



How to FIND time to study English

Este vídeo do canal [Speak English with Vanessa](#) oferece dicas valiosas para encontrar tempo para estudar inglês. Não é tão difícil assim encontrar tempo para estudar, e tudo começa com um bom planejamento.

A Vanessa oferece mais dicas para aprender inglês em seu ebook chamado [5 Steps to Becoming a Confident English Speaker](#).

English Transcript	Tradução
Hi, I'm Vanessa from SpeakEnglishWithVanessa.com.	Olá, eu sou a Vanessa, do SpeakEnglishWithVanessa.com.
Do you not have enough time in the day to study English?	Você não tem tempo suficiente durante o dia para estudar inglês?
Let's talk about it.	Vamos conversar a respeito disso.
You're busy.	Você é ocupado.
I'm busy.	Eu sou ocupada.
Let's get right to the point.	Vamos direto ao ponto.
How can you be more productive and find time to study English?	Como você pode ser mais produtivo e encontrar tempo para estudar inglês?
This is one of the most common excuses I hear from English students.	Essa é uma das desculpas mais comuns que ouço dos alunos de inglês.
I want to be fluent in English, but I just don't have enough time.	Quero ser fluente em inglês, mas simplesmente não tenho tempo.
Don't worry.	Não se preocupe.
Me too.	Eu também.
I have a two and a half year old son, a two month old son.	Tenho um filho de dois anos e meio, um filho de dois meses.
I run an online English business including making these lessons for you, and I still try to find time to spend time with my husband and relax a little bit for myself.	Eu administro um negócio de inglês online, incluindo fazer essas aulas para você, e ainda tento encontrar tempo para passar um tempo com meu marido e relaxar um pouco.
It's tough to be productive and find time in a busy day.	É difícil ser produtivo e encontrar tempo em um dia agitado.
Time is a valuable resource, but I have some tough love for you.	O tempo é um recurso valioso, mas tenho muito amor por você.
If you really want to do something, you will find time to do it, but how?	Se você realmente deseja fazer algo, encontrará tempo para fazê-lo, mas como?
Well today, I want to give you my top three tips to help you find time to study English.	Bem, hoje eu quero dar a você minhas três principais dicas para ajudá-lo a encontrar tempo para estudar inglês.
This lesson is short and sweet because I imagine if you clicked on it, you don't have that much time.	Esta lição é curta e carinhosa porque imagino que se você clicar nela, não terá tanto tempo.
So let's get started with tip number one.	Então, vamos começar com a dica número um.



English Transcript	Tradução
Tip number one, track your daily schedule.	Dica número um: acompanhe sua programação diária.
You might know that I had my second son a couple months ago in March, and because I work for myself as an online English teacher, I wasn't given a maternity leave by a company.	Você deve saber que tive meu segundo filho há alguns meses, em março, e como trabalho para mim mesma como professora de inglês online, nenhuma empresa me deu licença maternidade.
I had to create my own maternity leave and that means that I needed to create materials in advance, YouTube videos in advance, course lessons in advance and have it prepared so that I could take a little break after my son was born.	Tive que criar minha própria licença maternidade e isso significava que precisava criar materiais com antecedência, vídeos no YouTube com antecedência, aulas do curso com antecedência e ter tudo pronto para que eu pudesse fazer uma pequena pausa depois que meu filho nascesse.
With my first son, it was no problem to create material in advance because I had all the time in the world, but when you have another kid, it's really difficult to find time to create two months, three months, four months, five, six months of material in advance.	Com meu primeiro filho, não foi difícil criar material com antecedência porque eu tinha todo o tempo do mundo, mas quando você tem outro filho, é muito difícil encontrar tempo para criar dois meses, três meses, quatro meses, cinco, seis meses de material com antecedência.
How did I do this?	Como eu fiz isso?
Well, the only way to be successful is to create a plan.	Bem, a única maneira de ter sucesso é criar um plano.
So each month I decided what I wanted to accomplish during that entire month and then each week I decided what I wanted to do each week, and then each day I decided what I wanted to do each day.	Então, a cada mês eu decidia o que queria realizar durante todo aquele mês e, a cada semana, decidia o que queria fazer a cada semana e, a cada dia, decidia o que queria fazer a cada dia.
When I broke it down into those small sections, scheduling every part of the day, tracking what I was going to do.	Eu dividi tudo em pequenas seções, agendando cada parte do dia, acompanhando o que eu iria fazer.
Also scheduling free time, scheduling time to be with my two-year-old, the things that I enjoy, I was pretty surprised.	Também planejei o tempo livre, reservando tempo para ficar com meu filho de dois anos, fazer as coisas que eu gosto, eu fiquei bastante surpresa.
When I looked at my daily schedule, I had enough time.	Ao olhar a minha programação diária, vi que tinha tempo suficiente.
I was surprised that I actually had enough time because I was working two or three times the normal amount that I usually do, but I had time in my schedule to do all of the things I wanted when I specifically tracked my time.	Fiquei surpresa pois eu realmente tinha tido tempo suficiente, porque estava trabalhando duas ou três vezes a quantidade normal que normalmente trabalho, mas eu tinha tempo em minha agenda para fazer todas as coisas que queria quando passei a controlar meu tempo.
I tell you this personal story because maybe you felt like I did.	Conto essa história pessoal porque talvez você tenha se sentido como eu.
There's just too much going on.	Há muita coisa acontecendo.
It's difficult to balance a work and a home life, but when you track your day and try to figure out what	É difícil conciliar trabalho e vida familiar, mas quando você controla o seu dia e tenta descobrir o



English Transcript	Tradução
works best for you in a schedule, you'll realize that you probably have enough time to study English.	que funciona melhor para você com um cronograma, você percebe que provavelmente terá tempo suficiente para estudar inglês.
For me, I broke my day into some main sections and these main sections are going to be different for you.	No meu caso, dividi meu dia em algumas seções principais e essas seções principais serão diferentes para você.
For me, they were nine to 12, one to three when my son is resting or taking a nap, three to five and then nighttime after he was asleep.	Para mim, as seções eram das nove às 12, das treze às quinze horas quando meu filho estava descansando ou tirando uma soneca, das quinze às dezessete horas e à noite depois que ele dormia.
By realistically looking at each day, I realized how much time I actually had.	Ao olhar de forma realista para cada dia, percebi quanto tempo eu realmente tinha.
For some of those periods of time, I was just playing with my son or going to the gym.	Por alguns desses períodos de tempo, eu apenas brincava com meu filho ou ia para a academia.
These were things that I wanted to do, but when I tracked my day, I realized I had enough time for what I needed to do and also what I wanted to do.	Essas eram coisas que eu queria fazer, mas quando acompanhei meu dia, percebi que tinha tempo suficiente para o que precisava fazer e também para o que queria fazer.
You can use a Google calendar and block off your day.	Você pode usar um calendário do Google e reservar horários durante o seu dia.
This is what mine looked like, but of course yours is going to look different.	É assim que o meu dia era, mas é claro que o seu vai ser diferente.
Yours might be get ready, commute, work, lunch, work, commute, see family, eat dinner, evening, sleep.	O seu pode ser se preparar, ir para o trabalho, trabalhar, almoçar, trabalhar, ir para o trabalho, ver a família, jantar, noite, dormir.
It's probably not possible or a good idea to study English while you're at work, but now you can visually see your day, which leads us to tip number two.	Provavelmente não é possível ou uma boa ideia estudar inglês enquanto você está no trabalho, mas agora você pode ver seu dia visualmente, o que nos leva à dica número dois.
Tip number two is to integrate English into your daily habits.	A segunda dica é integrar o inglês aos seus hábitos diários.
Now that you know what your daily schedule looks like, how can you fit English into those different sections?	Agora que você sabe como é sua programação diária, como encaixar o inglês nessas diferentes seções?
Let's take a look at the Google calendar again.	Vamos dar uma olhada no calendário do Google novamente.
If you're like me, when you're getting ready for the day, you're kind of like a zombie and your brain is not ready for something new like English.	Se você é como eu, quando está se preparando para o dia, você é como um zumbi e seu cérebro não está pronto para algo novo como o inglês.
But maybe while you're in the car or on the train commuting to work, this could be a great time to listen to an English podcast or maybe make a playlist of some English songs that you like and listen to those songs or listen to a short clip from	Mas talvez enquanto você está no carro ou no trem indo para o trabalho, este pode ser um ótimo momento para ouvir um podcast em inglês ou talvez fazer uma lista de reprodução de algumas músicas em inglês que você gosta e ouvir essas



English Transcript	Tradução
an audio book in English.	músicas ou ouvir um clipe curto de um livro de áudio em inglês.
If you're part of an English course like my course, the Fearless Fluency Club, which you can learn more about up here.	Se você faz parte de um curso de inglês como o meu, o
You could download the MP3 version of all of the lessons and listen to it while you're in the car, or maybe you could talk with another member in the evenings when your home is quiet.	Você pode baixar a versão em MP3 de todas as aulas e ouvi-las enquanto está no carro, ou talvez você possa conversar com outro membro à noite, quando sua casa estiver tranquila.
Spend 15 minutes just chatting together in English.	Gaste apenas 15 minutos conversando em inglês.
Here's some other ways that you can just easily integrate English into your daily habits, the things that you're already doing in life.	Aqui estão algumas outras maneiras pelas quais você pode facilmente integrar o inglês aos seus hábitos diários, as coisas que você já faz na vida.
You could make a grocery list or a to do list in English.	Você pode fazer uma lista de compras ou uma lista de tarefas em inglês.
Change your phone's language to English.	Altere o idioma do seu telefone para inglês.
You could talk about your daily actions as you're doing them.	Você pode falar sobre suas ações diárias enquanto as executa.
I'm putting the sweater over my dress shirt.	Estou colocando o suéter por cima da minha camisa social.
These types of daily explanations are great for using English.	Esses tipos de explicações diárias são ótimas para usar o inglês.
If you need to expand your vocabulary to have the words to talk about your daily life, you can check out this video that I made up here.	Se você precisa expandir seu vocabulário para ter palavras para falar do seu dia a dia, confira este vídeo que fiz aqui.
It might seem like you're only spending 15 to 20 minutes with English in a sitting.	Pode parecer que você está gastando apenas 15 a 20 minutos com inglês em uma sessão.
In a sitting means at one time, but when you have a busy life, you got to do what you got to do.	Em uma sessão significa ao mesmo tempo, mas quando você tem uma vida agitada, você tem que fazer o que tem que fazer.
This is a common saying that means it's not ideal, but it's the only thing that's going to work for you.	Este é um ditado comum que significa que não é ideal, mas é a única coisa que vai funcionar para você.
You've got to do what you got to do, so try to fit English into daily habits instead of trying to find new time for English.	Você tem que fazer o que tem que fazer, então tente encaixar o inglês nos seus hábitos diários em vez de tentar encontrar um tempo novo para o inglês.
And this leads us to tip number three, study English in bite sized chunks.	E isso nos leva à dica número três, estude inglês aos poucos.
You might be tempted to think, isn't it better if I study for two hours at one time?	Você pode ficar tentado a pensar: não é melhor se eu estudar por duas horas ao mesmo tempo?
Yes, two hours is better for giving your brain a chance to focus, but we have to be realistic, right?	Sim, duas horas é melhor para dar ao seu cérebro uma chance de se concentrar, mas temos que ser realistas, certo?



English Transcript	Tradução
If you don't have two hours, then you got to use the time that you have.	Se você não tem duas horas, precisa usar o tempo que tem.
Bite sized chunks means short, easily finished sections of time.	Janelas de tempo significam seções de tempo curtas e fáceis de terminar.
So if you have a 15 minute commute to your work, well, you can download a 15 minute English podcast and complete that full podcast during your commute.	Então, se você tem 15 minutos de deslocamento para o trabalho, bem, você pode baixar um podcast em inglês de 15 minutos e ouvir o podcast completo durante o deslocamento.
Don't feel discouraged if you can't find two solid hours to study English every day.	Não desanime se você não conseguir encontrar duas horas inteiras para estudar inglês todos os dias.
There's going to probably be a time in your life when you do have two hours, but if it's not today, that's all right.	Provavelmente chegará um momento em sua vida em que você terá duas horas, mas se não for hoje, tudo bem.
Just use what you have.	Basta usar o que você tem.
YouTube videos are a great way to learn English in bite sized chunks because most videos are less than 20 minutes.	Os vídeos do YouTube são uma ótima maneira de aprender inglês aos poucos porque a maioria dos vídeos tem menos de 20 minutos.
Or you could have a conversation with a speaking partner for just 10 to 15 minutes at a time.	Ou você pode conversar com um colega por 10 a 15 minutos por vez.
You don't need to spend 30 minutes or one hour talking together.	Você não precisa gastar 30 minutos ou uma hora conversando.
You could plan to just talk for 10 to 15 minutes before your day gets started, have a quick chat and then go on with the rest of your day.	Você pode planejar uma conversa de 10 a 15 minutos antes do início do dia, bater um papo rápido e continuar com o resto do dia.
You've already accomplished something in a bite sized chunk.	Você já conseguiu fazer algo em uma janela de tempo.
Some of us want to be productive 24/7 but it's not realistic to be productive 24 hours in a day.	Alguns de nós querem ser produtivos 24 horas por dia, 7 dias por semana, mas não é realista ser produtivo 24 horas por dia.
So when you start seeing the time that you have in your day and you can track your time, you integrate English into your daily habits and you study English in bite sized chunks, you'll really start to make progress and you'll feel better that you are actually being productive in this short time that you have.	Então, quando você começa a ver o tempo que tem no seu dia e pode controlar o seu tempo, você integra o inglês aos seus hábitos diários e estuda inglês nas suas janelas de tempo, você realmente começará a progredir e se sentirá melhor sabendo que está sendo produtivo neste curto espaço de tempo que tem.
And now I have a question for you.	E agora tenho uma pergunta para você.
When do you study English?	Quando você estuda inglês?
When are you watching this video?	Quando você está assistindo este vídeo?
Is it early in the morning and before all of your household wakes up?	É de manhã cedo e antes de toda a sua casa acordar?
Is it during your commute?	É durante seu trajeto?
Is it during your lunch break?	É durante a sua pausa para o almoço?



English Transcript	Tradução
Or maybe after everyone's fallen asleep and your house is quiet?	Ou talvez depois que todos tenham adormecido e sua casa esteja em silêncio?
Let me know in the comments and I'll see you again next Friday for a new lesson here on my YouTube channel.	Deixe-me saber nos comentários e vejo você novamente na próxima sexta-feira para uma nova aula aqui no meu canal no YouTube.
Bye.	Tchau.
The next step is to download my free e-book, Five steps to becoming a confident English speaker.	A próxima etapa é baixar meu e-book gratuito, Cinco etapas para se tornar um falante de inglês confiante.
You'll learn what you need to do to speak confidently and fluently.	Você aprenderá o que precisa fazer para falar com confiança e fluência.
Don't forget to subscribe to my YouTube channel for more free lessons.	Não se esqueça de se inscrever no meu canal no YouTube para mais aulas gratuitas.
Thanks so much.	Muito obrigada.
Bye.	Tchau.



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
81	to	60	you	51	I
42	a	33	time	32	english
31	in	31	and	30	the
26	your	22	that	22	for
21	have	20	do	19	my
18	of	17	is	17	day
15	but	14	when	13	what
13	be	12	two	12	or
12	it	11	you're	11	this
10	study	10	if	10	daily
9	with	9	like	9	can
8	work	8	was	8	just
8	it's	8	had	8	find
8	could	7	son	7	so
7	one	7	into	7	going
7	don't	7	at	6	wanted
6	three	6	some	6	not
6	minutes	6	hours	6	enough
6	each	6	because	6	are
5	tip	5	then	5	talk
5	sized	5	sections	5	schedule
5	productive	5	on	5	number
5	months	5	me	5	maybe
5	life	5	how	5	got
5	create	5	commute	5	bite
5	an	5	all	5	advance
4	youtube	4	you'll	4	want
4	those	4	things	4	these
4	short	4	much	4	might
4	means	4	listen	4	let's
4	lessons	4	habits	4	during
4	course	4	chunks	4	busy
4	about	3	while	3	well
3	videos	3	use	3	us



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	up	3	try	3	track
3	spend	3	something	3	see
3	scheduling	3	right	3	really
3	ready	3	probably	3	podcast
3	only	3	old	3	now
3	new	3	need	3	more
3	month	3	make	3	learn
3	know	3	integrate	3	I'm
3	here	3	great	3	get
3	from	3	free	3	five
3	download	3	different	3	decided
3	better	3	after	3	actually
2	you've	2	yours	2	year
2	which	2	were	2	week
2	way	2	video	2	tracked
2	tough	2	too	2	together
2	today	2	there's	2	that's
2	take	2	surprised	2	started
2	start	2	songs	2	sitting
2	realized	2	realistic	2	quiet
2	plan	2	part	2	out
2	online	2	next	2	needed
2	myself	2	most	2	minute
2	maternity	2	material	2	main
2	lunch	2	looked	2	look
2	little	2	list	2	lesson
2	leave	2	leads	2	home
2	google	2	fit	2	feel
2	every	2	easily	2	doing
2	difficult	2	did	2	common
2	channel	2	car	2	calendar
2	bye	2	by	2	broke
2	break	2	brain	2	book
2	before	2	asleep	2	as
2	another	2	also	2	already
2	again	1	zombie	1	yes
1	worry	1	world	1	works
1	working	1	words	1	will



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	we	1	ways	1	watching
1	wasn't	1	wakes	1	vocabulary
1	visually	1	version	1	vanessa
1	valuable	1	usually	1	using
1	types	1	trying	1	train
1	tracking	1	top	1	tips
1	times	1	think	1	thing
1	they	1	them	1	thanks
1	than	1	tempted	1	tell
1	teacher	1	talking	1	taking
1	sweet	1	sweater	1	successful
1	subscribe	1	students	1	story
1	still	1	steps	1	step
1	spending	1	specifically	1	speaking
1	speaker	1	speakenglishwithvanessa	1	speak
1	solid	1	small	1	sleep
1	six	1	shirt	1	seem
1	seeing	1	second	1	saying
1	run	1	resting	1	rest
1	resource	1	relax	1	realize
1	realistically	1	quick	1	question
1	putting	1	progress	1	problem
1	pretty	1	prepared	1	possible
1	point	1	playlist	1	playing
1	phone's	1	personal	1	periods
1	partner	1	own	1	over
1	other	1	off	1	normal
1	no	1	nine	1	nighttime
1	nap	1	mp	1	morning
1	mine	1	member	1	materials
1	march	1	making	1	made
1	love	1	looks	1	looking
1	let	1	less	1	language
1	kind	1	kid	1	isn't
1	instead	1	including	1	imagine
1	I'll	1	ideal	1	idea
1	husband	1	household	1	house
1	hour	1	hi	1	here's



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	help	1	hear	1	he
1	half	1	gym	1	grocery
1	good	1	go	1	giving
1	given	1	give	1	getting
1	gets	1	full	1	friday
1	four	1	forget	1	focus
1	fluently	1	fluent	1	fluency
1	first	1	finished	1	figure
1	felt	1	fearless	1	family
1	fallen	1	explanations	1	expand
1	excuses	1	everyone's	1	evenings
1	evening	1	entire	1	enjoy
1	eat	1	early	1	e
1	dress	1	down	1	discouraged
1	dinner	1	couple	1	conversation
1	confidently	1	confident	1	complete
1	company	1	commuting	1	comments
1	com	1	club	1	clip
1	clicked	1	chunk	1	check
1	chatting	1	chat	1	change
1	chance	1	can't	1	business
1	born	1	block	1	bit
1	best	1	being	1	becoming
1	balance	1	audio	1	amount
1	ago	1	actions	1	accomplished
1	accomplish				