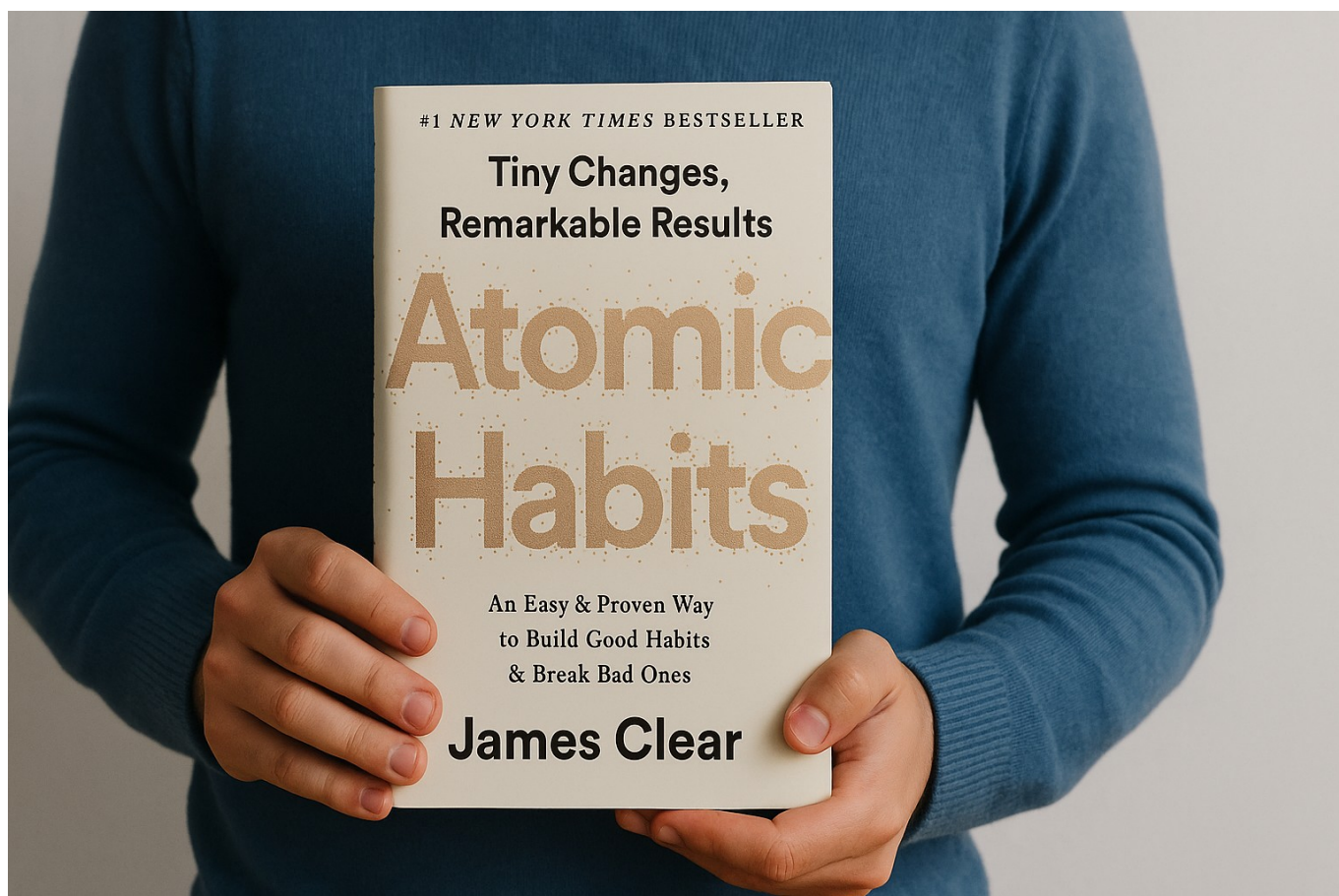




Atomic habits and language learning

Fonte: <https://youtu.be/ZNRoi1AmD48>



English Transcript	Tradução
Hi there, Steve Kaufmann here, and today I'm going to talk to you about Atomic Habits and language learning.	Olá a todos, Steve Kaufmann aqui, e hoje vou falar com vocês sobre Hábitos Atômicos e o aprendizado de idiomas.
If you enjoy these videos, please subscribe.	Se você gosta destes vídeos, por favor, inscreva-se.
Click on the bell for notifications, and if you follow me on a podcast service, leave a comment.	Clique no sino para receber notificações e, se você me segue em um serviço de podcast, deixe um comentário.
I do appreciate it.	Eu realmente agradeço.
So, Atomic Habits is a book that I recently bought.	Então, Hábitos Atômicos é um livro que eu comprei recentemente.
I bought it for a variety of reasons.	Eu o comprei por uma variedade de razões.
I bought one copy each for my two grandsons.	Comprei uma cópia para cada um dos meus dois netos.
The girls got other books.	As meninas ganharam outros livros.
I have a brother who is in eastern Canada, and he has been bedridden.	Eu tenho um irmão que está no leste do Canadá e ele está acamado.
He has to gradually train himself to get out of bed and start using his muscles more.	Ele tem que gradualmente treinar a si mesmo para sair da cama e começar a usar mais seus músculos.
It's a long road, so I bought him an audiobook version, and I bought myself an audiobook version, and I've been listening to it.	É um longo caminho, então comprei para ele uma versão em audiolivro e comprei para mim mesmo uma versão em audiolivro, e tenho estado a ouvi-lo.
And here's what I think is very valuable in the book	E aqui está o que eu acho que é muito valioso no livro



English Transcript	Tradução
Atomic Habits by James Clear.	Hábitos Atômicos de James Clear.
By the way, I will leave a link to a summary of the book, which the author himself has put up on the internet.	A propósito, vou deixar um link para um resumo do livro, que o próprio autor colocou na internet.
And there are also, if you Google, you'll find lots of references to this book.	E também há, se você pesquisar no Google, você encontrará muitas referências a este livro.
In essence, what the author demonstrates and illustrates is the fact that if you want to achieve something, it's not enough just to think in terms of the goal: I want to be rich or, you know, my brother might be saying, "I want to be walking again soon," or for language learning, "I want to be fluent in such and such a language."	Em essência, o que o autor demonstra e ilustra é o fato de que, se você quer alcançar algo, não basta apenas pensar em termos da meta: eu quero ser rico ou, você sabe, meu irmão pode estar dizendo: "Eu quero andar novamente em breve", ou para o aprendizado de idiomas, "Eu quero ser fluente em tal e tal idioma".
What matters much more than your sort of long-term goal, your ambition, what matters more is what you do every day.	O que importa muito mais do que o seu tipo de meta de longo prazo, sua ambição, o que importa mais é o que você faz todos os dias.
And he uses a number of examples early in the book to illustrate how very small actions, if repeated, have a tremendous effect over the long haul.	E ele usa uma série de exemplos no início do livro para ilustrar como ações muito pequenas, se repetidas, têm um efeito tremendo a longo prazo.
He mentions, for example, that he himself was in an accident where he was hit by a baseball bat in a game, and it damaged his eye, his nose, maybe even his cognitive functions.	Ele menciona, por exemplo, que ele próprio sofreu um acidente em que foi atingido por um taco de beisebol em um jogo e isso danificou seu olho, seu nariz, talvez até mesmo suas funções cognitivas.
And by dint of working at it very, very persistently, over two years, he fully regained his ability to play baseball and has done very well.	E, por meio de trabalhar nisso de forma muito, muito persistente, ao longo de dois anos, ele recuperou totalmente sua capacidade de jogar beisebol e tem se saído muito bem.
He mentions an example of the British cycling team, which had never done well.	Ele menciona um exemplo da equipe britânica de ciclismo, que nunca tinha se saído bem.
And then they decided to apply the principle of 1% improvement on all the things that they did, from diet to training, to equipment, to where they slept, and, and, and where they studied, and you name it.	E então eles decidiram aplicar o princípio de 1% de melhoria em todas as coisas que eles faziam, desde dieta, até treinamento, até equipamentos, até onde eles dormiam e onde eles estudavam e o que você imaginar.
And the net result was a significant 30-odd percent improvement, or at least, they started winning championships and the Tour de France and so forth.	E o resultado final foi uma melhoria significativa de 30 e poucos por cento, ou pelo menos, eles começaram a ganhar campeonatos e o Tour de France e assim por diante.
He also gives the example of an airplane in which leaving, say, an airport on the east coast heading towards the west coast of the United States, if it's even a few degrees off its flight plan, by the time it reaches its destination, it'll be hundreds of miles off its destination.	Ele também dá o exemplo de um avião que, ao sair, digamos, de um aeroporto na costa leste em direção à costa oeste dos Estados Unidos, se estiver mesmo que alguns graus fora de seu plano de voo, quando chegar ao seu destino, estará centenas de quilômetros fora de seu destino.
So there's this tremendous cumulative effect of small actions.	Então, há esse tremendo efeito cumulativo de pequenas ações.
What this means is, if you want to get somewhere,	O que isso significa é que, se você quer chegar a algum



English Transcript	Tradução
it's not just about where you want to get; it's what you are doing every day.	lugar, não se trata apenas de onde você quer chegar; trata-se do que você está fazendo todos os dias.
To what extent are you taking advantage of the time that you have?	Em que medida você está aproveitando o tempo que tem?
To what extent do you have habits that are gonna help you move in the direction that you want to get to?	Em que medida você tem hábitos que vão te ajudar a seguir na direção que você quer chegar?
And, um, you know, I've certainly felt this when it comes to language learning.	E, você sabe, eu certamente senti isso quando se trata de aprendizado de idiomas.
At LingQ, for example, we don't measure what you have achieved in the language because that's to some extent subjective.	No LingQ, por exemplo, não medimos o que você alcançou no idioma porque isso é, em certa medida, subjetivo.
We measure your level of activity.	Medimos o seu nível de atividade.
If you get active, if you spend time with the language, you will improve.	Se você se torna ativo, se você passa tempo com o idioma, você vai melhorar.
If you are active and if you have positive habits, you will work towards whatever goal you want to achieve.	Se você é ativo e se você tem hábitos positivos, você vai trabalhar para alcançar qualquer meta que você queira.
And the other thing, by the way, about Atomic Habits is it's sort of a New Year's resolution time.	E a outra coisa, a propósito, sobre Hábitos Atômicos é que é meio que uma época de resoluções de Ano Novo.
So a lot of people would like to, you know, get more fit or learn a language or, you know, improve their eating habits or whatever it might be.	Então, muitas pessoas gostariam de, você sabe, ficar mais em forma ou aprender um idioma ou, você sabe, melhorar seus hábitos alimentares ou o que quer que seja.
So it's very timely to have a book that gives you some ideas on how to develop better habits.	Então, é muito oportuno ter um livro que lhe dê algumas ideias sobre como desenvolver melhores hábitos.
So, and he talks about then focusing on your habits, actions, repeated actions that you can do regularly that will improve you more than some very ambitious goal or nebulous motivation.	Então, e ele fala sobre então se concentrar em seus hábitos, ações, ações repetidas que você pode fazer regularmente que vão te melhorar mais do que alguma meta muito ambiciosa ou motivação nebulosa.
And he has this sort of pattern when it comes to habits.	E ele tem esse tipo de padrão quando se trata de hábitos.
He says to develop a new habit, and I'm going from memory, I may not remember it all, but you need to have something that triggers the desire to do something.	Ele diz que para desenvolver um novo hábito, e eu estou indo de memória, eu posso não lembrar de tudo, mas você precisa ter algo que desencadeie, desencadeie o desejo de fazer algo.
So the trigger, and then that's followed up by the craving.	Então, o gatilho, e então isso é seguido pelo desejo.
So maybe you suddenly feel your stomach and there's a kind of a, a roll of fat there, the result of eating too much food over Christmas, that's a trigger.	Então, talvez você de repente sinta seu estômago e há uma espécie de, uma dobra de gordura ali, o resultado de comer muita comida no Natal, isso é um gatilho.
You then have a craving: "I want to go and work out" then whatever you are now craving to do has to be sort of easy for you.	Você então tem um desejo: "Eu quero ir e me exercitar", então o que quer que você esteja agora desejando fazer tem que ser meio que fácil para você.
It has to be something you can actually do.	Tem que ser algo que você pode realmente fazer.
So you can actually go to the gym and then there	Então você pode realmente ir para a academia e então



English Transcript	Tradução
has to be a sense of satisfaction once you've done it.	tem que haver uma sensação de satisfação uma vez que você tenha feito isso.
Each time you go to the gym, you feel good about yourself, and that is in itself enough satisfaction to keep you going so that you have this sort of cue or trigger followed by, something about it that's appealing or attractive.	Cada vez que você vai para a academia, você se sente bem consigo mesmo, e isso é em si mesmo satisfação suficiente para te manter indo para que você tenha esse tipo de deixa ou gatilho seguido por, algum tipo de algo sobre isso que é atraente.
It's not enough to be triggered.	Não basta ser desencadeado.
You have to wanna do it.	Você tem que querer fazer isso.
And then you have the response, what do you actually do about it?	E então você tem a resposta, o que você realmente faz sobre isso?
And then you have the reward.	E então você tem a recompensa.
If all of that falls into place, you will gradually develop that as a habit.	Se tudo isso se encaixar, você vai gradualmente desenvolver isso como um hábito.
He says a number of things that are very interesting in the book, and I really recommend getting the book.	Ele diz uma série de coisas que são muito interessantes no livro, e eu realmente recomendo pegar o livro.
He also says, you know, start off by doing something easy.	Ele também diz, você sabe, comece fazendo algo fácil.
He talks about a two-minute activity.	Ele fala sobre uma atividade de dois minutos.
So again, I have said this before in one of my videos.	Então, novamente, eu já disse isso antes em um dos meus vídeos.
You know, when you're going through a new text, don't worry about all of the words that you can't remember or don't understand, or that you don't understand at all.	Você sabe, quando você está passando por um novo texto, não se preocupe com todas as palavras que você não consegue lembrar ou não entende, ou que você não entende de jeito nenhum.
Go through it once half understanding.	Passe por ele uma vez entendendo pela metade.
Go through it again.	Passe por ele de novo.
Go through it again.	Passe por ele de novo.
As long as you have an activity which is pleasant and where you have a sense of achievement, don't have to bite off too much.	Contanto que você tenha uma atividade que seja agradável e onde você tenha uma sensação de realização, não tem que morder mais do que pode mastigar.
And sometimes if you'll just start in any activity that will lead you to maybe something else or lead you to continue.	E às vezes, se você apenas começar em qualquer atividade que te leve a talvez outra coisa ou te leve a continuar.
But the important thing is to get started.	Mas o importante é começar.
He also talks in his book about this um, I can't remember what term he used, but you can be engaged in these activities and not see any results for the longest time, and then there is sort of a tipping point.	Ele também fala em seu livro sobre isso, eu não consigo lembrar qual termo ele usou, mas você pode estar envolvido nessas atividades e não ver nenhum resultado por muito tempo, e então há uma espécie de ponto de inflexão.
There can come a tipping point where all of a sudden the cumulative effect of these improvements or of these actions or this habit is going to show itself in terms of all of a sudden	Pode chegar um ponto de inflexão onde, de repente, o efeito cumulativo dessas melhorias ou dessas ações ou desse hábito vai se mostrar em termos de, você sabe, de repente te empurrando em direção ao seu objetivo.



English Transcript	Tradução
pushing you towards your goal.	
I'm not sure that I agree with that all the time.	Eu não tenho certeza se concordo com isso o tempo todo.
I think there's a gradual cumulative effect.	Eu acho que há um efeito cumulativo gradual.
It's just that we don't feel that improvement and I've often said, you know, when it comes to language learning, trust your brain.	É só que nós não sentimos essa melhora e eu tenho dito frequentemente, você sabe, quando se trata de aprendizado de idiomas, confie no seu cérebro.
If you are putting in the time, if you are listening, if you are reading even small amounts, that is gradually improving you.	Se você está investindo tempo, se você está ouvindo, se você está lendo mesmo pequenas quantidades, isso está gradualmente te melhorando.
The brain is getting a better handle on the language.	O cérebro está ficando melhor no idioma.
I'm not sure that when it comes to language learning, there's this sudden moment when we sort of all of a sudden jump to fluency.	Eu não tenho certeza de que quando se trata de aprendizado de idiomas, há esse momento repentino em que nós meio que de repente saltamos para a fluência.
I think it's a constant continuous effort, but every little bit we do, and I think this is an important point in the book, um, you know, if it's only five minutes, do five minutes.	Eu acho que é um esforço contínuo e constante, mas cada pedacinho que fazemos, e eu acho que este é um ponto importante no livro, você sabe, se são apenas cinco minutos, faça cinco minutos.
If it's 10 minutes, do the 10 minutes.	Se são 10 minutos, faça os 10 minutos.
Don't let a day go by without doing something, because over time the cumulative effect of small actions is very large.	Não deixe um dia passar sem fazer algo, porque ao longo do tempo o efeito cumulativo de pequenas ações é muito grande.
And that's another reason why at LingQ we have these, we have these LingQ, at least these streaks that you can maintain.	E essa é outra razão pela qual no LingQ nós temos estes, nós temos estes LingQ, pelo menos estas, sequências que você pode manter.
So there's some motivation having set a goal.	Então, há alguma motivação tendo estabelecido uma meta.
He also talks about the importance of measuring your activity.	Ele também fala sobre a importância de medir sua atividade.
So if you set yourself a goal, "I'm gonna read so many words," or "save so many words," or "listen to so many hours," then, and then we have the sort of composite measure, which is the coins, and if you commit yourself to a certain level of activity, then you'll wanna maintain that level of activity every day.	Então, se você estabelecer para si mesmo uma meta, "Eu vou ler tantas palavras", ou "salvar tantas palavras", ou "ouvir tantas horas", então, e então temos o tipo de medida composta, que são as moedas, e se você se comprometer com um certo nível de atividade, então você vai querer manter esse nível de atividade todos os dias.
And it's better to have a lower level of activity and maintain that rather than sort of shooting your bolt one day and then not doing anything for two, three days.	E é melhor ter um nível de atividade mais baixo e manter isso do que meio que gastar toda a sua energia de uma vez, um dia e então não fazer nada por dois, três dias.
Again, it's all about these, you know, taking advantage of the time you have during the day, to commit yourself to positive, habits that cumulatively are going to impel you towards your objective.	Novamente, é tudo sobre estes, você sabe, aproveitar o tempo que você tem durante o dia, para se comprometer com hábitos positivos que cumulativamente vão, você sabe, te impelir em direção ao seu objetivo.



English Transcript	Tradução
He talks about layers of, of habits, and in particular he focuses on the importance of your identity habits.	Ele fala sobre camadas de, de hábitos, e em particular ele se concentra na importância de seus hábitos de identidade.
He uses the example of someone who says they wanna quit smoking or wants to quit smoking, and someone says to them, "Have another cigarette."	Ele usa o exemplo de alguém que diz que quer parar de fumar ou quer parar de fumar, e alguém diz para eles: "Pegue outro cigarro".
One person says, "I'm trying to quit."	Uma pessoa diz: "Eu estou tentando parar".
The other person says, "I'm not a smoker."	A outra pessoa diz: "Eu não sou um fumante".
So that's a much more positive habit to have in terms of your, you know, identity of who you are.	Então esse é um hábito muito mais positivo de se ter em termos de sua, você sabe, identidade de quem você é.
So if you're learning a language, you don't say, "I'm trying to learn a language."	Então, se você está aprendendo um idioma, você não diz: "Eu estou tentando aprender um idioma".
You say, "I am a language learner. I am a person who learns to speak other languages to a high degree of proficiency. I am a language learner."	Você diz: "Eu sou um aprendiz de idiomas. Eu sou uma pessoa que aprende a falar outros idiomas em um alto grau de proficiência. Eu sou um aprendiz de idiomas".
To have that habit built around your identity of who you are is going to make you more positive, more confident, and keep you on track, I think, better than just saying, "Well, I'm kind of trying to learn this language."	Ter esse hábito construído em torno de sua identidade de quem você é vai te tornar mais positivo, mais confiante, e te manter no caminho certo, eu acho, melhor do que apenas dizer, "Bem, eu estou meio que tentando aprender este idioma".
So there are, I'm just touching on some of the points in the book.	Então há, eu estou apenas tocando em alguns dos pontos do livro.
I think it's a valuable book.	Eu acho que é um livro valioso.
I don't do it justice in the sort of things that I'm able to remember about the book but when we come to language learning, we not only need to train ourselves in the habit of doing a little something every day, even if it's a small amount, we need to train ourselves in the habit of recognizing that every little bit we do—listening, reading, speaking, writing—is moving us towards our objective.	Eu não lhe faço justiça nas coisas que eu consigo lembrar sobre o livro, mas quando chegamos ao aprendizado de idiomas, nós não só precisamos treinar a nós mesmos no hábito de fazer um pouco todo dia, mesmo que seja uma pequena quantidade, precisamos treinar a nós mesmos no hábito de reconhecer que cada pedacinho que fazemos—ouvindo, lendo, falando, escrevendo—está nos movendo em direção ao nosso objetivo.
Even if we're not conscious of the fact that we are improving, we are.	Mesmo que não estejamos conscientes do fato de que estamos melhorando, nós estamos.
And the cumulative effect of small actions is very large, both in terms of language and in terms of other things in life as he explains in the book.	E o efeito cumulativo de pequenas ações é muito grande, tanto em termos de idioma quanto em termos de outras coisas na vida, como ele explica no livro.
So we need to develop those learning habits, but we also need to train our brains in new language habits.	Então, precisamos desenvolver esses hábitos de aprendizado, mas também precisamos treinar nossos cérebros em novos hábitos de idioma.
And, so we sort of, as language learners, we have sort of two aspects of habits that we need.	E, então nós meio que, como aprendizes de idiomas, nós temos meio que dois aspectos de hábitos que precisaríamos.
We need to develop our learning habits, our attitudinal habits, our self-identity as language learners—those habits.	Precisamos desenvolver nossos hábitos de aprendizado, nossos hábitos atitudinais, nossa auto-identidade como aprendizes de idiomas—esses hábitos.
But at the same time, we're helping our brain	Mas, ao mesmo tempo, estamos ajudando nosso



English Transcript	Tradução
develop new language habits so that patterns in the new language—vocabulary, structures, pronunciation—all of which are different from our native language or other languages that we speak.	cérebro a desenvolver novos hábitos de idioma para que padrões no novo idioma—vocabulário, estruturas, pronúncia—todos os quais são diferentes de nossa língua nativa ou outros idiomas que falamos.
We need to train our brain in these new habits.	Precisamos treinar nosso cérebro nesses novos hábitos.
And just as with other, the cumulative effect of small actions is very large, and we just have to believe that if we persist, if we maintain our activity, the brain will develop the language habits that are necessary in order to become comfortable in a new language.	E assim como com outros, o efeito cumulativo de pequenas ações é muito grande, e nós apenas temos que acreditar que, se persistirmos, se mantivermos nossa atividade, o cérebro vai desenvolver os hábitos de idioma que são necessários para se sentir confortável em um novo idioma.
So there you have it, Atomic Habits as applied to language learning.	Então é isso, Hábitos Atômicos aplicado ao aprendizado de idiomas.
I have talked about habits before as it applies to language learning, so I'll leave you with a couple of videos.	Eu já falei sobre hábitos antes como se aplica ao aprendizado de idiomas, então vou deixar vocês com alguns vídeos.
Thank you for listening.	Obrigado por ouvir.
Bye for now.	Tchau por agora.



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
84	you	80	to	71	the
69	of	57	and	57	a
48	is	44	that	43	I
41	it	35	in	33	have
27	we	26	language	25	so
25	if	24	habits	23	do
22	he	22	are	20	not
18	or	15	about	14	book
14	am	13	your	13	there
13	then	12	will	12	what
12	this	12	sort	11	very
11	time	11	on	11	learning
11	for	11	be	10	know
10	by	10	all	9	want
9	these	9	something	9	our
9	as	9	activity	8	new
8	need	8	more	8	just
8	has	8	an	8	actions
7	when	7	think	7	small
7	says	7	other	7	habit
7	going	7	goal	7	go
7	get	7	effect	7	develop
7	day	7	but	7	at
6	which	6	where	6	they
6	his	6	every	6	cumulative
6	can	6	also	5	who
5	two	5	train	5	towards
5	terms	5	talks	5	some
5	example	5	even	5	doing
5	brain	5	bought	5	atomic
5	again	4	yourself	4	with
4	through	4	things	4	than
4	sudden	4	remember	4	positive
4	over	4	one	4	off
4	much	4	minutes	4	maintain
4	long	4	level	4	identity
4	comes	4	better	3	words



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	whatever	3	well	3	was
3	wanna	3	videos	3	um
3	trying	3	trigger	3	start
3	say	3	quit	3	point
3	person	3	my	3	measure
3	maybe	3	many	3	little
3	listening	3	lingq	3	leave
3	learn	3	large	3	its
3	improvement	3	improve	3	himself
3	gradually	3	from	3	feel
3	extent	3	enough	3	done
3	craving	3	actually	2	work
2	way	2	version	2	valuable
2	uses	2	up	2	understand
2	tremendous	2	too	2	tipping
2	thing	2	term	2	taking
2	sure	2	such	2	started
2	speak	2	someone	2	smoking
2	set	2	sense	2	saying
2	satisfaction	2	said	2	result
2	repeated	2	reading	2	out
2	ourselves	2	only	2	once
2	objective	2	number	2	now
2	motivation	2	might	2	mentions
2	matters	2	least	2	learner
2	lead	2	languages	2	kind
2	keep	2	itself	2	improving
2	important	2	importance	2	how
2	here	2	gym	2	gonna
2	gives	2	getting	2	followed
2	five	2	fact	2	eating
2	easy	2	each	2	destination
2	commit	2	come	2	coast
2	cannot	2	brother	2	bit
2	before	2	been	2	because
2	baseball	2	author	2	audiobook
2	any	2	another	2	advantage
2	active	2	achieve	1	years
1	year	1	writingis	1	would
1	worry	1	working	1	without
1	winning	1	why	1	west



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	wants	1	walking	1	variety
1	using	1	used	1	us
1	united	1	understanding	1	trust
1	triggers	1	triggered	1	training
1	track	1	tour	1	touching
1	today	1	timely	1	three
1	those	1	them	1	their
1	thank	1	text	1	team
1	talked	1	talk	1	summary
1	suddenly	1	subscribe	1	subjective
1	studied	1	structures	1	streaks
1	stomach	1	steve	1	states
1	spend	1	speaking	1	soon
1	somewhere	1	sometimes	1	smoker
1	slept	1	significant	1	show
1	shooting	1	service	1	self
1	see	1	save	1	same
1	s	1	roll	1	road
1	rich	1	reward	1	results
1	response	1	resolution	1	regularly
1	regained	1	references	1	recommend
1	recognizing	1	recently	1	reasons
1	reason	1	really	1	read
1	reaches	1	rather	1	putting
1	put	1	pushing	1	pronunciationall
1	proficiency	1	principle	1	points
1	podcast	1	please	1	pleasant
1	play	1	plan	1	place
1	persistently	1	persist	1	percent
1	people	1	patterns	1	pattern
1	particular	1	order	1	often
1	odd	1	notifications	1	nose
1	never	1	net	1	necessary
1	nebulous	1	native	1	name
1	myself	1	muscles	1	moving
1	move	1	moment	1	minute
1	miles	1	memory	1	measuring
1	means	1	me	1	may
1	make	1	lower	1	lots
1	lot	1	longest	1	listen
1	link	1	like	1	life



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	let	1	leaving	1	learns
1	learnersthose	1	learners	1	layers
1	languagevocabulary	1	kaufmann	1	justice
1	jump	1	james	1	into
1	internet	1	interesting	1	improvements
1	impel	1	illustrates	1	illustrate
1	ideas	1	hundreds	1	hours
1	hit	1	him	1	high
1	hi	1	helping	1	help
1	heading	1	having	1	haul
1	handle	1	half	1	had
1	grandsons	1	gradual	1	got
1	google	1	good	1	girls
1	game	1	functions	1	fully
1	france	1	forth	1	food
1	follow	1	focusing	1	focuses
1	fluent	1	fluency	1	flight
1	fit	1	find	1	few
1	felt	1	fat	1	falls
1	eye	1	explains	1	examples
1	essence	1	equipment	1	enjoy
1	engaged	1	else	1	effort
1	eastern	1	east	1	early
1	during	1	dolistening	1	direction
1	dint	1	different	1	diet
1	did	1	desire	1	demonstrates
1	degrees	1	degree	1	decided
1	de	1	days	1	damaged
1	cycling	1	cumulatively	1	cue
1	couple	1	copy	1	continuous
1	continue	1	constant	1	conscious
1	confident	1	composite	1	comment
1	comfortable	1	coins	1	cognitive
1	click	1	clear	1	cigarette
1	christmas	1	championships	1	certainly
1	certain	1	canada	1	bye
1	built	1	british	1	brains
1	both	1	books	1	bolt
1	bite	1	bell	1	believe
1	bedridden	1	bed	1	become
1	bat	1	attractive	1	attitudinal



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	aspects	1	around	1	appreciate
1	apply	1	applies	1	applied
1	appealing	1	anything	1	amounts
1	amount	1	ambitious	1	ambition
1	airport	1	airplane	1	agree
1	activities	1	achievement	1	achieved
1	accident	1	able	1	ability