



5 Bad Habits in Language Learning & How to Overcome Them

Fonte: <https://youtu.be/T-7IA9XhhMA>



English Transcript	Tradução
Hey guys, welcome to the new video.	Ei, pessoal, bem-vindos ao novo vídeo.
Have you ever had that burst of energy when you're super excited to learn something new, like a language or a skill?	Já tiveram aquela explosão de energia quando estão super empolgados para aprender algo novo, como um idioma ou uma habilidade?
You dive right in, putting in all the effort.	Vocês mergulham de cabeça, dedicando todo o esforço.
But then, after a few weeks or months, you just feel completely burnt out.	Mas então, após algumas semanas ou meses, simplesmente se sentem completamente esgotados.
You start telling yourself, "I've lost my passion," "I can't make it!"	Começam a dizer a si mesmos, "Perdi minha paixão", "Não consigo fazer isso!"
Or maybe you've been studying a language or picking up a new skill, and it feels like you've been stuck in the same spot forever.	Ou talvez vocês tenham estado estudando um idioma ou adquirindo uma nova habilidade, e parece que estão presos no mesmo lugar para sempre.
You must be wondering, why am I doing everything, but I just don't feel like I am progressing?	Vocês devem estar se perguntando, por que estou fazendo tudo, mas simplesmente não sinto que estou progredindo?
Well, I wanna say, it's completely normal in the learning journey!	Bem, quero dizer, isso é completamente normal na jornada de aprendizado!
It could also be a signal: time to review your study habits!	Também pode ser um sinal: hora de revisar seus hábitos de estudo!
In today's video, we will be tackling those bad study habits that are holding you back.	No vídeo de hoje, vamos abordar esses maus hábitos de estudo que estão te segurando.
We will also be talking about the reasons that cause	Também falaremos sobre as razões que causam o



you to burn out, and how to fix them, and how to replace bad habits with good ones.	esgotamento e como consertá-las, e como substituir maus hábitos por bons.
If you are new to this channel, I am Zoe, PhD candidate in sociology in France and in Germany.	Se você é novo neste canal, eu sou Zoe, candidata a PhD em sociologia na França e na Alemanha.
I am also a polyglot who speaks 7 languages.	Também sou poliglota e falo 7 idiomas.
If you like this video, don't forget to click on like and share with others.	Se gostarem deste vídeo, não esqueçam de clicar em curtir e compartilhar com os outros.
So, let's get into the video!	Então, vamos ao vídeo!
Being overly critical or underestimating oneself.	Sendo excessivamente crítico ou subestimando a si mesmo.
When you're overly critical, you'll start feeling like you're not smart enough to learn a language, even though no language is hard to learn.	Quando você é excessivamente crítico, começa a se sentir como se não fosse inteligente o suficiente para aprender um idioma, mesmo que nenhum idioma seja difícil de aprender.
You might find yourself saying, "This is a difficult language," or "I don't have enough time."	Você pode se pegar dizendo, "Este é um idioma difícil", ou "Não tenho tempo suficiente."
It becomes a habit of quitting and making excuses.	Isso se torna um hábito de desistir e arrumar desculpas.
On the other hand, when you're not critical enough, you'll notice that your progress in the language is slow, and it feels like it's taking forever.	Por outro lado, quando você não é crítico o suficiente, perceberá que seu progresso no idioma é lento, e parece que está levando uma eternidade.
So, how can you avoid these two situations?	Então, como você pode evitar essas duas situações?
A good middle ground is to set a realistic plan that includes long-term, mid-term, and short-term goals.	Um bom meio-termo é estabelecer um plano realista que inclua metas de longo, médio e curto prazo.
Short-term goals consist of daily tasks, while mid-term goals help you track your progress on a weekly basis.	As metas de curto prazo consistem em tarefas diárias, enquanto as metas de médio prazo ajudam você a acompanhar seu progresso semanalmente.
Long-term goals can be set on a monthly or annual basis for each level.	As metas de longo prazo podem ser estabelecidas mensal ou anualmente para cada nível.
It's important to constantly measure how much you've accomplished.	É importante medir constantemente o quanto você alcançou.
Remember, the goals are definite, but the plan isn't set in stone.	Lembre-se, os objetivos são definitivos, mas o plano não é imutável.
Be flexible and embrace adaptability.	Seja flexível e abrace a adaptabilidade.
Another helpful tip is to ask questions and stay open to other people's experiences.	Outra dica útil é fazer perguntas e permanecer aberto às experiências de outras pessoas.
That's why I've opened my Discord community, so you guys can share your experiences.	É por isso que abri minha comunidade no Discord, para que vocês possam compartilhar suas experiências.
Surrounding yourself with supportive people who share the same passion can also motivate you and help you set realistic goals.	Estar cercado de pessoas que apoiam e compartilham da mesma paixão também podem te motivar e ajudar a estabelecer metas realistas.
If you want to join us, just click the link in the description box.	Se quiserem se juntar a nós, é só clicar no link na descrição.
Using excessive resources.	Usando recursos excessivos.
This is a common problem caused by living in an age of open-source information and easily accessible knowledge.	Este é um problema comum causado por viver numa era de informação de código aberto e conhecimento facilmente acessível.
Unfortunately, quality and quantity have an inverse relationship, at least in terms of internet knowledge.	Infelizmente, qualidade e quantidade têm uma relação inversa, pelo menos em termos de conhecimento na internet.



While it might be great to have a lot of information online, it's a slippery slope.	Embora possa ser ótimo ter muitas informações online, é uma ladeira escorregadia.
If you get greedy and start hoarding resources, thinking that the more you have, the more you will learn, you're mistaken.	Se você fica ganancioso e começa a acumular recursos, pensando que quanto mais tiver, mais aprenderá, está enganado.
In fact, you don't need that many apps or books.	Na verdade, você não precisa de tantos aplicativos ou livros.
One mistake people make is using several apps that perform the same function.	Um erro que as pessoas cometem é usar vários aplicativos que desempenham a mesma função.
For example, using multiple flashcards and spaced repetition system apps all at once.	Por exemplo, usar vários aplicativos de flashcards e sistemas de repetição espaçada ao mesmo tempo.
You only need one!	Você só precisa de um!
Try to find one app for each skill you're trying to learn and stick to it.	Tente encontrar um aplicativo para cada habilidade que está tentando aprender e se apegue a ele.
Don't overwhelm yourself with choices because, in the end, they all have the same function.	Não se sobrecarregue com escolhas porque, no final, todos têm a mesma função.
On the other hand, relying solely on one learning method is also a mistake.	Por outro lado, confiar apenas em um método de aprendizado também é um erro.
While there's nothing wrong with using traditional methods like books, which have worked for centuries, or relying only on an app, it's great to discover a language but not enough if you want to reach a good level.	Embora não haja nada de errado em usar métodos tradicionais como livros, que funcionaram por séculos, ou confiar apenas em um aplicativo, é ótimo para descobrir um idioma, mas não é suficiente se você quer alcançar um bom nível.
Nowadays, we do a lot of typing, but writing is the best way to memorize.	Hoje em dia, digitamos muito, mas escrever é a melhor maneira de memorizar.
And you still need plenty of real conversation and listening exercises.	E você ainda precisa de muita conversa real e exercícios de escuta.
So, try to find the middle ground between traditional and new methods.	Então, tente encontrar um meio-termo entre métodos tradicionais e novos.
That's why I always suggest having one main learning resource where you spend 50% of your study time.	É por isso que sempre sugiro ter um recurso principal de aprendizado onde você gasta 50% do seu tempo de estudo.
It could be a book, an app, an online course, or a series of YouTube videos.	Pode ser um livro, um aplicativo, um curso online ou uma série de vídeos no YouTube.
The key is to choose something well-structured that helps you learn progressively.	A chave é escolher algo bem estruturado que te ajude a aprender progressivamente.
Avoid jumping from one random video to another, as it can lead to confusion and hinder your progress.	Evite pular de um vídeo aleatório para outro, pois isso pode levar à confusão e impedir seu progresso.
Next, I recommend using one flashcard app for memorizing new vocabulary and one podcast or YouTube channel for listening and speaking exercises.	Em seguida, recomendo usar um aplicativo de flashcards para memorizar novo vocabulário e um podcast ou canal no YouTube para exercícios de escuta e fala.
Or, you can use a platform that combines both functions, like Lingopie.	Ou, você pode usar uma plataforma que combine ambas as funções, como o Lingopie.
It's a website where you can learn languages by watching videos, including documentaries, series, and movies.	É um site onde você pode aprender idiomas assistindo a vídeos, incluindo documentários, séries e filmes.
They offer content for different proficiency levels.	Eles oferecem conteúdo para diferentes níveis de



	proficiência.
There is one new amazing feature on Lingopie which allows you to watch Netflix using their chrome extension.	Há um novo recurso incrível no Lingopie que permite assistir à Netflix usando sua extensão para Chrome.
You have dual subtitles.	Você tem legendas duplas.
You can view the script on the right side, click on new words for translations, and save them, along with the original audio, in your flashcards and review whenever you want.	Você pode ver o roteiro do lado direito, clicar em palavras novas para traduções e salvá-las, junto com o áudio original, em seus flashcards e revisar quando quiser.
It's amazing, right?	Incrível, certo?
If you're learning these languages, you can completely rely on Lingopie as your second learning resource to improve your vocabulary, listening, and speaking skill.	Se você está aprendendo esses idiomas, pode contar completamente com o Lingopie como seu segundo recurso de aprendizado para melhorar seu vocabulário, escuta e habilidade de fala.
If you are interested in Lingopie, you can click the link in the description box to get a 7 days free trial!	Se estiver interessado no Lingopie, você pode clicar no link na descrição para obter um teste gratuito de 7 dias!
Focusing solely on quantity.	Focando apenas na quantidade.
You will often hear that you need to increase your word count and study new words on a daily basis.	Você frequentemente ouvirá que precisa aumentar sua contagem de palavras e estudar novas palavras diariamente.
However, focusing only on numbers instead of truly understanding the words is a very bad habit.	No entanto, focar apenas nos números em vez de realmente entender as palavras é um péssimo hábito.
This approach can lead to speaking a language without understanding the logic behind it.	Esta abordagem pode levar a falar um idioma sem entender a lógica por trás dele.
Moreover, those words won't stick in your long-term memory.	Além disso, essas palavras não permanecerão em sua memória de longo prazo.
Sometimes, it's important to review and understand words clearly before moving on to new ones.	Às vezes, é importante revisar e entender claramente as palavras antes de passar para as novas.
So, prioritize daily reviews and make them your top priority before learning new words.	Então, priorize revisões diárias e faça delas sua principal prioridade antes de aprender novas palavras.
Otherwise, everything will quickly pile up, and you'll feel overwhelmed with a large number of reviews.	Caso contrário, tudo se acumulará rapidamente, e você se sentirá sobrecarregado com um grande número de revisões.
You'll end up losing on both fronts: having pending reviews and struggling with new words.	Você acabará perdendo em ambas as frentes: tendo revisões pendentes e lutando com novas palavras.
When setting up your SRS app, there's no need to aim for a large daily target.	Ao configurar seu aplicativo SRS, não há necessidade de mirar em uma grande meta diária.
As a general rule of thumb, try not to exceed 15 new words per day.	Como regra geral, tente não exceder 15 novas palavras por dia.
Instead, prioritize reviewing and ensure that you have understood and memorized the old words.	Em vez disso, priorize a revisão e garanta que você tenha entendido e memorizado as palavras antigas.
This is especially important for the 1000 basic words at the beginning!	Isso é especialmente importante para as 1000 palavras básicas no início!
As the book "Atomic Habits" says, "All big things come from small beginnings."	Como diz o livro "Hábitos Atômicos", "Todas as grandes coisas vêm de pequenos começos."
So, take your time to digest the information.	Então, reserve um tempo para digerir as informações.
If you're interested in learning vocabulary effectively, you can check out these two videos.	Se você está interessado em aprender vocabulário de forma eficaz, pode conferir estes dois vídeos.



Lacking consistency.	Falta de consistência.
The biggest problem!	O maior problema!
Let me share an anecdote.	Deixe-me compartilhar uma anedota.
Once, I received a comment on YouTube like, "I have tried all your methods, and they don't work!"	Uma vez, recebi um comentário no YouTube como, "Eu tentei todos os seus métodos, e eles não funcionam!"
I wonder if the person only tried it once and concluded that it doesn't work.	Me pergunto se a pessoa só tentou uma vez e concluiu que não funciona.
I want to say that all the language learning methods I share on my channel require consistency.	Quero dizer que todos os métodos de aprendizado de idiomas que compartilho no meu canal requerem consistência.
Language learning is all about accumulation; there's no magic pill!	A aprendizagem de idiomas é tudo sobre acumulação; não existe pílula mágica!
Just like with exercise, you can't gain muscle after one or two workouts.	Assim como com o exercício, você não pode ganhar músculo depois de um ou dois treinos.
Even if you only practice once a week, you can only maintain your level.	Mesmo que você pratique apenas uma vez por semana, você só pode manter seu nível.
But the solution is simple and easy.	Mas a solução é simples e fácil.
Before starting each level, you should have a clear understanding of the following: What material will I be studying for this level?	Antes de começar cada nível, você deve ter uma compreensão clara do seguinte: Qual material estarei estudando para este nível?
What is the desired outcome of this level?	Qual é o resultado desejado deste nível?
Based on that, you can start setting your plan.	Com base nisso, você pode começar a definir seu plano.
Estimate the number of new words you can study according to your daily routine.	Estime o número de novas palavras que você pode estudar de acordo com sua rotina diária.
Set realistic goals, starting small and gradually increasing.	Estabeleça metas realistas, começando pequeno e aumentando gradualmente.
Many people lose consistency because their planning phase was unrealistic, and their goals were unattainable.	Muitas pessoas perdem a consistência porque sua fase de planejamento foi irrealista, e seus objetivos eram inatingíveis.
So, invest in good planning before starting each level.	Então, invista em um bom planejamento antes de começar cada nível.
I know the sad truth is that if your daily life is chaotic, it will be extremely difficult to learn.	Sei que a triste verdade é que se sua vida diária é caótica, será extremamente difícil aprender.
The lack of routine leads to a lack of consistency.	A falta de rotina leva a uma falta de consistência.
If your average day is filled with work, try to find small pockets of time throughout the day.	Se o seu dia a dia é preenchido com trabalho, tente encontrar pequenos intervalos de tempo ao longo do dia.
Identify the repetitive patterns in your daily routine.	Identifique os padrões repetitivos na sua rotina diária.
For example, you can start with a review or learn a couple of new words in the morning, then do some passive listening exercises while walking or driving.	Por exemplo, você pode começar com uma revisão ou aprender algumas novas palavras pela manhã, e então fazer alguns exercícios de escuta passiva enquanto caminha ou dirige.
But the most important thing is to establish the habit.	Mas o mais importante é estabelecer o hábito.
On average, it takes 21 to 30 days to create a routine and stick to it.	Em média, leva de 21 a 30 dias para criar uma rotina e aderir a ela.
As Octavia Butler said, "First forget inspiration. Habit is more dependable. Habit will sustain you	Como Octavia Butler disse, "Primeiro esqueça a inspiração. O hábito é mais confiável. O hábito vai



whether you're inspired or not."	sustentar você, esteja você inspirado ou não."
If you want to learn techniques for incorporating tiny habits or atomic habits into your language learning journey, especially if you have a full-time job, I recommend checking out this video!	Se você quer aprender técnicas para incorporar pequenos hábitos ou hábitos atômicos na sua jornada de aprendizado de idiomas, especialmente se você tem um trabalho em tempo integral, eu recomendo conferir este vídeo!
Prioritizing passion over commitment.	Priorizando a paixão sobre o comprometimento.
We often say that studying should be an enjoyable activity, but that's not entirely true.	Nós frequentemente dizemos que estudar deve ser uma atividade prazerosa, mas isso não é totalmente verdade.
You can't expect to study for 6 or even 3 hours a day and enjoy every single moment of it.	Você não pode esperar estudar por 6 ou até 3 horas por dia e desfrutar de cada momento disso.
There are two ways to memorize things: through repetitions and through the release of adrenaline, which is related to stress.	Existem duas maneiras de memorizar coisas: através de repetições e através da liberação de adrenalina, que está relacionada ao estresse.
Just think about it.	Pense nisso.
How is it that you can easily remember bad events that happened in your life?	Como é que você consegue se lembrar facilmente de eventos ruins que aconteceram na sua vida?
It's similar to how trauma works.	É similar a como funciona o trauma.
When you apply this concept to studying, it starts to make a lot of sense.	Quando você aplica esse conceito ao estudo, começa a fazer muito sentido.
That's why you often hear phrases like "failure is the mother of success" or "you learn better through making mistakes."	É por isso que você frequentemente ouve frases como "o fracasso é a mãe do sucesso" ou "você aprende melhor através de erros."
For example, when you move to a country where the language is spoken and start interacting with locals, or when you have a language partner, you might feel stressed and afraid of making mistakes or embarrassing yourself.	Por exemplo, quando você se muda para um país onde o idioma é falado e começa a interagir com os locais, ou quando você tem um parceiro de idioma, você pode se sentir estressado e com medo de cometer erros ou se envergonhar.
However, that stress actually helps you remember those mistakes and avoid repeating them.	No entanto, esse estresse na verdade ajuda você a se lembrar desses erros e evitar repeti-los.
On the other hand, when you study in isolation and rely on repetition, it's challenging to hold yourself accountable.	Por outro lado, quando você estuda isoladamente e depende da repetição, é desafiador se responsabilizar.
That's why immersion is important, and it's crucial to accept that studying isn't always supposed to be fun and comfortable.	É por isso que a imersão é importante, e é crucial aceitar que estudar nem sempre deve ser divertido e confortável.
Now, let's talk about passion.	Agora, vamos falar sobre paixão.
People often overlook the fact that passion is just a mere interest in a certain topic.	As pessoas muitas vezes ignoram o fato de que paixão é apenas um mero interesse em um determinado tópico.
However, interest alone is not enough to accomplish goals.	No entanto, apenas o interesse não é suficiente para alcançar objetivos.
It guides you in the direction of the path you want to walk in life, but it won't walk you through it.	Ele guia você na direção do caminho que você quer seguir na vida, mas não vai te levar por ele.
To complete that path, you need a strong will, the ability to tolerate pressure, push yourself, and adapt.	Para completar esse caminho, você precisa de uma vontade forte, a capacidade de tolerar pressão, se esforçar e se adaptar.
People often say, "I lost my passion," but it's natural to sometimes lose interest.	As pessoas frequentemente dizem, "Perdi minha paixão," mas é natural às vezes perder o interesse.



However, if you keep repeating that to yourself, you'll become a quitter.	No entanto, se você continuar repetindo isso para si mesmo, você se tornará um desistente.
Emotions constantly change according to our environment, and we can't rely on them to get things done.	Emoções constantemente mudam de acordo com nosso ambiente, e não podemos confiar nelas para realizar coisas.
Sometimes, you just have to push yourself through.	Às vezes, você simplesmente tem que se esforçar.
"We must all suffer one of two things: the pain of discipline or the pain of regret and disappointment." - Jim Rohn.	"Todos nós devemos sofrer uma de duas coisas: a dor da disciplina ou a dor do arrependimento e da decepção." - Jim Rohn.
Passion, while valuable, is just the starting point.	Paixão, embora valiosa, é apenas o ponto de partida.
It must be complemented by discipline, perseverance, and adaptability to achieve long-term goals.	Ela deve ser complementada por disciplina, perseverança e adaptabilidade para alcançar objetivos de longo prazo.
As I said, language learning is a journey of accumulation, not an instant transformation.	Como eu disse, aprender idiomas é uma jornada de acumulação, não uma transformação instantânea.
It requires dedication, planning, and a willingness to step out of our comfort zones.	Requer dedicação, planejamento e a disposição de sair de nossas zonas de conforto.
That's why we love learning language, isn't it?	É por isso que amamos aprender idiomas, não é?
I hope this video can help you diagnose your current study problems.	Espero que este vídeo possa ajudar você a diagnosticar seus problemas de estudo atuais.
I hope you can avoid these bad habits.	Espero que você possa evitar esses maus hábitos.
Feel free to share your experiences in the comments section.	Fiquem à vontade para compartilhar suas experiências na seção de comentários.
If you have any questions, write in the comment!	Se você tem alguma pergunta, escreva no comentário!
If you find this video helpful, please click on "like" and share it.	Se você achou este vídeo útil, por favor, clique em "curtir" e compartilhe.
If you are new here, don't forget to subscribe.	Se você é novo por aqui, não esqueça de se inscrever.
See you soon guys, bye.	Até logo, pessoal, tchau.

Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
87	you	69	to	61	the
53	is	53	and	50	a
38	it	31	of	30	in
29	that	25	your	24	on
24	I	22	or	21	not
20	have	19	can	18	if



16	will	16	new	15	language
15	for	15	are	13	like
13	be	12	words	12	with
12	this	12	learning	11	one
11	learn	10	goals	10	but
9	yourself	9	do	8	when
8	video	8	term	8	study
8	just	8	an	8	all
7	we	7	so	7	share
7	passion	7	level	7	habits
7	daily	6	why	6	want
6	using	6	time	6	start
6	people	6	only	6	need
6	how	6	as	5	while
5	two	5	through	5	there
5	them	5	studying	5	set
5	out	5	often	5	important
5	habit	5	find	5	feel
5	enough	5	click	5	bad
5	app	5	also	4	up
4	try	4	things	4	these
4	starting	4	skill	4	say
4	same	4	routine	4	review
4	other	4	once	4	my
4	methods	4	make	4	long
4	listening	4	lingopie	4	however
4	good	4	get	4	each
4	day	4	consistency	4	cannot
4	before	4	avoid	4	am
4	about	3	youtube	3	work
3	which	3	where	3	vocabulary
3	videos	3	us	3	understanding
3	those	3	they	3	their
3	stick	3	speaking	3	sometimes
3	small	3	right	3	reviews
3	remember	3	rely	3	realistic
3	progress	3	planning	3	plan
3	no	3	must	3	more
3	mistakes	3	might	3	making
3	lot	3	life	3	let
3	languages	3	journey	3	interest
3	information	3	help	3	hand
3	guys	3	forget	3	experiences
3	exercises	3	example	3	even



3	critical	3	completely	3	channel
3	by	3	basis	3	at
3	apps	2	who	2	what
2	well	2	walk	2	tried
2	traditional	2	then	2	stress
2	something	2	solely	2	should
2	short	2	setting	2	series
2	said	2	s	2	resources
2	resource	2	repetition	2	repeating
2	relying	2	recommend	2	questions
2	quantity	2	push	2	problem
2	prioritize	2	path	2	pain
2	overly	2	our	2	open
2	online	2	ones	2	number
2	mistake	2	middle	2	mid
2	memorize	2	many	2	lost
2	lose	2	link	2	lead
2	large	2	lack	2	knowledge
2	into	2	interested	2	instead
2	hope	2	helps	2	helpful
2	hear	2	having	2	ground
2	great	2	function	2	from
2	free	2	forever	2	focusing
2	flashcards	2	feels	2	fact
2	everything	2	especially	2	end
2	easily	2	discipline	2	difficult
2	description	2	days	2	could
2	constantly	2	comment	2	box
2	both	2	books	2	book
2	been	2	because	2	average
2	atomic	2	another	2	amazing
2	always	2	after	2	adaptability
2	accumulation	2	according	1	zones
1	zoe	1	wrong	1	writing
1	write	1	works	1	workouts
1	worked	1	word	1	wondering
1	wonder	1	without	1	willingness
1	whether	1	whenever	1	were
1	welcome	1	weeks	1	weekly
1	week	1	website	1	ways
1	way	1	watching	1	watch
1	was	1	wanna	1	walking
1	view	1	very	1	valuable
1	use	1	unrealistic	1	unfortunately



1	understood	1	understand	1	underestimating
1	unattainable	1	typing	1	trying
1	truth	1	truly	1	true
1	trial	1	trauma	1	translations
1	transformation	1	track	1	topic
1	top	1	tolerate	1	today
1	tip	1	tiny	1	thumb
1	throughout	1	though	1	thinking
1	think	1	thing	1	that's
1	terms	1	telling	1	techniques
1	tasks	1	target	1	talking
1	talk	1	taking	1	takes
1	take	1	tackling	1	system
1	sustain	1	surrounding	1	supposed
1	supportive	1	super	1	suggest
1	suffer	1	success	1	subtitles
1	subscribe	1	stuck	1	struggling
1	structured	1	strong	1	stressed
1	stone	1	still	1	step
1	stay	1	starts	1	srs
1	spot	1	spoken	1	spend
1	speaks	1	spaced	1	source
1	soon	1	some	1	solution
1	sociology	1	smart	1	slow
1	slope	1	slippery	1	situations
1	single	1	simple	1	similar
1	signal	1	side	1	several
1	sense	1	see	1	section
1	second	1	script	1	says
1	saying	1	save	1	sad
1	rule	1	rohn	1	reviewing
1	requires	1	require	1	replace
1	repetitive	1	repetitions	1	release
1	relationship	1	related	1	regret
1	received	1	reasons	1	real
1	reach	1	random	1	quitting
1	quitter	1	quickly	1	quality
1	putting	1	progressively	1	progressing
1	proficiency	1	problems	1	priority
1	prioritizing	1	pressure	1	practice
1	polyglot	1	point	1	podcast
1	pockets	1	plenty	1	please
1	platform	1	pill	1	pile
1	picking	1	phrases	1	phd



1	phase	1	person	1	perseverance
1	perform	1	per	1	pending
1	patterns	1	passive	1	partner
1	overwhelmed	1	overwhelm	1	overlook
1	over	1	outcome	1	otherwise
1	others	1	original	1	opened
1	oneself	1	old	1	offer
1	octavia	1	numbers	1	nowadays
1	now	1	notice	1	nothing
1	normal	1	next	1	netflix
1	natural	1	muscle	1	multiple
1	much	1	moving	1	movies
1	move	1	motivate	1	mother
1	most	1	morning	1	moreover
1	months	1	monthly	1	moment
1	mistaken	1	method	1	mere
1	memory	1	memorizing	1	memorized
1	measure	1	me	1	maybe
1	material	1	maintain	1	main
1	magic	1	love	1	losing
1	logic	1	locals	1	living
1	levels	1	least	1	leads
1	lacking	1	know	1	key
1	keep	1	jumping	1	join
1	job	1	jim	1	isolation
1	invest	1	inverse	1	internet
1	interacting	1	instant	1	inspired
1	inspiration	1	increasing	1	increase
1	incorporating	1	including	1	includes
1	improve	1	immersion	1	identify
1	hours	1	holding	1	hold
1	hoarding	1	hinder	1	hey
1	here	1	hard	1	happened
1	had	1	guides	1	greedy
1	gradually	1	germany	1	general
1	gain	1	functions	1	fun
1	full	1	fronts	1	france
1	following	1	flexible	1	flashcard
1	fix	1	first	1	filled
1	few	1	feeling	1	feature
1	failure	1	extremely	1	extension
1	expect	1	exercise	1	excuses
1	excited	1	excessive	1	exceed
1	every	1	ever	1	events



1	estimate	1	establish	1	environment
1	entirely	1	ensure	1	enjoyable
1	enjoy	1	energy	1	emotions
1	embrace	1	embarrassing	1	effort
1	effectively	1	easy	1	dual
1	driving	1	done	1	doing
1	does	1	documentaries	1	dive
1	discover	1	discord	1	disappointment
1	direction	1	digest	1	different
1	diagnose	1	desired	1	dependable
1	definite	1	dedication	1	current
1	crucial	1	create	1	course
1	couple	1	country	1	count
1	conversation	1	content	1	consist
1	confusion	1	concluded	1	concept
1	complete	1	complemented	1	community
1	common	1	commitment	1	comments
1	comfortable	1	comfort	1	come
1	combines	1	clearly	1	clear
1	chrome	1	choose	1	choices
1	checking	1	check	1	chaotic
1	change	1	challenging	1	certain
1	centuries	1	caused	1	cause
1	candidate	1	bye	1	butler
1	burst	1	burnt	1	burn
1	biggest	1	big	1	between
1	better	1	best	1	being
1	behind	1	beginnings	1	beginning
1	becomes	1	become	1	basic
1	based	1	back	1	audio
1	ask	1	approach	1	apply
1	any	1	annual	1	anecdote
1	along	1	alone	1	allows
1	aim	1	age	1	afraid
1	adrenaline	1	adapt	1	actually
1	activity	1	achieve	1	accountable
1	accomplished	1	accomplish	1	accessible
1	accept	1	ability		

