



Best habits for learning a foreign language successfully

English Transcript	Tradução
Hi everyone, it's Agnieszka Murdoch, from "Five Minute Language".	Olá a todos, aqui é Agnieszka Murdoch, de "Five Minute Language".
Welcome to my channel, make sure you subscribe if you haven't already, and give this video a thumbs up, I really appreciate it.	Bem-vindo ao meu canal, certifique-se de se inscrever se você ainda não é inscrito, e dê um joinha neste vídeo, eu realmente agradeço muito.
Also let me know if you came from TikTok, I'm really interested to know.	Também me avise se você veio do TikTok, estou muito interessada em saber.
If you don't follow me there, make sure you do so.	Se você não me segue lá, certifique-se de fazê-lo.
I'm "Five Minute Language" on TickTock as well,	Também sou "Five Minute Language" no TickTock,
So I'm looking forward to seeing you there as well.	Então, estou ansiosa para vê-lo lá também.
So this video is about language learning habits and creating good language learning habits.	Este vídeo é sobre hábitos de aprendizado de idiomas e como criar bons hábitos de aprendizado.
And it's a very important question that many people ask me about all the time, how do you create a habit for learning a language.	Uma pergunta muito importante que muitas pessoas me fazem o tempo todo é, como você cria o hábito de aprender um idioma.
Because that's the foundation of learning a language, learning anything, creating a habit, making it into a habit.	Porque essa é a base para aprender uma língua, aprender qualquer coisa, criar um hábito, transformá-lo em um hábito.
So I'm going to cover a few simple tips that you can implement into your life straight away.	Então, vou citar algumas dicas simples que você pode implementar em sua vida imediatamente.
So the first thing I'm going to say is: make sure you schedule things in.	A primeira coisa que vou dizer é: certifique-se de agendar as coisas.
When you're learning a foreign language you need to kind of treat it almost as you would a doctor's appointment.	Quando você está aprendendo uma língua estrangeira, você precisa tratá-la quase como se fosse uma consulta médica.
If it's in your diary, if it's scheduled in, it's going to happen.	Se estiver na sua agenda, se estiver agendado, vai acontecer.
If it's not going to happen, then, you know, you have to call your doctor's office to let them know that you're not going to be there.	Se não vai acontecer, então, você sabe, você tem que ligar para o consultório do seu médico para que eles saibam que você não estará lá.
And I think once you've got it in your diary, it's so much more difficult to procrastinate, it's so much more difficult to actually not do it, especially if you set yourself a reminder.	E acho que uma vez que você tem isso em seu diário, é muito mais difícil procrastinar, é muito mais difícil realmente não fazê-lo, especialmente se você definir um lembrete.
So I've got a couple of videos about creating a language learning routine and also the different tools that you can use for scheduling things in, such as trello, or Google sheets or Google calendar.	Eu tenho alguns vídeos sobre como criar uma rotina de aprendizado de idiomas e também as diferentes ferramentas que você pode usar para agendar coisas, como Trello, planilhas ou calendário do Google.
I'm going to link them down below, make sure you check them out as well.	Vou listá-los abaixo, certifique-se de vê-los também.
Okay, the next tip I've got for you for creating	Ok, a próxima dica que tenho para você criar bons



English Transcript	Tradução
positive good language learning habits, is to start small.	hábitos positivos de aprendizado de idiomas é começar pequeno.
Because if you start big, if you're too ambitious about your goals, then you might get overwhelmed.	Porque se você começar grande, se for ambicioso demais em relação aos seus objetivos, poderá ficar sobrecarregado.
If you start small, if you say, for example, say to yourself, I'm gonna learn five new words this week, it's gonna be much easier to achieve and you will be more motivated as a result, because you will be able to say at the end of the week: "Look, I've learned five new words and I'm gonna carry on, I'm gonna increase that number to 10 next week."	Se você começar pequeno, se você disser, por exemplo, disser a si mesmo, vou aprender cinco novas palavras esta semana, será muito mais fácil de alcançar e você ficará mais motivado como resultado, porque poderá dizer no final da semana: "Olha, aprendi cinco palavras novas e vou continuar, vou aumentar esse número para 10 na próxima semana."
So start small and build on that, instead of starting big and getting put off or discouraged.	Então comece pequeno e construa sobre isso, em vez de começar grande e ficar desanimado ou desencorajado.
The next element of creating positive and good effective language learning habits is setting goals and I've got a separate video about that so I'm not going to go into too much detail.	O próximo elemento para criar hábitos positivos e bons de aprendizado de idiomas é estabelecer metas e eu tenho um vídeo separado sobre isso, então não vou entrar em muitos detalhes.
Make sure you check it out, I've linked it in the description box.	Certifique-se de verificar, eu vinculei-o na descrição.
But setting goals is very important for your habits, it's linked to scheduling things in, it's linked to creating a routine.	Definir metas é muito importante para seus hábitos, está ligado a agendar as coisas, está ligado a criar uma rotina.
You know, you need to have that framework in place if you want to make sure that you succeed.	Você sabe, você precisa ter essa estrutura em vigor se quiser ter certeza de que terá sucesso.
Okay, the next one is keeping a notebook and many people actually ask me what apps I'm using and I've made videos about that before, but I actually, really like having a paper notebook that I use for recording things with a pen.	Ok, o próximo é manter um caderno e muitas pessoas realmente me perguntam quais aplicativos estou usando e já fiz vídeos sobre isso antes, mas na verdade gosto muito de ter um caderno de papel que uso para registrar as coisas com uma caneta.
I know it sounds really old-fashioned, but it actually works for me very well.	Eu sei que parece muito antiquado, mas na verdade funciona muito bem para mim.
If you keep a notebook you can take it with you anywhere you go.	Se você mantiver um caderno, poderá levá-lo a qualquer lugar.
I think the handwriting helps memorization as well, it helps the learning process, and keeping a notebook is important because you can divide it into different sections and you can use it for things like spaced repetition.	Acho que a escrever também ajuda na memorização, ajuda no processo de aprendizado, e manter um caderno é importante porque você pode dividi-lo em diferentes seções e pode usá-lo para coisas como repetição espaçada.
So spaced repetition is a way of learning where you review a specific number of words periodically, you increase the intervals and that way you're kind of reminding yourself of the words and the phrases you're learning regularly until you really,	A repetição espaçada é uma maneira de aprender onde você revisa um número específico de palavras periodicamente, você aumenta os intervalos e dessa forma você meio que se lembra das palavras e das frases que está aprendendo



English Transcript	Tradução
really know them.	regularmente até realmente conhecê-las.
So I have used notebooks for spaced repetition, for recording new words and sentences and examples, and it's a great way to get into good habits.	Eu tenho usado cadernos para repetição espaçada, para registrar novas palavras e frases e exemplos, e é uma ótima maneira de adquirir bons hábitos.
Okay, my next tip is about seeking out opportunities to speak every single day.	Ok, minha próxima dica é procurar oportunidades para falar todos os dias.
So I and again I've got a video about that and I'm going to link it down below, but essentially, this habit is about making sure that you practice seeking out those opportunities, challenge yourself to, you know, think of different ways in which you can practice speaking every day, even if you don't know any native speakers.	Eu tenho um vídeo sobre isso e vou vinculá-lo abaixo, mas essencialmente, esse hábito visa garantir que você pratique a busca dessas oportunidades, desafie-se a pensar em diferentes maneiras de praticar a fala todos os dias, mesmo que você não conheça nenhum falante nativo.
There are plenty of different things you could be doing and you need to be creative about it, you need to, you know, go about your day and think, you know, when can I do it, when you're preparing lunch, maybe you can describe what you're doing, and you can pretend that you're on a cooking show.	Há muitas coisas diferentes que você poderia fazer e você precisa ser criativo sobre isso, você precisa, sabe, passar o dia e pensar, você sabe, quando posso fazer isso, quando você está preparando o almoço, talvez você possa descrever o que está fazendo e possa fingir que está em um programa de culinária.
For example, if you start doing that, that is a habit in the making, you know, you create a habit where every time you prepare lunch you can practice speaking the language you're learning.	Por exemplo, se você começar a fazer isso, isso é um hábito em formação, você sabe, você cria um hábito em que toda vez que você prepara o almoço você pode praticar a língua que está aprendendo.
So seek out those opportunities, check out my video for ideas about how you can practice speaking and incorporate that into your day.	Portanto, procure essas oportunidades, confira meu vídeo para obter ideias sobre como você pode praticar a fala e incorporar isso ao seu dia.
Okay, and the final element of creating great language learning habits is celebrating success.	Ok, e o elemento final da criação de ótimos hábitos de aprendizado de idiomas é celebrar o sucesso.
If you don't celebrate your successes you might get put off, you might get discouraged, so make sure you do it regularly.	Se você não comemorar seus sucessos, você pode ficar desanimado, pode ficar desencorajado, então certifique-se de fazê-lo regularmente.
Sit down at the end of the week and review what you've learned, you can do it every couple of weeks, you can do it every month, but make sure you take the time to celebrate your own successes, so that you can increase your motivation and make sure that you continue to learn.	Sente-se no final da semana e reveja o que aprendeu, você pode fazer isso a cada duas semanas, pode fazê-lo todos os meses, mas certifique-se de reservar um tempo para comemorar seus próprios sucessos, para que possa aumentar a sua motivação e certifique-se de que continua a aprender.
So I hope you enjoyed this video, give it a thumbs up, and subscribe and I will see you next time.	Então espero que tenham gostado desse vídeo, dê um joinha e se inscreva e até a próxima.
Bye	Tchau.



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
65	you	32	to	31	and
29	a	21	the	20	that
20	it	17	so	16	if
15	of	14	learning	14	can
13	for	12	language	12	know
12	it's	12	is	12	I'm
12	about	11	your	11	I
10	sure	10	in	9	you're
9	make	8	going	7	I've
7	habits	7	do	7	creating
7	as	6	video	6	things
6	really	6	out	6	next
6	into	6	habit	6	be
5	words	5	well	5	this
5	start	5	me	5	got
5	every	5	but	4	yourself
4	week	4	time	4	think
4	there	4	them	4	say
4	practice	4	on	4	okay
4	notebook	4	not	4	need
4	much	4	good	4	gonna
4	get	4	five	4	different
4	day	4	because	4	actually
3	will	3	when	3	what
3	way	3	very	3	use
3	speaking	3	spaced	3	small
3	repetition	3	or	3	opportunities
3	new	3	my	3	more
3	might	3	making	3	linked
3	increase	3	important	3	have
3	goals	3	go	3	down
3	don't	3	doing	3	check
2	you've	2	with	2	where
2	videos	2	up	2	too



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	tip	2	thumbs	2	those
2	then	2	take	2	successes
2	subscribe	2	setting	2	seeking
2	scheduling	2	routine	2	review
2	regularly	2	recording	2	put
2	positive	2	people	2	off
2	number	2	minute	2	many
2	lunch	2	link	2	like
2	let	2	learned	2	learn
2	kind	2	keeping	2	how
2	helps	2	happen	2	great
2	google	2	give	2	from
2	example	2	end	2	element
2	doctor's	2	discouraged	2	difficult
2	diary	2	create	2	couple
2	celebrate	2	big	2	below
2	at	2	ask	2	also
1	would	1	works	1	which
1	welcome	1	weeks	1	ways
1	want	1	using	1	used
1	until	1	trello	1	treat
1	tools	1	tips	1	tiktok
1	ticktock	1	thing	1	that's
1	such	1	success	1	succeed
1	straight	1	starting	1	specific
1	speakers	1	speak	1	sounds
1	sit	1	single	1	simple
1	show	1	sheets	1	set
1	separate	1	sentences	1	seek
1	seeing	1	see	1	sections
1	scheduled	1	schedule	1	result
1	reminding	1	reminder	1	question
1	procrastinate	1	process	1	pretend
1	preparing	1	prepare	1	plenty
1	place	1	phrases	1	periodically
1	pen	1	paper	1	own
1	overwhelmed	1	one	1	once
1	old	1	office	1	notebooks
1	native	1	murdoch	1	motivation
1	motivated	1	month	1	memorization



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	maybe	1	made	1	looking
1	look	1	life	1	keep
1	intervals	1	interested	1	instead
1	incorporate	1	implement	1	ideas
1	hope	1	hi	1	having
1	haven't	1	handwriting	1	getting
1	framework	1	foundation	1	forward
1	foreign	1	follow	1	first
1	final	1	few	1	fashioned
1	examples	1	everyone	1	even
1	essentially	1	especially	1	enjoyed
1	effective	1	easier	1	divide
1	detail	1	description	1	describe
1	creative	1	cover	1	could
1	cooking	1	continue	1	channel
1	challenge	1	celebrating	1	carry
1	came	1	call	1	calendar
1	bye	1	build	1	box
1	before	1	away	1	are
1	apps	1	appreciate	1	appointment
1	anywhere	1	anything	1	any
1	ambitious	1	already	1	almost
1	all	1	agnieska	1	again
1	achieve	1	able		