



7 strategies for not giving up learning

English Transcript	Tradução
If you have seen any of my videos about how to learn languages, then you probably know that my four main pillars of my language learning philosophy are that we need to have fun with learning a language, we need to have enough contact with the language, we need to use effective methods, and we need to create a system.	Se você assistiu algum dos meus vídeos sobre como aprender línguas, então provavelmente sabe que os quatro pilares principais da minha filosofia de aprendizagem de línguas são que precisamos nos divertir com a aprendizagem de uma língua, precisamos ter contato suficiente com a língua, precisamos usar métodos eficazes e criar um sistema.
And from what I hear from people trying to follow these methods, I see that probably the most difficult part is keeping the system.	E pelo que ouvi de pessoas que tentam seguir esses métodos, vejo que provavelmente a parte mais difícil é manter o sistema.
Right?	Certo?
Because in order to learn a language we need to spend quite a lot of time with it.	Porque para aprender um idioma precisamos gastar muito tempo.
It doesn't just happen overnight or, you know, you know, one or two weeks, because this is a long-term process that just requires some time.	Não é algo que acontece da noite para o dia, você sabe, em uma ou duas semanas, porque este é um processo de longo prazo que simplesmente requer tempo.
And whether you are learning your first language or you have learned nine, such as myself, the same thing applies here.	E quer você esteja aprendendo sua primeira língua ou tenha aprendido nove, como eu, a mesma coisa se aplica aqui.
We need to create a system to help us get over that long period until we get to fluency.	Precisamos criar um sistema para nos ajudar a superar esse longo período até chegarmos à fluência.
Right?	Certo?
And in this video I want to give you a few tips on how you can keep that system in place, how you can motivate yourself to keep learning every day, even if you don't always feel like learning because it's normal, it happens to everyone.	Neste vídeo quero dar algumas dicas sobre como você pode manter esse sistema, como você pode se motivar para continuar aprendendo todos os dias, mesmo que nem sempre sinta vontade de aprender, porque isso é normal, acontece com todos.
Sometimes we feel super excited about learning the language and we want to read books and watch series and talk to people and learn grammar and then there are other days when we just don't feel like doing it.	Às vezes nos sentimos super entusiasmados em aprender o idioma e queremos ler livros e assistir séries e conversar com as pessoas e aprender gramática e então há outros dias em que simplesmente não temos vontade de fazer isso.
And that's when the system is really important, because if we have some habits and plan in place then it's really easy to just follow it.	E é aí que o sistema é realmente importante, porque se tivermos alguns hábitos e um plano em vigor, será muito fácil apenas segui-lo.
My first tip is to learn at the same time every day, ideally in the morning.	Minha primeira dica é aprender na mesma hora todos os dias, de preferência pela manhã.
I myself am not much of a morning person, but whenever I am active in my language learning, in a given period of time, I always make sure that I do it	Eu mesma não sou uma pessoa muito matutina, mas sempre que estou ativa no aprendizado de línguas, em um determinado período de tempo,



English Transcript	Tradução
in the morning, one of the first things I do when I wake up, before I check my phone, check my emails, and just start my normal day.	sempre me certifico de fazê-lo pela manhã, uma das primeiras coisas que faço quando acordo, antes de verificar meu telefone, verificar meus e-mails e simplesmente começar meu dia normal.
This is because we have most energy in the morning and that's all that also gives me a great feeling of achievement throughout the rest of the day, because I've already spent my half hour or one hour ideally with learning the language that I'm trying to learn.	Isso ocorre porque temos mais energia pela manhã e isso é tudo que também me dá uma grande sensação de realização ao longo do resto do dia, porque já passei minha meia hora ou uma hora idealmente aprendendo o idioma que estou tentando aprender.
My tip number two is: combine this language learning activity with another activity that you normally do throughout the day that doesn't require extra energy for you.	Minha dica número dois é: combine esta atividade de aprendizagem de línguas com outra atividade que você normalmente faz ao longo do dia e que não requer energia extra para você.
You don't need to think about it because it's just something that you do normally.	Você não precisa pensar sobre isso porque é apenas algo que você faz normalmente.
For example, combine it with your arrival home after your work day.	Por exemplo, combine-o com sua chegada em casa após o dia de trabalho.
Right?	Certo?
You come home and you just spend 20 minutes, for example, going through your vocabulary in your gold list notebook or with your app or whatever method you prefer.	Você chega em casa e passa apenas 20 minutos, por exemplo, repassando seu vocabulário em seu caderno de ouro ou com seu aplicativo ou qualquer método de sua preferência.
For example, I myself like to combine language learning with preparing breakfast.	Por exemplo, eu mesma gosto de combinar a aprendizagem de línguas com a preparação do café da manhã.
This is, I have a little ritual when I wake up in the morning and prepare my breakfast.	Isto é, eu tenho um pequeno ritual quando acordo de manhã e preparo meu café da manhã.
Then I usually turn on my bluetooth speaker, that is connected to my phone and I listen to the podcast in the language that I'm currently learning.	Aí costumo ligar meu alto-falante bluetooth, que está conectado ao meu telefone, e escuto o podcast no idioma que estou aprendendo no momento.
Another great tip is to leave the materials which you are using for your language learning, somewhere in a visible place where you can easily see them.	Outra ótima dica é deixar os materiais que você está utilizando para o aprendizado do seu idioma em um lugar visível onde você possa vê-los facilmente.
For example, if you are reading a bilingual book, then put it on the bedside table next to your bed, so that it's the first thing you see in the morning when you wake up.	Por exemplo, se você estiver lendo um livro bilíngue, coloque-o na mesinha de cabeceira ao lado da cama, para que seja a primeira coisa que você vê pela manhã ao acordar.
Sometimes I used to motivate myself by putting my phone inside the book, so that I would have to wake up and open the book in order to stop the alarm clock.	Às vezes eu costumava me motivar colocando meu celular dentro do livro, para ter que acordar e abrir o livro para parar o despertador.
And I already had the book open in my hand, so I would read one or two pages from the book and this will keep me going through the book in a very	E eu já tinha o livro aberto em minhas mãos, então eu leria uma ou duas páginas do livro e isso me manteria lendo o livro em um ritmo muito rápido,



English Transcript	Tradução
quick pace without any extra trouble.	sem nenhum problema extra.
So again, we're trying to make the language learning as easy and accessible as possible.	Então, novamente, estamos tentando tornar o aprendizado do idioma o mais fácil e acessível possível.
Another way to remind you to learn the language the way you wanted to, is to use proper reminders.	Outra forma de te lembrar de aprender o idioma da maneira que você gostaria é usar os lembretes adequados.
Use your phone, your laptop, your calendar, or simple post-it notes to actually help you remember that you wanted to use the time to learn a language.	Use seu telefone, laptop, calendário ou simples post-its para te ajudar a se lembrar de que queria usar o tempo para aprender um idioma.
For example, put a post-it note on your laptop and whenever you close it, because you're going for a lunch break or you're finishing your work day, you are reminded to spend 10 minutes revising vocabulary using your anki app or whatever vocabulary method you chose.	Por exemplo, coloque um post-it em seu laptop e sempre que você fechá-lo, porque você está indo para uma pausa para o almoço ou está terminando seu dia de trabalho, você é lembrado de gastar 10 minutos revisando vocabulário usando seu aplicativo anki ou qualquer método de vocabulário que você tenha escolhido.
It's also a good idea to remind yourself of preparing, for example, a conversation lesson.	Também é uma boa ideia lembrar-se de preparar, por exemplo, uma aula de conversação.
If you have time, Thursday evening, to have a conversation, don't wait until Thursday evening to figure out who you're going to speak to and about what.	Se você tiver tempo, quinta-feira à noite, para conversar, não espere até quinta-feira à noite para descobrir com quem você vai falar e sobre o quê.
Make sure you remind yourself to prepare that conversation, to schedule it.	Lembre-se de preparar essa conversa, de agendá-la.
For example, by Tuesday.	Por exemplo, terça-feira.
So on Tuesday you actually get a reminder from your calendar saying: "Don't forget to schedule that conversation for Thursday".	Portanto, na terça-feira, você recebe um lembrete de sua agenda dizendo: "Não se esqueça de agendar essa conversa para quinta-feira".
And that gives you enough time to find your conversation partner to figure out the topic to prepare for it.	E isso dá a você tempo suficiente para encontrar seu interlocutor para descobrir o assunto e se preparar para isso.
Tip number five: find a language learning buddy, someone that you can share your language learning experience with, because otherwise it's a very solitary thing to learn by yourself.	Dica número cinco: encontre um parceiro de aprendizagem de línguas, alguém com quem você possa compartilhar sua experiência de aprendizagem de línguas, porque caso contrário, é uma coisa muito solitária aprender por si mesmo.
And if you don't know, if you don't have anyone to share it with, it's so much, so much better to have someone, preferably a community of people who are excited about learning a language and who are interested to hear your own experience, to help you with your struggles.	E se você não sabe, se não tem com quem compartilhar, é muito, muito melhor ter alguém, de preferência uma comunidade de pessoas que estão entusiasmadas em aprender um idioma e que estão interessadas em ouvir sua própria experiência, para ajudá-lo em suas lutas.
This is what we are trying to do at language mentoring, we are trying to create a community for autodidact's people who are learning languages by	Isso é o que estamos tentando fazer na mentoria de idiomas, estamos tentando criar uma comunidade para pessoas autodidatas que estão



English Transcript	Tradução
themselves, so that we can all share this experience together.	aprendendo línguas por conta própria, para que todos possamos compartilhar essa experiência juntos.
My tip number six is: track your language learning.	Minha dica número seis é: monitore seu aprendizado de línguas.
It is so extremely useful and motivational.	É extremamente útil e motivacional.
Today we like to track everything.	Hoje gostamos de rastrear tudo.
Right?	Certo?
We have smart watches that tell us how many steps we've taken during the day, we track our sleep, we track the calories of the food we eat, we track everything, and the reason is that we put focus on the things that we measure.	Temos relógios inteligentes que nos dizem quantos passos demos durante o dia, monitoramos nosso sono, monitoramos as calorias dos alimentos que comemos, monitoramos tudo e a razão é que colocamos foco nas coisas que medimos.
And that's why, if you don't measure your language learning in any way, then you don't really know whether you have been doing fine, or you are not really following your plan.	E é por isso que, se você não mede o seu aprendizado de idioma de alguma forma, você realmente não sabe se está indo bem ou se não está realmente seguindo seu plano.
That's why it's so important to actually have a plan in place and then measure how well you are keeping it.	É por isso que é tão importante ter um plano em vigor e, então, medir o quão bem você o está cumprindo.
And that's why I recommend people to create a time plan meaning how many minutes you are going to spend with each of the activities that you put into your plan and then track how much time you actually spend doing these activities.	E é por isso que recomendo às pessoas que criem um plano de tempo indicando quantos minutos você vai gastar com cada uma das atividades que você colocou em seu plano e, em seguida, rastreie quanto tempo você realmente gasta fazendo essas atividades.
It is really extremely motivational.	É realmente extremamente motivacional.
We have seen it with thousands of people that we helped track their learning with and they, they're always surprised to see how much time they actually spent with the language.	Vimos isso com milhares de pessoas que ajudamos a acompanhar seu aprendizado e elas ficam sempre surpresas ao ver quanto tempo realmente gastaram com o idioma.
They wouldn't believe it if they didn't see it on paper.	Elas não acreditariam se não vissem no papel.
My final tip for you in order to help you in your long-term learning is: do not miss two days in a row.	Minha última dica para ajudá-lo no aprendizado de longo prazo é: não perca dois dias seguidos.
It's perfectly normal if you miss one day, it just happens to every one of us because, you know, life happens.	É perfeitamente normal perder um dia, simplesmente acontece com cada um de nós porque, você sabe, a vida acontece.
You have a, suddenly a different schedule than you were planning to have, and you don't have any time for that language learning.	Você tem uma programação, de repente, diferente da que planejava, e não tem tempo para estudar esse idioma.
That's okay, but do not miss another day if that happens.	Tudo bem, mas não perca mais um dia se isso acontecer.
So make sure that the next day, whatever	Portanto, certifique-se de que no dia seguinte,



English Transcript	Tradução
happens, you will make sure you have time for the language, for the language learning activity that you were planning to do.	aconteça o que acontecer, você terá tempo para o idioma, para a atividade de aprendizado de idioma que planejava fazer.
This is extremely important for your psychology because if you miss two days then it is really, really difficult to get back on track.	Isso é extremamente importante para a sua psicologia porque, se você perder dois dias, será muito, muito difícil voltar aos trilhos.
Then you usually just tell yourself: "Ah, I missed two days already, I will take a break until the end of the week and then I'll start".	Aí você costuma dizer para si mesmo: "Ah, já faltei dois dias, vou dar um descanso até o final da semana e aí vou começar".
And this usually doesn't happen.	E isso geralmente não acontece.
It's very, very difficult to get back on track if you miss several days and that's why if you keep it a rule to always miss one day at the maximum, then you are safe.	É muito, muito difícil voltar ao normal se você perder vários dias e é por isso que se você seguir a regra de sempre perder um dia no máximo, então você está seguro.
So these are my seven tips to help you in your language learning.	Essas são minhas sete dicas para ajudá-lo no aprendizado de um idioma.
Don't forget that it's a long-term process, it does take some time and that's why we need to make sure we help ourselves in this process with this habit creation and I hope you use at least one or two of these tips.	Não se esqueça que é um processo de longo prazo, leva algum tempo e é por isso que precisamos ter certeza de que nos ajudamos nesse processo com a criação desse hábito e espero que você use pelo menos uma ou duas dessas dicas.
Let us know in the comments which ones, which tips are the best for you or which tips you would add to help other people in their long-term language learning.	Deixe-nos saber nos comentários quais, quais dicas são melhores para você ou quais dicas você adicionaria para ajudar outras pessoas em seu aprendizado de línguas a longo prazo.



Contagem de palavras

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

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
70	to	64	you	48	the
38	and	34	a	32	that
27	we	27	language	26	your
26	in	25	it	24	learning
23	I	20	have	19	for
18	my	18	is	17	are
16	with	16	of	14	if
13	time	13	or	12	this
12	then	12	so	12	day
11	it's	11	don't	11	because
9	track	9	on	9	just
8	that's	8	one	8	need
8	learn	8	how	8	do
7	two	7	really	7	people
7	know	7	help	7	example
6	tip	6	morning	6	miss
6	make	6	book	5	yourself
5	why	5	when	5	use
5	trying	5	tips	5	system
5	sure	5	spend	5	see
5	plan	5	much	5	long
5	happens	5	going	5	get
5	days	5	conversation	5	can
5	actually	5	about	4	who
4	which	4	wake	4	very
4	us	4	up	4	they
4	these	4	term	4	right
4	put	4	place	4	phone
4	not	4	myself	4	like
4	keep	4	from	4	first
4	create	4	by	4	at
4	any	4	another	4	always
3	you're	3	would	3	will
3	whatever	3	what	3	way
3	vocabulary	3	usually	3	until
3	thursday	3	thing	3	some



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	share	3	schedule	3	remind
3	process	3	prepare	3	order
3	number	3	normal	3	minutes
3	measure	3	important	3	feel
3	extremely	3	experience	3	every
3	doing	3	doesn't	3	difficult
3	combine	3	as	3	already
3	activity	2	work	2	whether
2	whenever	2	were	2	wanted
2	want	2	using	2	tuesday
2	throughout	2	through	2	things
2	their	2	tell	2	take
2	start	2	spent	2	sometimes
2	someone	2	seen	2	same
2	read	2	probably	2	preparing
2	post	2	planning	2	period
2	out	2	other	2	open
2	normally	2	next	2	motivational
2	motivate	2	most	2	methods
2	method	2	me	2	many
2	laptop	2	languages	2	keeping
2	I'm	2	ideally	2	hour
2	home	2	hear	2	happen
2	great	2	gives	2	forget
2	follow	2	find	2	figure
2	extra	2	excited	2	everything
2	evening	2	enough	2	energy
2	easy	2	community	2	check
2	calendar	2	but	2	breakfast
2	break	2	back	2	app
2	am	2	also	2	all
2	activities	1	wouldn't	1	without
1	where	1	we've	1	we're
1	well	1	weeks	1	week
1	watches	1	watch	1	wait
1	visible	1	videos	1	video
1	useful	1	used	1	turn
1	trouble	1	topic	1	together
1	today	1	thousands	1	think
1	they're	1	there	1	themselves



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	them	1	than	1	talk
1	taken	1	table	1	surprised
1	super	1	suddenly	1	such
1	struggles	1	stop	1	steps
1	speaker	1	speak	1	somewhere
1	something	1	solitary	1	smart
1	sleep	1	six	1	simple
1	several	1	seven	1	series
1	saying	1	safe	1	rule
1	row	1	ritual	1	revising
1	rest	1	requires	1	require
1	reminders	1	reminder	1	reminded
1	remember	1	recommend	1	reason
1	reading	1	quite	1	quick
1	putting	1	psychology	1	proper
1	preferably	1	prefer	1	possible
1	podcast	1	pillars	1	philosophy
1	person	1	perfectly	1	partner
1	part	1	paper	1	pages
1	pace	1	own	1	overnight
1	over	1	ourselves	1	our
1	otherwise	1	ones	1	okay
1	notes	1	notebook	1	note
1	nine	1	missed	1	mentoring
1	meaning	1	maximum	1	materials
1	main	1	lunch	1	lot
1	little	1	listen	1	list
1	life	1	let	1	lesson
1	leave	1	least	1	learnina
1	learned	1	I've	1	into
1	interested	1	inside	1	I'll
1	idea	1	hope	1	here
1	helped	1	hand	1	half
1	had	1	habits	1	habit
1	grammar	1	good	1	gold
1	given	1	give	1	g
1	fun	1	four	1	food
1	following	1	focus	1	fluency
1	five	1	finishing	1	fine
1	final	1	few	1	feeling



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	everyone	1	even	1	end
1	emails	1	effective	1	eat
1	easily	1	each	1	during
1	does	1	different	1	didn't
1	currently	1	creation	1	contact
1	connected	1	comments	1	come
1	close	1	clock	1	chose
1	calories	1	buddy	1	books
1	bluetooth	1	bilingual	1	better
1	best	1	believe	1	before
1	been	1	bedside	1	bed
1	autodidact's	1	arrival	1	applies
1	anyone	1	anki	1	alarm
1	ah	1	again	1	after
1	add	1	active	1	achievement
1	accessible				