação eficaz em qualquer língua estrangeira, e é por isso que eu me concentro nelas desde o início.
I've also learned the hard way what can happen if you don't prioritize pronunciation.	Também aprendi da maneira mais difícil o que pode acontecer se você não priorizar a pronúncia.
Back when I was learning Swedish, I had ignored a key feature of the Swedish sound system (something called 'pitch accent'), and to this day my pronunciation still suffers.	Quando eu estava aprendendo sueco, eu havia ignorado uma característica fundamental do sistema de som sueco (algo chamado 'acento de tom'), e até hoje minha pronúncia ainda sofre.
Why do I still struggle?	Por que ainda luto?
Because pronunciation skills are, at their core, just a series of physical habits that are formed over time.	Porque as habilidades de pronúncia são, em sua essência, apenas uma série de hábitos físicos que são formados ao longo do tempo.
If you develop the habit of pronouncing something in the wrong way (as I did with Swedish), it becomes incredibly difficult to 'undo' the habit later and then re-learn it the correct way.	Se você desenvolver o hábito de pronunciar algo da maneira errada (como fiz com o sueco), torna-se incrivelmente difícil 'desfazer' o hábito mais tarde e reaprender da maneira correta.
Because of all that, I believe it is very important to focus on building the right pronunciation habits from your very first day of learning.	Por tudo isso, acredito que é muito importante focar na construção dos hábitos corretos de pronúncia desde o primeiro dia de aprendizado.
Pay attention to the combination of consonants and vowels, focus on these sounds in short sentences.	Preste atenção na combinação de consoantes e vogais, concentre-se nesses sons em frases curtas.
Read and repeat out loud.	Leia e repita em voz alta.
Experiment.	Experimente.
You can even use tools such as the IPA (International Phonetic Alphabet) to help you learn to articulate specific sounds.	Você pode até usar ferramentas como o IPA (International Phonetic Alphabet) para ajudá-lo a aprender a articular sons específicos.
I've left a link in the description in the description box, if you'd like to learn more.	Deixei um link na descrição, se você quiser saber mais.
8. I use a Learning Method that Works Well for Me	8. Eu uso um método de aprendizado que funciona bem para mim
There are a billion and one language learning methods out there, possibly even more.	Há um bilhão e um métodos de aprendizado de idiomas por aí, possivelmente até mais.
As a beginner learner, it's daunting to see all the possibilities and avenues you can explore just to learn a single language, and then be expected to pick one - just one - to start with.	Como aluno iniciante, é assustador ver todas as possibilidades e caminhos que você pode explorar apenas para aprender um único idioma e, em seguida, esperar que escolha um - apenas um - para começar.
But that's what you must do.	Mas é isso que você deve fazer.
At the start of your journey, the most important	No início de sua jornada, o mais importante é passar



English Transcript	Tradução
thing is to spend more time learning and less time deliberating over your options.	mais tempo aprendendo e menos tempo deliberando sobre suas opções.
To start, pick one method, and commit to testing it out for a limited period of time, like six months or one year.	Para começar, escolha um método e comprometa-se a testá-lo por um período limitado de tempo, como seis meses ou um ano.
Then, at the end of that period, think critically about how well that method worked for you.	Então, no final desse período, pense criticamente sobre o quão bem esse método funcionou para você.
If you find that your chosen method worked, great!	Se você achar que o método escolhido funcionou, ótimo!
However, if you didn't work, then the next thing you need to do is pick a new method to experiment with for a period of time.	No entanto, se você não funcionou, a próxima coisa que você precisa fazer é escolher um novo método para experimentar por um período de tempo.
It may seem tedious, but this trial and error process is something that every language learner must go through.	Pode parecer tedioso, mas esse processo de tentativa e erro é algo pelo qual todo aluno de idiomas deve passar.
This is because there's no one best method for every learner.	Isso ocorre porque não há um método melhor para cada aluno.
Instead, different methods work well for different people.	Em vez disso, métodos diferentes funcionam bem para pessoas diferentes.
In my case, I've been learning languages for 30 years.	No meu caso, aprendo idiomas há 30 anos.
It took me several years of learning and experimenting before I stumbled upon my Bidirectional Translation method , which I now use to start every new language I learn.	Levei vários anos aprendendo e experimentando antes de me deparar com meu método de tradução bidirecional , que agora uso para iniciar cada novo idioma que aprendo.
However, even that method isn't fixed, I revise it constantly, and it evolves with each new language.	No entanto, mesmo esse método não é fixo, eu o reviso constantemente e ele evolui a cada novo idioma.
So if you want to find the method that works best for you, then you need to do something similar.	Portanto, se você deseja encontrar o método que funciona melhor para você, precisa fazer algo semelhante.
Experiment, try new things, and reflect on how different techniques work for you.	Experimente, tente coisas novas e reflita sobre como diferentes técnicas funcionam para você.
After a while, you'll become much more in tune with how you learn, and you'll be able to find your ideal language learning method as a result.	Depois de um tempo, você ficará muito mais sintonizado com a forma como aprende e, como resultado, poderá encontrar seu método de aprendizado de idiomas ideal.
9. I Focus on Getting Exposure to the Language First, Then I Worry About Grammar	9. Eu me concentro em obter exposição ao idioma primeiro, depois me preocupo com a gramática
Most people who have attempted to learn languages in school tend to see grammar as the most important thing to learn as a beginner.	A maioria das pessoas que tentou aprender idiomas na escola tende a ver a gramática como a coisa mais importante a ser aprendida como iniciante.
As a result of my years of practice, I disagree with this heavily.	Como resultado de meus anos de prática, discordo totalmente disso.
When I begin a new language, the most important thing is to get daily exposure to enjoyable and comprehensible input in my target language.	Quando começo um novo idioma, a coisa mais importante é obter uma exposição diária a informações agradáveis e compreensíveis no meu idioma de destino.
I need to hear how the language sounds, see how the words are written, and observe firsthand how	Preciso ouvir como o idioma soa, ver como as palavras são escritas e observar em primeira mão como os



English Transcript	Tradução
native-speakers use their mouths and body language to express themselves in the language.	falantes nativos usam a boca e a linguagem corporal para se expressar no idioma.
Following the famed 'Pareto' principle, I spend at least 80% of all of my learning time attempting to absorb this comprehensible input.	Seguindo o famoso princípio de 'Pareto', gasto pelo menos 80% de todo o meu tempo de aprendizado tentando absorver essa informação compreensível.
The remaining 20% of time is what I use to focus on grammar.	Os 20% restantes do tempo são usados para focar na gramática.
For example, I do occasionally look at grammar explanations online or in textbooks, but only when I need to clarify an obscure point, or figure out something I could not understand just through context.	Por exemplo, eu ocasionalmente olho para explicações gramaticais online ou em livros didáticos, mas apenas quando preciso esclarecer um ponto obscuro ou descobrir algo que não consegui entender apenas pelo contexto.
The best thing about all this?	O melhor de tudo isso?
This 80/20 balance between comprehensible input and grammar learning will actually require you to spend less time explicitly learning grammar over the long term.	Esse equilíbrio de 80/20 entre entrada compreensível e aprendizado de gramática exigirá que você gaste menos tempo aprendendo gramática explicitamente a longo prazo.
This is because the frequent exposure to interesting and comprehensible content will gradually train your brain to grasp grammar patterns implicitly, meaning that even if you do need to occasionally look at a grammar book to clarify something, you'll be able grasp the concept much more quickly than you would otherwise.	Isso ocorre porque a exposição frequente a um conteúdo interessante e compreensível treinará gradualmente seu cérebro para compreender os padrões gramaticais implicitamente, o que significa que, mesmo que você precise olhar ocasionalmente para um livro de gramática para esclarecer algo, será capaz de entender o conceito muito mais rapidamente do que você faria de outra forma.
10. I Keep a Journal	10. Eu mantenho um diário
Considering how long the language learning journey can be, I've always found it useful to keep track of the process by maintaining a language learning journal.	Considerando a duração da jornada de aprendizado de idiomas, sempre achei útil acompanhar o processo mantendo um diário de aprendizado de idiomas.
This can be incredibly beneficial for many reasons.	Isso pode ser incrivelmente benéfico por vários motivos.
First and foremost, it helps me see my progress, and keep an eye on just how much work I'm putting into my language learning on a daily basis.	Em primeiro lugar, isso me ajuda a ver meu progresso e a ficar de olho em quanto trabalho estou colocando no meu aprendizado de idiomas diariamente.
Secondly, it allows me to store notes and other observations that may be useful in the future.	Em segundo lugar, permite-me guardar notas e outras observações que possam ser úteis no futuro.
For example, if I find that a specific technique or resource is really benefiting my learning, then I make a note of it in my notebook.	Por exemplo, se eu descobrir que uma técnica ou recurso específico está realmente beneficiando meu aprendizado, anoto isso em meu caderno.
Then, later on, when I review my notes to determine how to improve my learning method (see tip #8), I can use that information to make positive changes in my technique and learning schedule.	Então, mais tarde, quando eu revisar minhas anotações para determinar como melhorar meu método de aprendizado (consulte a dica nº 8), posso usar essas informações para fazer mudanças positivas em minha técnica e cronograma de aprendizado.
I recommend that every language learner keep a journal like this.	Eu recomendo que todo estudante de idiomas mantenha um diário como este.
It doesn't have to be super involved, or take up	Não precisa ser muito complicado ou tomar muito do



English Transcript	Tradução
too much of your time.	seu tempo.
Just spend 2-5 minutes writing down notes and observations in your notebook at the end of every learning session, and you'll be surprised just how much help those observations can be later on down the line.	Basta passar de 2 a 5 minutos tomando notas e observações em seu caderno no final de cada sessão de aprendizado, e você ficará surpreso com o quanto essas observações podem ajudar mais tarde.
So there you have it.	Então é isso.
These are ten of the most important things I do when I begin learning any new language.	Estas são dez das coisas mais importantes que faço quando começo a aprender qualquer novo idioma.
The first few months of learning are the most delicate stage of the process, so implementing these techniques and strategies really help me lay a solid foundation, and get ready for the intermediate and advanced stages of my learning.	Os primeiros meses de aprendizado são a fase mais delicada do processo, então a implementação dessas técnicas e estratégias realmente me ajudam a estabelecer uma base sólida e me preparar para os estágios intermediários e avançados do meu aprendizado.
If you implement these techniques, you'll be able to get off to a strong start, as well.	Se você implementar essas técnicas, também poderá começar bem.
Thanks for watching the video!	Obrigado por assistir ao vídeo!
If you liked it, please remember to subscribe, or even share it with your friends.	Se você gostou, lembre-se de se inscrever, ou até mesmo compartilhar com seus amigos.
If you want more information about anything I've discussed here, please take a look in the description box, where I've even included an extensive article on this topic, with more useful information and bonus resources.	Se você quiser mais informações sobre qualquer coisa que eu discuti aqui, dê uma olhada na descrição, onde eu incluí um extenso artigo sobre este tópico, com mais informações úteis e recursos de bônus.
As always, thanks for watching, and see you in the next video!	Como sempre, obrigado por assistir, e até o próximo vídeo!



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
119	to	93	the	88	I
77	and	74	you	67	of
62	a	55	is	49	learning
45	it	41	language	36	that
36	my	36	in	32	your
28	for	22	this	21	have
20	time	20	on	20	learn
20	as	19	are	18	when
18	if	17	with	17	start
17	new	17	do	17	can
15	use	15	then	15	or
15	one	15	even	15	be
14	not	14	most	14	more
14	just	13	how	13	by
13	all	12	at	11	out
11	notes	11	need	11	method
11	me	11	like	11	an
10	will	10	long	10	important
10	down	10	any	9	there
9	something	9	from	9	actually
8	they	8	resources	8	keep
8	grammar	8	going	8	first
8	but	7	these	7	see
7	resource	7	pronunciation	7	over
7	much	7	journey	7	into
7	help	7	focus	7	every
7	day	7	date	6	what
6	well	6	want	6	very
6	target	6	starting	6	spend
6	phone	6	motivation	6	daily
6	about	5	would	5	work
5	which	5	visualization	5	things
5	thing	5	than	5	so
5	really	5	pick	5	months
5	may	5	make	5	learner
5	however	5	hand	5	get



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
5	future	5	easy	5	begin
5	because	4	write	4	why
4	while	4	we	4	way
4	useful	4	understand	4	too
4	though	4	them	4	term
4	technique	4	take	4	stick
4	specific	4	school	4	schedule
4	right	4	period	4	people
4	once	4	never	4	myself
4	look	4	less	4	later
4	know	4	focused	4	find
4	does	4	distractions	4	digital
4	description	4	computer	4	comprehensible
4	best	4	beginning	4	before
4	back	4	am	4	able
3	yourself	3	years	3	year
3	writing	3	up	3	through
3	those	3	thanks	3	techniques
3	swedish	3	still	3	sounds
3	skills	3	set	3	seem
3	say	3	requires	3	process
3	potential	3	physical	3	only
3	off	3	observations	3	notifications
3	notebook	3	no	3	minutes
3	many	3	languages	3	journal
3	input	3	information	3	helps
3	has	3	handwriting	3	habit
3	goal	3	few	3	exposure
3	experiment	3	example	3	each
3	done	3	distracting	3	difficult
3	different	3	compelling	3	chosen
3	case	3	called	3	box
3	between	3	beginner	3	always
3	after	2	written	2	works
2	worked	2	words	2	who
2	where	2	whenever	2	watching
2	video	2	usually	2	using
2	upon	2	typing	2	trying
2	try	2	trick	2	trap
2	train	2	timeboxing	2	three
2	their	2	switching	2	sure



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	such	2	stuff	2	spending
2	sit	2	single	2	since
2	short	2	session	2	series
2	september	2	said	2	result
2	reach	2	putting	2	put
2	progress	2	procrastination	2	practice
2	possible	2	please	2	picture
2	personally	2	parts	2	other
2	old	2	occasionally	2	next
2	must	2	moment	2	minimize
2	methods	2	making	2	looking
2	least	2	internet	2	interesting
2	instead	2	incredibly	2	included
2	imagine	2	hours	2	here
2	having	2	happen	2	habits
2	grasp	2	good	2	go
2	gives	2	give	2	getting
2	fixed	2	figure	2	fall
2	enough	2	end	2	else
2	easier	2	dozens	2	doing
2	distracted	2	did	2	deep
2	days	2	create	2	course
2	constantly	2	come	2	combination
2	close	2	clarify	2	calendar
2	bit	2	benefits	2	becomes
2	become	2	attention	2	amount
2	almost	2	again	2	act
2	absorb	2	absolutely	1	wrong
1	worse	1	worry	1	'work'
1	without	1	wisely	1	weeks
1	web	1	watch	1	waste
1	was	1	wake	1	vowels
1	visualize	1	victim	1	vast
1	value	1	valuable	1	vague
1	us	1	urgency	1	unless
1	'undo'	1	under	1	uncommon
1	type	1	two	1	tune
1	truth	1	trial	1	traveling
1	translation	1	track	1	topic
1	top	1	tools	1	tool
1	took	1	today's	1	today



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	tip	1	think	1	themselves
1	textbooks	1	text	1	testing
1	test	1	tends	1	tend
1	ten	1	tedious	1	technology
1	teach	1	talk	1	tackle
1	tabs	1	tablet	1	system
1	surprising	1	surprised	1	super
1	suffers	1	subscribe	1	stumbled
1	study	1	studies	1	struggle
1	strong	1	strategies	1	store
1	staying	1	stay	1	started
1	stages	1	stage	1	spoken
1	special	1	speakers	1	source
1	sound	1	'soon'	1	soon
1	'someday'	1	some	1	solid
1	social	1	smart	1	smaller
1	slower	1	skilled	1	six
1	sin	1	simply	1	similar
1	significant	1	shiny	1	share
1	several	1	setting	1	serves
1	seriously	1	serious	1	sentences
1	sense	1	self	1	secondly
1	scenarios	1	saying	1	revise
1	review	1	restricting	1	research
1	require	1	repeat	1	remember
1	remaining	1	remain	1	reflect
1	recommend	1	reasons	1	reason
1	reality	1	ready	1	reader
1	read	1	reaching	1	re
1	rather	1	ranging	1	quickly
1	purposefully	1	purpose	1	proximity
1	proven	1	protect	1	pronouncing
1	promise	1	project	1	programs
1	problem	1	probably	1	prioritize
1	principle	1	possibly	1	possibilities
1	positive	1	point	1	pledge
1	playback	1	plan	1	'pitch
1	phonetic	1	pencil	1	pay
1	patterns	1	'pareto'	1	paper
1	page	1	overwhelmed	1	ourselves
1	otherwise	1	options	1	option



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	onto	1	online	1	observe
1	obscure	1	number	1	nowadays
1	now	1	note	1	none
1	natives	1	native	1	name
1	muscle'	1	moving	1	mouths
1	mode	1	minimizing	1	minimalist
1	messages	1	mentioned	1	mental
1	memorize	1	memorization	1	meet
1	media	1	meaning	1	mean
1	matter	1	'mastering'	1	master
1	majority	1	maintaining	1	made
1	lucalampariello	1	luca	1	loud
1	lot	1	lively	1	little
1	links	1	link	1	line
1	limited	1	likely	1	liked
1	life	1	left	1	learner's
1	learned	1	lay	1	last
1	lampariello	1	knowledge	1	kinds
1	key	1	keeps	1	keeping
1	ipa	1	involved	1	intuitively
1	international	1	intermediate	1	interacting
1	intangibly	1	instrument	1	instagram
1	inevitable	1	improve	1	implicitly
1	implementing	1	implement	1	imagined
1	imagination	1	images	1	ignored
1	ideal	1	hour	1	highly
1	hi	1	heavily	1	hear
1	hard	1	half	1	had
1	greatest	1	great	1	gradually
1	google	1	goes	1	gets
1	generally	1	general	1	fully
1	full	1	fuel	1	front
1	friendships	1	friends	1	frequent
1	foundation	1	found	1	fortunately
1	forth	1	formed	1	forever
1	foremost	1	foreign	1	foot
1	following	1	'focus	1	fluency
1	fix	1	firsthand	1	finding
1	final	1	filed	1	feeling
1	feature	1	faster	1	far
1	'fancy'	1	famed	1	facebook



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	eye	1	extra	1	external
1	extensive	1	express	1	expose
1	explore	1	explicitly	1	explanations
1	experimenting	1	expected	1	exercising
1	exciting	1	exams'	1	evolves
1	everything	1	essential	1	especially
1	error	1	enthusiasm	1	enjoyable
1	enjoy	1	endlessly	1	endless
1	emails	1	eliminating	1	effortful
1	effectively	1	effective	1	ebook
1	eating	1	earlier	1	drawbacks
1	docs	1	'do	1	disturb'
1	distance	1	discussed	1	disagree
1	directions	1	device	1	develop
1	determine	1	details	1	demand
1	deluge	1	delicate	1	deliberating
1	deciding	1	decided	1	decide
1	daunting	1	critically	1	critical
1	could	1	correct	1	core
1	copious	1	convert	1	conversations
1	context	1	content	1	consonants
1	considering	1	connected	1	confident
1	concept	1	communication	1	common
1	committing	1	commit	1	comes
1	combat	1	com	1	circled
1	choose	1	changes	1	challenging
1	challenge	1	cause	1	calls
1	call	1	buy	1	bury
1	burst	1	building	1	browser
1	break	1	brain	1	boost
1	book	1	bonus	1	body
1	'blocks'	1	blocking	1	'block'
1	billion	1	bidirectional	1	beyond
1	benefiting	1	beneficial	1	believe
1	been	1	beat	1	battle
1	basis	1	balance	1	away
1	avoid	1	avenues	1	audio
1	attempting	1	attempted	1	attained
1	attack	1	ask	1	'as
1	articulate	1	article	1	arsenal
1	apps	1	anything	1	antidote



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	answers	1	answer	1	also
1	alphabet	1	along	1	allows
1	ago	1	age	1	advertisements
1	adventure	1	advanced	1	actual
1	action	1	accent'		