



How To Remember EVERYTHING Like The Japanese Students

Fonte: <https://youtu.be/7mfjB28dVw>



English Transcript	Tradução
How To Remember EVERYTHING Like The Japanese Students	Como Lembrar de TUDO Como os Estudantes Japoneses
Have you ever studied something for hours, maybe for a test, a big exam, or just something you really wanted to remember only to forget it all the very next day?	Você já estudou algo por horas, talvez para um teste, um grande exame, ou apenas algo que você realmente queria lembrar apenas para esquecer tudo no dia seguinte?
You're not alone.	Você não está sozinho.
In fact, research shows that our brains forget about 70% of what we learn within just 24 hours.	Na verdade, pesquisas mostram que nossos cérebros esquecem cerca de 70% do que aprendemos em apenas 24 horas.
It's not because you're lazy or not smart.	Não é porque você é preguiçoso ou não é inteligente.
It's simply how the human brain works.	É simplesmente como o cérebro humano funciona.
But here's the surprising part.	Mas aqui está a parte surpreendente.
In Japan, students learn and remember thousands of complicated characters, and they remember them for years.	No Japão, os estudantes aprendem e lembram milhares de caracteres complicados, e eles se lembram deles por anos.
So, how do they do it?	Então, como eles fazem isso?
Are they born smarter?	Eles nascem mais inteligentes?
Do they study non-stop all day and night?	Eles estudam sem parar dia e noite?
Actually, no.	Na verdade, não.
The real difference is they don't study harder,	A verdadeira diferença é que eles não estudam



English Transcript	Tradução
they study smarter.	mais arduamente, eles estudam de forma mais inteligente.
Most of us were never taught how to actually study.	A maioria de nós nunca foi ensinada a realmente estudar.
We were told to highlight our books, read our notes, or cram the night before a test.	Nos disseram para destacar nossos livros, ler nossas anotações, ou estudar intensamente na noite anterior a um teste.
These methods feel like they're working, but they're not.	Esses métodos parecem que estão funcionando, mas não estão.
It's like trying to fill a leaking bucket with water.	É como tentar encher um balde furado com água.
You put in effort, but it doesn't stick.	Você se esforça, mas não fixa.
Your brain treats that kind of learning like background noise, like an ad you skip without even thinking.	Seu cérebro trata esse tipo de aprendizado como ruído de fundo, como um anúncio que você pula sem nem pensar.
That's not your fault.	Isso não é culpa sua.
It's how memory works.	É como a memória funciona.
There's even a name for it, the forgetting curve.	Existe até um nome para isso, a curva do esquecimento.
Without the right methods, your brain just lets go of most information, usually within days.	Sem os métodos certos, seu cérebro apenas descarta a maior parte da informação, geralmente em dias.
But the good news is, you can beat the system.	Mas a boa notícia é que você pode vencer o sistema.
You don't need to study longer.	Você não precisa estudar por mais tempo.
You just need better tools.	Você só precisa de ferramentas melhores.
And today, you're going to learn five simple methods used by Japanese students that help them remember things easily and for a long time.	E hoje, você vai aprender cinco métodos simples usados por estudantes japoneses que os ajudam a lembrar das coisas facilmente e por muito tempo.
They're easy, practical, and anyone can use them.	Eles são fáceis, práticos, e qualquer um pode usá-los.
The first one is called active recall.	O primeiro chama-se recordação ativa.
Most students try to put information into their brains by reading or watching videos.	A maioria dos estudantes tenta colocar informação em seus cérebros lendo ou assistindo a vídeos.
But that's not where real learning happens.	Mas não é aí que o aprendizado real acontece.
Real learning starts when you try to pull the information out.	O aprendizado real começa quando você tenta extrair a informação para fora.
That means trying to remember something without looking.	Isso significa tentar lembrar de algo sem olhar.
It's kind of like exercise.	É mais ou menos como exercício físico.
When you lift weights, your muscles grow.	Quando você levanta pesos, seus músculos crescem.
When you try to recall something, your brain gets stronger.	Quando você tenta recordar algo, seu cérebro fica mais forte.
So, here's how you do it.	Então, aqui está como você faz isso.
Close your book or notebook.	Feche seu livro ou caderno.
Grab a blank sheet of paper and write down everything you remember about a topic.	Pegue uma folha de papel em branco e escreva tudo o que você lembra sobre um tópico.
Don't peek.	Não espie.



English Transcript	Tradução
It might feel hard, but that struggle is where real learning happens.	Pode parecer difícil, mas é nesse esforço que o aprendizado real acontece.
While others are reading passively and forgetting later, you'll be actively training your brain to hold on to the information.	Enquanto outros estão lendo passivamente e esquecendo depois, você estará treinando ativamente seu cérebro para reter a informação.
The second method is called the Kumon method, and it's used in schools all across Japan.	O segundo método é chamado de método Kumon, e é usado em escolas por todo o Japão.
Think of learning like building a tower with blocks.	Pense no aprendizado como construir uma torre com blocos.
You don't build the whole thing at once.	Você não constrói tudo de uma vez.
You add one block at a time.	Você adiciona um bloco de cada vez.
Kumon works the same way.	O Kumon funciona da mesma maneira.
Instead of stuffing your brain with a ton of information at once, you learn in small daily pieces, just 15 to 30 minutes a day.	Em vez de encher seu cérebro com uma tonelada de informações de uma vez, você aprende em pequenos pedaços diários, apenas 15 a 30 minutos por dia.
It doesn't feel like much, but over time it adds up to something powerful.	Não parece muito, mas com o tempo isso se soma em algo poderoso.
Even best-selling author James Clear talks about this in his book "Atomic Habits."	Até o autor best-seller James Clear fala sobre isso em seu livro "Hábitos Atômicos."
Just a 1% improvement every day can make you 37 times better in one year.	Apenas 1% de melhoria a cada dia pode torná-lo 37 vezes melhor em um ano.
Kumon isn't just about doing a lot.	O Kumon não é apenas sobre fazer muito.
It's about doing a little really well every single day.	É sobre fazer um pouco realmente bem todo santo dia.
The third method is spaced repetition.	O terceiro método é a repetição espaçada.
It's like watering a plant.	É como regar uma planta.
You don't pour a whole bucket of water at once and walk away.	Você não despeja um balde inteiro de água de uma vez e vai embora.
You water it a little at a time over days and weeks.	Você a rega um pouco de cada vez ao longo de dias e semanas.
That's how memory works, too.	É assim que a memória funciona também.
Instead of studying something once and moving on, you revisit it right before your brain starts to forget.	Em vez de estudar algo uma vez e seguir em frente, você revisita logo antes de seu cérebro começar a esquecer.
Maybe after a day, then 3 days, then a week, and so on.	Talvez depois de um dia, depois 3 dias, depois uma semana, e assim por diante.
Every time you do, the memory grows stronger.	Cada vez que você faz isso, a memória fica mais forte.
This is how Japanese students avoid cramming.	É assim que os estudantes japoneses evitam estudar na última hora.
They space out their learning, and it sticks.	Eles espaçam seu aprendizado, e ele fixa.
The fourth technique is based on a powerful idea called Kaizen.	A quarta técnica baseia-se em uma ideia poderosa chamada Kaizen.
It means change for the better or small daily progress.	Significa mudança para melhor ou pequeno progresso diário.
Japanese students don't try to become perfect in one	Os estudantes japoneses não tentam se tornar



English Transcript	Tradução
day.	perfeitos em um dia.
They focus on tiny consistent improvement.	Eles focam em melhorias minúsculas e consistentes.
You don't need hours of studying.	Você não precisa de horas de estudo.
You just need a few focus minutes.	Você só precisa de alguns minutos de foco.
In fact, with just 6 minutes a day, you can become smarter over time.	De fato, com apenas 6 minutos por dia, você pode se tornar mais inteligente com o tempo.
Try this.	Tente isto.
2 minutes of active recall, 2 minutes of spaced repetition, and 2 minutes of focused practice.	2 minutos de recordação ativa, 2 minutos de repetição espaçada e 2 minutos de prática focada.
That's it.	É isso.
Do it daily and you'll be amazed at how much you improve in a month.	Faça isso diariamente e você ficará surpreso com o quanto melhorará em um mês.
The final method is something called "sue", which means deep focus.	O método final é algo chamado "sue", que significa foco profundo.
In Japan, students train themselves to focus deeply by using little rituals like lighting a candle, sitting in the same spot, or using the same pen every time they study.	No Japão, os estudantes treinam a si mesmos para focar profundamente usando pequenos rituais como acender uma vela, sentar no mesmo lugar, ou usar a mesma caneta toda vez que estudam.
These signals tell their brain, "It's time to learn."	Esses sinais dizem ao cérebro deles: "É hora de aprender".
You can do the same.	Você pode fazer o mesmo.
Find a quiet place, turn off distractions, and do something small that helps your brain shift into study mode.	Encontre um lugar silencioso, desligue as distrações e faça algo pequeno que ajude seu cérebro a entrar no modo de estudo.
It might be sitting at a certain desk or listening to calm music.	Pode ser sentar em uma certa escrivaninha ou ouvir música calma.
When you focus fully, your brain absorbs information much faster and remembers it longer.	Quando você foca totalmente, seu cérebro absorve informações muito mais rápido e as lembra por mais tempo.
So now you can use these simple sciencebacked methods and start learning smarter, not harder.	Então agora você pode usar esses métodos simples baseados na ciência e começar a aprender de forma mais inteligente, não mais árdua.
You don't have to change everything today.	Você não precisa mudar tudo hoje.
Just start with one of these techniques.	Apenas comece com uma dessas técnicas.
Try it right now.	Tente agora mesmo.
You might be surprised at how much easier studying becomes.	Você pode se surpreender com o quanto estudar se torna mais fácil.
Remember, even small steps can lead to big changes.	Lembre-se, até pequenos passos podem levar a grandes mudanças.
The top 1% of learners aren't smarter.	O 1% dos melhores aprendizes não é mais inteligente.
They just learn differently.	Eles apenas aprendem de forma diferente.
Now it's your turn.	Agora é a sua vez.
If you found this helpful, make sure to subscribe for more tips like these.	Se você achou isso útil, certifique-se de se inscrever para mais dicas como estas.



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
35	you	28	a	27	it
27	is	26	the	24	to
19	not	19	and	18	of
16	do	13	they	12	your
12	in	11	like	11	just
10	that	10	how	10	brain
9	are	8	time	8	something
8	remember	8	or	8	day
8	at	7	study	7	students
7	learning	7	for	7	can
7	but	6	try	6	minutes
6	learn	6	information	5	with
5	these	5	smarter	5	one
5	on	5	focus	5	about
4	works	4	when	4	this
4	so	4	small	4	same
4	real	4	once	4	need
4	much	4	methods	4	method
4	japanese	4	every	4	even
4	called	4	be	3	without
3	water	3	them	3	their
3	studying	3	right	3	recall
3	over	3	our	3	now
3	most	3	might	3	memory
3	means	3	little	3	kumon
3	japan	3	hours	3	forget
3	feel	3	everything	3	days
3	daily	3	by	3	better
3	all	2	within	2	will
2	whole	2	where	2	were
2	we	2	using	2	used
2	use	2	turn	2	trying
2	today	2	then	2	test
2	stronger	2	starts	2	start
2	spaced	2	sitting	2	simple
2	repetition	2	really	2	reading



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	put	2	powerful	2	out
2	night	2	maybe	2	make
2	longer	2	kind	2	into
2	instead	2	improvement	2	here
2	have	2	harder	2	happens
2	forgetting	2	fact	2	doing
2	does	2	change	2	bucket
2	brains	2	book	2	big
2	before	2	become	2	actually
2	active	1	years	1	year
1	write	1	working	1	while
1	which	1	what	1	well
1	weights	1	weeks	1	week
1	way	1	watering	1	watching
1	wanted	1	walk	1	videos
1	very	1	usually	1	us
1	up	1	treats	1	training
1	train	1	tower	1	topic
1	top	1	tools	1	too
1	ton	1	told	1	tips
1	tiny	1	times	1	thousands
1	third	1	thinking	1	think
1	things	1	thing	1	there
1	themselves	1	tell	1	techniques
1	technique	1	taught	1	talks
1	system	1	surprising	1	surprised
1	sure	1	sue	1	subscribe
1	stuffing	1	studied	1	struggle
1	stop	1	sticks	1	stick
1	steps	1	spot	1	space
1	smart	1	skip	1	single
1	simply	1	signals	1	shows
1	shift	1	sheet	1	selling
1	second	1	sciencebacked	1	schools
1	rituals	1	revisit	1	research
1	remembers	1	read	1	quiet
1	pull	1	progress	1	practice
1	practical	1	pour	1	plant
1	place	1	pieces	1	perfect
1	pen	1	peek	1	passively
1	part	1	paper	1	others



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	only	1	off	1	notes
1	notebook	1	non	1	noise
1	no	1	next	1	news
1	never	1	name	1	music
1	muscles	1	moving	1	more
1	month	1	mode	1	lot
1	looking	1	long	1	listening
1	lighting	1	lift	1	lets
1	learners	1	leaking	1	lead
1	lazy	1	later	1	kaizen
1	james	1	improve	1	if
1	idea	1	human	1	hold
1	his	1	highlight	1	helps
1	helpful	1	help	1	hard
1	habits	1	grows	1	grow
1	grab	1	good	1	going
1	go	1	gets	1	fully
1	fourth	1	found	1	focused
1	five	1	first	1	find
1	final	1	fill	1	few
1	fault	1	faster	1	exercise
1	exam	1	ever	1	effort
1	easy	1	easily	1	easier
1	down	1	distractions	1	differently
1	difference	1	desk	1	deeply
1	deep	1	curve	1	cramming
1	cram	1	consistent	1	complicated
1	close	1	clear	1	characters
1	changes	1	certain	1	candle
1	calm	1	building	1	build
1	born	1	books	1	blocks
1	block	1	blank	1	best
1	becomes	1	because	1	beat
1	based	1	background	1	away
1	avoid	1	author	1	atomic
1	anyone	1	an	1	amazed
1	alone	1	after	1	adds
1	add	1	ad	1	actively
1	across	1	absorbs		