



1 Simple Trick for English Fluency Success

Fonte: <https://youtu.be/gpfoi2kUPII>

English Transcript	Tradução
Hello, this is Jack, from tofluency.com.	Olá, aqui é o Jack, do tofluency.com.
Now, today I'm going to give you a simple trick to allow you to make fast progress with your English speaking.	Hoje, vou dar a você um truque simples para permitir que você faça um progresso rápido com sua fala em inglês.
So many people want to reach that C1 level of English and what I'm going to teach you today, the 10+ method, is going to help you achieve that.	Muitas pessoas querem alcançar o nível C1 de inglês e o que vou ensinar hoje, o método 10+, vai ajudá-lo a alcançar isso.
Now, the thing about learning English, or any language, is it's a long-term goal.	Agora, a questão sobre aprender inglês, ou qualquer idioma, é que é um objetivo de longo prazo.
It's not something that you can just do in two weeks, it's going to take lots of time and lots of practice and what I'm going to do today is break down the four ways that are going to help you improve, or the four main things you have to do in order to reach fluency.	Não é algo que você possa fazer em duas semanas, vai levar muito tempo e muita prática e o que vou fazer hoje é dividir as quatro maneiras que vão ajudá-lo a melhorar, ou as quatro coisas principais que você tem que fazer para alcançar a fluência.
But then focus more on how you're actually going to do this because a lot of people know what to do, but actually doing it is a different thing.	Mas então, vou focar mais em como você realmente vai fazer isso, porque muitas pessoas sabem o que fazer, mas realmente fazer é uma coisa diferente.
So this 10+ method is really going to help you.	Então, este método 10+ realmente vai ajudá-lo.
Now, before we look into that, let's just talk about the four main things you can do in order to improve, or what I recommend you do.	Agora, antes de olharmos para isso, vamos apenas falar sobre as quatro coisas principais que você pode fazer para melhorar, ou o que eu recomendo que você faça.
The first one is to get lots of input, which means to listen to things, read things, and watch things in English.	A primeira é obter muito //input//, o que significa ouvir coisas, ler coisas e assistir coisas em inglês.
And a major lesson on this, so if you want to learn more about all these techniques go to the description, I'll also leave them on your screen at the end.	E uma lição importante sobre isso, então se você quiser aprender mais sobre todas essas técnicas, vá para a descrição, também vou deixá-las na sua tela no final.
But yeah, the first one is to get lots of input.	Mas sim, a primeira é obter muito //input//.
And that one is quite easy because what you're doing is you're just sitting there, or you're on the train, or you're on the bus, and you're listening to things and it's easy to do because it doesn't take much effort on your part.	E essa é bastante fácil porque o que você está fazendo é apenas sentado, ou você está no trem, ou no ônibus, e você está ouvindo coisas e é fácil de fazer porque não exige muito esforço da sua parte.
Instead you're just sitting there, let's just say sitting on a sofa watching this video.	Em vez disso, você é só ficar sentado, digamos, sentado em um sofá assistindo a este vídeo.
Or you're listening to a podcast, or you're watching a TV show.	Ou ouvir um podcast ou assistir a um programa de TV.
Now, it might take some effort in terms of trying to understand what people are saying, but it's not as much as some of the other methods that we're going to talk about.	Agora, pode exigir algum esforço em termos de tentar entender o que as pessoas estão dizendo, mas não é tanto quanto alguns dos outros métodos sobre os quais vamos falar.



English Transcript	Tradução
So that's the first one, get lots of input.	Então, essa é a primeira, obter muito //input//.
The second one is to improve your accuracy, your pronunciation.	A segunda é melhorar sua precisão, sua pronúncia.
And this is a big part of being able to speak English with confidence, but not many students do this.	E essa é uma parte muito importante para conseguir ser capaz de falar inglês com confiança, mas não muitos alunos fazem isso.
So, if you want to be different, if you want to improve quickly, then work on this area.	Então, se você quer ser diferente, se quer melhorar rapidamente, trabalhe essa área.
And I have a full tutorial on that again, in the description.	E, novamente, eu tenho um tutorial completo sobre isso na descrição.
The third way is to use the sentence method or the LRRC method where you take sentences, you repeat them accurately and then you get long-term repetition.	A terceira maneira é usar o método da frase ou o método LRRC, onde você pega frases, repete-as com precisão e, em seguida, obtém repetição de longo prazo.
And then the fourth way is to get natural speaking practice.	E então a quarta maneira é a prática da fala natural.
So to have conversations with people, either with a teacher, or with friends.	Então, ter conversas com as pessoas, seja com um professor ou com amigos.
So those are the four things that I think are really important when it comes to learning English in the most effective way.	Então, essas são as quatro coisas que eu acho que são realmente importantes quando se trata de aprender inglês da maneira mais eficaz.
Now, again, input is easy.	Agora, novamente, o //input// é fácil.
You can do this when you're lying in bed, when you're on your sofa, like you are probably now.	Você pode fazer isso quando está deitado na cama, quando está no sofá, como provavelmente está agora.
That's the easy part.	Essa é a parte fácil.
You need to get lots of it.	Você precisa fazer muito disso.
If you're not doing that already, then start that now.	Se você ainda não está fazendo isso, comece agora.
But those other three methods are more difficult.	Mas esses outros três métodos são mais difíceis.
When you think about it, when you actually have to do something, when there's some type of output, it is more difficult and it can be overwhelming when you think about how am I going to do this.	Quando você pensa sobre isso, quando você realmente tem que fazer algo, quando há algum tipo de saída, é mais difícil e pode ser esmagador quando você pensa em como vai fazer isso.
How am I going to spend time actually doing this.	Como vou passar o tempo realmente fazendo isso.
And I'm sure you've gone through periods in the past where you've thought, okay, now is the time, it's the start of the new year.	E tenho certeza de que você passou por períodos no passado em que pensou, ok, agora é a hora, é o início do ano novo.
I'm going to start using these methods that Jack's talked about, or I'm going to start doing things that my teacher has talked about, and you'll spend an hour or two a day using these methods, maybe for two weeks, or a month, or six weeks, or two months, but it's very hard to sustain that type of study.	Vou começar a usar esses métodos sobre os quais Jack falou, ou vou começar a fazer as coisas sobre as quais meu professor falou, e você vai passar uma hora ou duas por dia usando esses métodos, talvez por duas semanas, ou um mês, ou seis semanas, ou dois meses, mas é muito difícil sustentar esse tipo de estudo.
That type of effort when it comes to learning a language.	Esse tipo de esforço quando se trata de aprender um idioma.
So this is where the 10+ method comes in.	Então, é aqui que entra o método 10+.
The 10+ method.	O método 10+.



English Transcript	Tradução
We can also call this the 5+ method, or the 15+ method, but let's just stick with 10 for this lesson.	Também podemos chamar isso de método 5+, ou método 15+, mas vamos nos ater a 10 para esta lição.
And the number is all about time, 10 minutes.	E o número é tudo sobre tempo, 10 minutos.
The 10+ method, or the 10 minute plus method.	O método 10+, ou o método de mais de 10 minutos.
So it's all about how much time you spend everyday doing something that is difficult to do.	Então, é tudo sobre quanto tempo você passa todos os dias fazendo algo que é difícil de fazer.
Or doing something that you know you should do but you don't always feel like doing it.	Ou fazendo algo que você sabe que deveria fazer, mas nem sempre sente vontade de fazer.
Now, what I want you to do is this.	Agora, o que eu quero que você faça é isso.
For the next three months commit, 10 minutes per day, or five, or 15, or 20, but let's just say 10.	Pelos próximos três meses, comprometa-se, 10 minutos por dia, ou cinco, ou 15, ou 20, mas vamos dizer apenas 10.
10 minutes per day doing something that you know you should do, but you're not doing already.	10 minutos por dia fazendo algo que você sabe que deveria fazer, mas ainda não está fazendo.
And you can do this in all areas of life.	E você pode fazer isso em todas as áreas da vida.
It could be exercise, it could be learning to play the guitar, it could be anything, but in this lesson it's all about learning English.	Pode ser exercício, pode ser aprender a tocar violão, pode ser qualquer coisa, mas nesta lição é tudo sobre aprender inglês.
But just know you can apply this to any other area of life.	Mas saiba que você pode aplicar isso a qualquer outra área da vida.
So, when it comes to learning English, spend 10 minutes per day, every day, doing something that you know you should do.	Então, quando se trata de aprender inglês, passe 10 minutos por dia, todos os dias, fazendo algo que você sabe que deveria fazer.
Let's just take my method, the lrrc method, where you listen to sentences, you repeat them, you record your sentences, and then you compare your version to the original and then you get long-term repetition.	Vamos pegar meu método, o método lrrc, onde você ouve frases, repete-as, grava suas frases e depois compara sua versão com a original e, em seguida, obtém repetição de longo prazo.
This is a method that takes a bit of effort.	Este é um método que exige um pouco de esforço.
You have to be in silence, you have to be on your own, you don't want other people around you because you're repeating sentences.	Você tem que estar em silêncio, tem que estar sozinho, não quer outras pessoas ao seu redor porque está repetindo frases.
So it does take more effort than just watching a YouTube video.	Então, requer mais esforço do que apenas assistir a um vídeo no YouTube.
Spend 10 minutes every day for the next three months using this method.	Passe 10 minutos todos os dias pelos próximos três meses usando este método.
Just 10 minutes, just 10 minutes.	Apenas 10 minutos, apenas 10 minutos.
Now I say just 10 minutes, but it is called the 10+ method.	Agora eu digo apenas 10 minutos, mas é chamado de método 10+.
So it means that you do a minimum of 10 minutes, but if you do more, you do more.	Então, significa que você faz um mínimo de 10 minutos, mas se fizer mais, faz mais.
If you do 30 minutes, then great, but the next day, you only have to do 10.	Se você fizer 30 minutos, ótimo, mas no dia seguinte, você só precisa fazer 10.
You can do more if you want, but you only have to do 10.	Você pode fazer mais se quiser, mas só precisa fazer 10.
And what this method does, is it keeps you consistent.	E o que esse método faz é mantê-lo consistente.



English Transcript	Tradução
It keeps you consistent with what you need to do in order to improve.	Mantém você consistente com o que você precisa fazer para melhorar.
And it takes away all that overwhelm, the stress of thinking, oh, I need to do an hour of English tomorrow, that's my goal, an hour of English.	E tira toda aquela ansiedade, o estresse de pensar, ah, preciso fazer uma hora de inglês amanhã, esse é meu objetivo, uma hora de inglês.
But no, all you have to do is 10 minutes, you commit to 10 minutes, and this takes the pressure off.	Mas não, tudo o que você tem a fazer é 10 minutos, você se compromete com 10 minutos, e isso tira a pressão.
It makes it doable, it makes it sustainable.	Fica viável, fica sustentável.
So let's say that you're really motivated on day one, you do 10 minutes, and then you think, I'm gonna continue so you end up doing 30 minutes.	Digamos que você esteja realmente motivado no primeiro dia, faça 10 minutos e depois pense, vou continuar, então você acaba fazendo 30 minutos.
And then on day two you're feeling really motivated, you do your 10 minutes, but you end up doing an hour.	E então, no segundo dia, você está se sentindo realmente motivado, faz seus 10 minutos, mas acaba fazendo uma hora.
But on day three, you're feeling a little unwell, so you don't really want to commit a lot of time to it.	Mas no terceiro dia, você não está se sentindo muito bem, então não quer se comprometer muito com isso.
So you do your 10 minutes and then you stop.	Então você faz seus 10 minutos e para.
And then the next day, you're really busy, on day four, so you commit 10 minutes and then you stop.	E então, no dia seguinte, você está realmente ocupado, no quarto dia, então você se compromete com 10 minutos e para.
But then on day five, you're feeling a little bit more motivated again, you have some time so you end up doing 30 minutes.	Mas então, no quinto dia, você está se sentindo um pouco mais motivado novamente, tem algum tempo, então acaba fazendo 30 minutos.
But the key to all this again, is that you just commit that time to the task.	Mas a chave para tudo isso, novamente, é que você apenas se compromete com esse tempo para a tarefa.
If you do more, great.	Se você fizer mais, ótimo.
If not, not worries.	Se não, sem problemas.
Consistency with everything is so important and that's why this method is so powerful.	A consistência com tudo é tão importante e é por isso que esse método é tão poderoso.
So again, what I want you to do is to commit a specific amount of time, five, 10 or 15 minutes per day to a method that you think is gonna help you.	Então, novamente, o que eu quero que você faça é se comprometer com uma quantidade específica de tempo, cinco, 10 ou 15 minutos por dia para um método que você acha que vai ajudá-lo.
Not just reading something, or doing something else, but something that gets you out of your comfort zone.	Não apenas para ler algo, ou fazer outra coisa, mas algo que o tire da sua zona de conforto.
Something that is a little bit more difficult and something that you have to focus on.	Algo que seja um pouco mais difícil e algo em que você tenha que se concentrar.
So I've given you some examples.	Então, eu dei alguns exemplos.
It could be to go through a course that you've bought.	Pode ser passar por um curso que você comprou.
It could be to use the lrrc method, or maybe it's to have speaking practice with somebody, but commit that time every day, do it every day, and then if you do more then great.	Pode ser usar o método lrrc, ou talvez seja praticar falar com alguém, mas se comprometa com esse tempo todos os dias, faça isso todos os dias e, se fizer mais, ótimo.



English Transcript	Tradução
Now this sort of reminds me of a quote which I read, I think in some gym, it just said that fitness is maintained, it's not stored.	Agora, isso meio que me lembra uma citação que li, acho que em alguma academia, dizia apenas que a aptidão física é mantida, não é armazenada.
So when you think about getting fit, and working out, and being healthy, if you don't do anything for three months, then you're going to be unfit, you're not going to be in shape.	Então, quando você pensa em ficar em forma, malhar e ser saudável, se você não fizer nada por três meses, então você ficará fora de forma, não estará em forma.
But if you do something everyday, then you're going to at least maintain that and hopefully improve as well.	Mas se você fizer algo todos os dias, então você vai pelo menos manter isso e, espero, melhorar também.
And with a language, it takes a lot of time and it takes hours, and hours, and hours of practice in order to get to the level you want to be at.	E com um idioma, leva muito tempo e leva horas e horas e horas de prática para chegar ao nível que você quer alcançar.
Therefore, make it a daily practice.	Portanto, faça disso uma prática diária.
So use this method and let me know how it goes.	Então, use este método e me diga como foi.
In fact, leave me a comment below telling me that you're going to start using this method and what you're going to do with it.	Na verdade, deixe-me um comentário abaixo me dizendo que você vai começar a usar este método e o que você vai fazer com ele.
So tell me if you're going to dedicate five minutes, or 10 minutes, or 15 minutes, and then tell me exactly what you're going to do with that time.	Então, me diga se você vai dedicar cinco minutos, ou 10 minutos, ou 15 minutos, e depois me diga exatamente o que você vai fazer com esse tempo.
Now the reason I chose three months, is that after three months it should be a habit.	Agora, a razão pela qual escolhi três meses é que, após três meses, isso se torna um hábito.
It should just be second nature to you to do what you need to do.	Se torna uma segunda natureza para você fazer o que precisa fazer.
To get in the habit of doing this.	Para se habituar com isso.
So after three months all of this is going to be so much easier.	Então, depois de três meses, tudo vai ser muito mais fácil.
And another quick tip to help you with it is to think about a time during the day when you can commit to this.	E outra dica rápida para ajudá-lo é pensar em um momento durante o dia em que você possa se comprometer com isso.
Now, for me, and I'm going to do this as well, for me, not to learn English, is to, for me it's in the morning.	Agora, para mim, e eu também vou fazer isso, para mim, não para aprender inglês, é para, para mim é de manhã.
So when I get to my office in the morning, I have 10 minutes where I'm just gonna focus on what my goal is going to be and I'm going to update you all on my progress with this, probably on Instagram Stories, also here on YouTube Stories, or on Facebook Stories, but I'm going to do this as well.	Então, quando chego ao meu escritório de manhã, tenho 10 minutos em que vou apenas me concentrar no que será meu objetivo e vou atualizá-los sobre meu progresso, provavelmente no Instagram Stories, também aqui no YouTube Stories, ou no Facebook Stories, mas também vou fazer isso.
To commit 10 minutes every day to doing what I want to do, what I want to achieve.	Para me comprometer com 10 minutos todos os dias para fazer o que eu quero fazer, o que eu quero alcançar.
And if you think that this video has been helpful then please like and share it.	E se você acha que este vídeo foi útil, por favor, curta e compartilhe.
So share it with your friends on WhatsApp, and Facebook groups, wherever it may be, and tell them	Então, compartilhe com seus amigos no WhatsApp, grupos do Facebook, onde quer que seja, e diga a eles



English Transcript	Tradução
that this method is going to help them.	que este método vai ajudá-los.
And thank you so much for being here.	E muito obrigado por estar aqui.
Now what I recommend you do is to go to some of the videos where I talk about the methods that I think are going to help you the most.	Agora, o que eu recomendo que você faça é ir para alguns dos vídeos onde falo sobre os métodos que acho que vão ajudá-lo mais.
The methods that I think are the most effective ways to learn English.	Os métodos que eu acho que são as maneiras mais eficazes de aprender inglês.
So I'll leave a link to those in the description and also on your screen now.	Vou deixar um link para eles na descrição e também na sua tela agora.
Again, thank you so much for being here, and I will speak to you soon.	Novamente, muito obrigado por estar aqui e nos falamos em breve.
Bye bye for now.	Tchau, tchau por enquanto.



Contagem de palavras

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

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

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
121	you	105	to	58	the
56	is	52	it	50	and
49	do	44	that	35	this
35	I	35	are	33	a
32	so	32	of	26	or
26	going	26	but	24	on
24	minutes	22	method	22	in
20	then	18	just	18	day
17	what	17	have	17	doing
17	be	16	now	16	not
15	with	14	your	14	if
14	about	13	time	13	am
12	when	12	want	12	something
12	more	12	english	11	think
11	for	10	get	10	all
9	me	9	commit	9	can
8	three	8	things	7	some
7	months	7	let	7	help
6	where	6	us	6	take
6	really	6	one	6	my
6	much	6	methods	6	lots
6	learning	6	know	6	improve
6	again	5	two	5	them
5	takes	5	start	5	spend
5	should	5	practice	5	people
5	how	5	four	5	every
5	effort	5	could	5	as
4	will	4	using	4	sentences
4	say	4	per	4	other
4	order	4	next	4	need
4	input	4	hour	4	five
4	end	4	easy	4	difficult
4	comes	4	being	4	because
4	an	4	also	4	actually
3	well	3	weeks	3	we
3	way	3	watching	3	video



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	use	3	up	3	type
3	today	3	those	3	these
3	there	3	term	3	tell
3	talk	3	stories	3	speaking
3	sitting	3	part	3	motivated
3	most	3	lrrc	3	lot
3	long	3	little	3	like
3	lesson	3	leave	3	learn
3	language	3	hours	3	here
3	great	3	gonna	3	goal
3	go	3	focus	3	first
3	feeling	3	does	3	description
3	bit	3	at	2	youtube
2	which	2	ways	2	through
2	thing	2	thank	2	teacher
2	talked	2	stop	2	speak
2	sofa	2	share	2	second
2	screen	2	repetition	2	repeat
2	recommend	2	read	2	reach
2	progress	2	probably	2	out
2	only	2	morning	2	means
2	maybe	2	many	2	makes
2	make	2	main	2	listening
2	listen	2	life	2	level
2	keeps	2	jack	2	important
2	has	2	habit	2	friends
2	facebook	2	everyday	2	effective
2	different	2	consistent	2	bye
2	area	2	anything	2	any
2	already	2	after	2	achieve
1	zone	1	year	1	yeah
1	worries	1	working	1	work
1	why	1	wherever	1	whatsapp
1	watch	1	videos	1	very
1	version	1	update	1	unwell
1	unfit	1	understand	1	tv
1	tutorial	1	trying	1	trick
1	train	1	tomorrow	1	tofluency
1	tip	1	thought	1	third
1	thinking	1	therefore	1	than
1	terms	1	telling	1	techniques



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	teach	1	task	1	sustainable
1	sustain	1	sure	1	study
1	students	1	stress	1	stored
1	stick	1	specific	1	sort
1	soon	1	somebody	1	six
1	simple	1	silence	1	show
1	shape	1	sentence	1	saying
1	said	1	s	1	repeating
1	reminds	1	record	1	reason
1	reading	1	quote	1	quite
1	quickly	1	quick	1	pronunciation
1	pressure	1	powerful	1	podcast
1	plus	1	please	1	play
1	periods	1	past	1	own
1	overwhelming	1	overwhelm	1	output
1	original	1	okay	1	oh
1	office	1	off	1	number
1	no	1	new	1	nature
1	natural	1	month	1	minute
1	minimum	1	might	1	may
1	major	1	maintained	1	maintain
1	lying	1	look	1	link
1	least	1	key	1	into
1	instead	1	instagram	1	hopefully
1	helpful	1	hello	1	healthy
1	hard	1	gym	1	guitar
1	groups	1	gone	1	goin
1	goes	1	given	1	give
1	getting	1	gets	1	full
1	from	1	fourth	1	fluency
1	fitness	1	fit	1	feel
1	fast	1	fact	1	exercise
1	examples	1	exactly	1	everything
1	else	1	either	1	easier
1	during	1	down	1	doable
1	dedicate	1	daily	1	course
1	conversations	1	continue	1	consistency
1	confidence	1	compare	1	comment
1	comfort	1	com	1	chose
1	called	1	call	1	c
1	busy	1	bus	1	break



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	bought	1	big	1	below
1	before	1	been	1	bed
1	away	1	around	1	areas
1	apply	1	another	1	amount
1	always	1	allow	1	accurately
1	accuracy	1	able		