



How to Hit Your 2023 Language Learning Goals in 6 Simple Steps

Fonte: <https://youtu.be/4u0sS0Z5ZOg>

English Transcript	Tradução
A new year is upon us!	Um novo ano está chegando!
Are you ready to make it your best language learning year, ever?	Você está pronto para torná-lo o melhor ano de aprendizado de idiomas de todos os tempos?
I certainly am, thanks to my simple 6-step yearly plan.	Certamente estou, graças ao meu plano anual simples de 6 etapas.
If you want to learn how to crush it in 2023 and take all your language goals to the next level, stay tuned - because I'm going to show you how right now.	Se você quiser aprender como arrasar em 2023 e levar todos os seus objetivos de idioma para o próximo nível, fique atento - porque vou mostrar como agora.
Hey, I am Luca Lampariello, I am a language coach who speaks 14 languages and on this channel I help people learn foreign languages more efficiently, faster and in a fun way.	Ei, eu sou Luca Lampariello, sou um treinador de idiomas que fala 14 idiomas e neste canal eu ajudo as pessoas a aprender línguas estrangeiras de forma mais eficiente, rápida e divertida.
So, do you want to know how to crush your 2023 language goals?	Então, você quer saber como arrasar com suas metas de idioma para 2023?
Let's dive right in!	Vamos mergulhar de cabeça!
To make the most of the new year, you need to do two very important things:	Para aproveitar ao máximo o novo ano, você precisa fazer duas coisas muito importantes:
1. Reflect on your progress over the PREVIOUS 365 days	1. Refletir sobre seu progresso nos 365 dias ANTERIORES
2. Plan your learning for the NEXT 365 days.	2. Planejar seu aprendizado para os PRÓXIMOS 365 dias.
This is very different from how people traditionally go about setting their goals at this point of the year.	Isso é muito diferente de como as pessoas tradicionalmente definem suas metas neste momento do ano.
Typically, people just set their New Year's Resolutions around what they'd like to accomplish at the end of the year, and just go for it.	Normalmente, as pessoas apenas definem suas resoluções de ano novo em torno do que gostariam de realizar no final do ano e simplesmente seguem em frente.
THIS plan requires a little more thinking, but it does a better job of setting you up for success.	ESTE plano requer um pouco mais de raciocínio, mas faz um trabalho melhor em prepará-lo para o sucesso.
It encourages you to build upon your last year of learning experiences by creating an action plan at the three-month, one month, and daily levels.	Ele o incentiva a aproveitar seu último ano de experiências de aprendizado, criando um plano de ação nos níveis de três meses, um mês e diário.
As a result, you'll always be aware of what you should be working on, and you'll always be able to stay on track.	Como resultado, você sempre estará ciente do que deve fazer e sempre será capaz de se manter no caminho certo.
But enough theory!	Mas chega de teoria!
Let's talk about the steps of this plan, so you can put it into practice and CRUSH 2023!	Vamos falar sobre as etapas desse plano, para você colocar em prática e ARRASAR em 2023!
The six steps of the plan are as follows:	As seis etapas do plano são as seguintes:
1. Reflect on your language learning progress over the past year	1. Reflita sobre seu progresso no aprendizado de idiomas no último ano



English Transcript	Tradução
2. Assess your current language skills	2. Avalie suas habilidades linguísticas atuais
3. Visualize yourself one year from now	3. Visualize-se daqui a um ano
4. Establish key goals and objectives for the next three months	4. Estabeleça metas e objetivos principais para os próximos três meses
5. Break down your key goals into daily habits.	5. Divida suas metas principais em hábitos diários.
6. Review (and adjust) your plan every three months.	6. Revise (e ajuste) seu plano a cada três meses.
Step 1: Reflect on your language learning progress over the past year	Etapa 1: Reflita sobre seu progresso no aprendizado de idiomas no último ano
The first thing you must do is look back on the previous year, and think about all that you've accomplished in your language learning.	A primeira coisa que você deve fazer é olhar para o ano anterior e pensar em tudo o que você conquistou no aprendizado do idioma.
Here, it's useful to ask yourself a number of guiding questions, including:	Aqui, é útil fazer a si mesmo uma série de perguntas orientadoras, incluindo:
What went well in the past year?	O que correu bem no ano passado?
What didn't go so well?	O que não correu tão bem?
In which areas did I improve the most?	Em quais áreas melhorei mais?
In which areas do I still need to improve?	Em quais áreas ainda preciso melhorar?
What were my biggest lessons learned over the year?	Quais foram minhas maiores lições aprendidas ao longo do ano?
You don't need to be too rigid with exactly how you go about this.	Você não precisa ser muito rígido sobre exatamente como fazer isso.
The goal is simply to get a general idea of your recent "wins" and "losses" so you can use this information to create a more optimized plan for the coming year.	O objetivo é simplesmente ter uma ideia geral de suas "vitórias" e "perdas" recentes para que você possa usar essas informações para criar um plano mais otimizado para o próximo ano.
For example, here's what I wrote when reflecting on my Hungarian learning for 2022: I managed to learn Hungarian very regularly throughout 2022, spending some time with the language at least 4-5 days each week.	Por exemplo, eis o que escrevi ao refletir sobre meu aprendizado de húngaro para 2022: Consegui aprender húngaro com muita regularidade ao longo de 2022, passando algum tempo com o idioma pelo menos 4 a 5 dias por semana.
Also, I modified my practice activities to be mainly input-based, as opposed to the output-based activities I'd been doing previously.	Além disso, modifiquei minhas atividades práticas para serem principalmente baseadas em insumos, em oposição às atividades baseadas em resultados que eu fazia anteriormente.
I mainly prioritized listening to podcasts and watching YouTube videos, though I did read the occasional book, as well.	Priorizei principalmente ouvir podcasts e assistir a vídeos do YouTube, embora também lesse um livro ocasionalmente.
My favorite podcast resource has been Hungarian with Sziszi.	Meu recurso de podcast favorito é o húngaro com Sziszi.
2022 was also a great year for my Hungarian learning because I had the chance to visit Budapest and spend an entire month there during the summer.	2022 também foi um ótimo ano para meu aprendizado de húngaro porque tive a chance de visitar Budapeste e passar um mês inteiro lá durante o verão.
I've been to Budapest before, but this was the first time that I really felt comfortable using the	Já estive em Budapeste antes, mas esta foi a primeira vez que realmente me senti confortável usando o idioma no



English Transcript	Tradução
language in everyday life.	dia a dia.
I also had a much easier time speaking with natives than I've had in previous years, and at one point, I even managed to have a two-hour conversation with my tutor, Petra!	Também tive muito mais facilidade em falar com nativos do que nos anos anteriores e, a certa altura, até consegui ter uma conversa de duas horas com minha tutora, Petra!
In terms of takeaways, I can think of three:	Em termos de conclusões, posso pensar em três:
1. Learning (almost) everyday really pays off	1. Aprender (quase) todos os dias realmente compensa
2. Solid input skills are essential in order to build solid output skills	2. Habilidades de entrada sólidas são essenciais para construir habilidades de saída sólidas
3. Traveling to the country where a language is spoken can be a great reward for hard work, as well as a worthy challenge that can spur future growth.	3. Viajar para o país onde um idioma é falado pode ser uma grande recompensa pelo trabalho árduo, como bem como um desafio digno que pode estimular o crescimento futuro.
You see?	Viu?
Creating a short-but-sweet synopsis of the previous year's efforts can help you gain a clear perspective on what you have to do next.	Criar uma sinopse curta, mas agradável, dos esforços do ano anterior pode ajudá-lo a obter uma perspectiva clara sobre o que você deve fazer a seguir.
Speaking of "what you have to do next", let's move on to the second part of our planning process.	Falando em "o que você tem que fazer a seguir", vamos passar para a segunda parte do nosso processo de planejamento.
Step 2: Assess your current language skills	Etapas 2: Avalie suas habilidades linguísticas atuais
When you're learning a language, what you're actually doing is developing a network of interconnected skills in your brain.	Quando você está aprendendo um idioma, o que está realmente fazendo é desenvolver uma rede de habilidades interconectadas em seu cérebro.
The four most prominent of these skills are listening, speaking, reading, and writing.	As quatro mais proeminentes dessas habilidades são ouvir, falar, ler e escrever.
To determine which of the four skills you want to develop in the coming year, you should first take stock of your current abilities, so you can get a good idea of your strengths and weaknesses as a learner.	Para determinar qual das quatro habilidades você deseja desenvolver no próximo ano, você deve primeiro fazer um balanço de suas habilidades atuais, para ter uma boa ideia de seus pontos fortes e fracos como aluno.
This is easier than it sounds.	Isto é mais fácil do que parece.
All you have to do for this step is think of a few things you're capable of doing in each of the major skill areas.	Tudo o que você precisa fazer nesta etapa é pensar em algumas coisas que você é capaz de fazer em cada uma das principais áreas de habilidade.
It may also be useful to highlight what you currently cannot do in these areas, so that you know what to work on next.	Também pode ser útil destacar o que você atualmente não pode fazer nessas áreas, para que saiba no que trabalhar a seguir.
Here's how I recently evaluated my skills for Hungarian:	Veja como avaliei recentemente minhas habilidades em húngaro:
Reading: I can read scripts of podcasts aimed at B2 learners, and I've just begun reading books aimed at native speakers.	Leitura: Posso ler scripts de podcasts voltados para alunos B2 e acabei de começar a ler livros voltados para falantes nativos.
Listening: My ability to understand podcasts and videos has improved drastically.	Compreensão: Minha capacidade de entender podcasts e vídeos melhorou drasticamente.
In particular, I'm most comfortable with the	Em particular, estou mais confortável com os podcasts



English Transcript	Tradução
podcasts that both Sziszi and Petra produce, and I'm even managing to understand YouTube videos on certain complex topics.	produzidos por Sziszi e Petra, e até consigo entender os vídeos do YouTube sobre certos tópicos complexos.
I can't understand news broadcasts yet, but my listening ability in general is much improved over where it was one year ago.	Ainda não consigo entender os noticiários, mas minha capacidade de ouvir em geral melhorou muito em relação a um ano atrás.
Speaking I can hold conversations on most everyday topics without major problems.	Ao falar consigo manter conversas sobre a maioria dos assuntos do dia a dia sem maiores problemas.
I still hesitate and make mistakes, of course, but overall I feel quite comfortable, even during longer conversations.	Ainda hesito e cometo erros, claro, mas no geral me sinto bastante à vontade, mesmo em conversas mais longas.
Writing.	Escrita
I didn't focus on building my writing skills in 2022, so I can't really evaluate them at this point.	Não me concentrei em desenvolver minhas habilidades de escrita em 2022, então não posso avaliá-las neste momento.
However, I plan to begin keeping a daily journal in Hungarian starting in 2024.	No entanto, pretendo começar a escrever um diário em húngaro a partir de 2024.
Not too bad, right?	Não é tão ruim, certo?
The point of this step is to describe your language abilities in concrete terms, so that there's less guesswork when it comes to the type of practice you need to build into your new learning plan.	O objetivo desta etapa é descrever suas habilidades linguísticas em termos concretos, para que haja menos suposições quando se trata do tipo de prática que você precisa incluir em seu novo plano de aprendizado.
On to Step 3!	Para a Etapa 3!
Step 3: Visualize yourself one year from now	Etapa 3: Visualize-se daqui a um ano
The last step was all about objectively evaluating where your language abilities are.	A última etapa foi sobre avaliar objetivamente onde estão suas habilidades linguísticas.
This next step is about emotionally evaluating where you want your language abilities to be, one full year from now.	Este próximo passo é avaliar emocionalmente onde você quer que suas habilidades linguísticas estejam daqui a um ano.
Why bring emotions into a learning plan?	Por que trazer emoções para um plano de aprendizagem?
Well, your emotional state strongly influences how motivated (or unmotivated) you are to do something.	Bem, seu estado emocional influencia fortemente o quão motivado (ou desmotivado) você está para fazer algo.
If we can tie strong positive emotions to your language goals, then you'll be much more likely to stick with them, even when the going gets tough.	Se pudermos vincular fortes emoções positivas aos seus objetivos linguísticos, será muito mais provável que você os mantenha, mesmo quando as coisas ficarem difíceis.
We can build this connection between our emotions and our goals through creating a visualization.	Podemos construir essa conexão entre nossas emoções e nossos objetivos criando uma visualização.
More specifically, by visualizing our future self after he or she has accomplished all the goals that we are about to set in this plan.	Mais especificamente, visualizando nosso eu futuro depois que ele ou ela tiver cumprido todas as metas que estamos prestes a estabelecer neste plano.
I like to treat this as a kind of meditative exercise.	Gosto de tratar isso como uma espécie de exercício meditativo.
I close my eyes, and try to create a vivid mental	Fecho os olhos e tento criar uma imagem mental vívida



English Transcript	Tradução
picture of myself at the end of the year, doing all the things I want to be able to do in my target language.	de mim mesmo no final do ano, fazendo todas as coisas que quero ser capaz de fazer no meu idioma-alvo.
Once I've created a sufficiently vivid mental image, I write it down, so that I can refer to it and expand upon it throughout the year.	Depois de criar uma imagem mental suficientemente vívida, eu a escrevo, para que possa consultá-la e expandi-la ao longo do ano.
Here's the end-of-year visualization I recently created for Hungarian: 31 December, 2023 - I am in Budapest, drinking a glass of pálinka in my friend's apartment.	Aqui está a visualização de fim de ano que criei recentemente para o húngaro: 31 de dezembro de 2023 - estou em Budapeste, bebendo um copo de pölinka no apartamento de meu amigo.
We're having a party, and I'm speaking Hungarian with the people there.	Estamos dando uma festa e estou falando húngaro com as pessoas de lá.
Everyone I talk to is amazed at how well I speak Hungarian.	Todos com quem falo ficam surpresos com o quão bem eu falo húngaro.
"Wow, your pronunciation is incredible!" one person says.	"Uau, sua pronúncia é incrível!" uma pessoa diz.
"You're so fluent!" says another.	"Você é tão fluente!" diz outro.
I'm excited, because I plan on spending several months in Budapest in 2024, and I'll surely improve even more by then.	Estou animado, porque pretendo passar vários meses em Budapeste em 2024 e com certeza vou melhorar ainda mais até lá.
The future is bright!	O futuro é brilhante!
This kind of visualization exercise may sound corny at first, but I can assure you that the results can be quite powerful, especially when you keep the written version handy and look at it whenever you're tired, stressed, or otherwise unmotivated to learn.	Esse tipo de exercício de visualização pode parecer piegas no início, mas posso garantir que os resultados podem ser bastante poderosos, especialmente quando você mantém a versão escrita à mão e a consulta sempre que estiver cansado, estressado ou desmotivado para aprender.
Ok, time for Step 4!	Ok, hora da Etapa 4!
Step 4: Establish key goals and objectives for the next three months	Etapa 4: Estabeleça as principais metas e objetivos para os próximos três meses
The previous steps should have given you a good idea of where you need and want to improve your language skills by the end of the year.	As etapas anteriores devem ter lhe dado uma boa ideia de onde você precisa e deseja melhorar suas habilidades no idioma até o final do ano.
It's time now to take those general ideas and boil them down to concrete goals to things you absolutely want to accomplish in the next 90 days.	Agora é hora de pegar essas ideias gerais e reduzi-las a objetivos concretos - a coisas que você realmente deseja realizar nos próximos 90 dias.
Why 90 days?	Por que 90 dias?
Because that's how we're going to take the whole year and make it a bit more digestible.	Porque é assim que vamos pegar o ano inteiro e torná-lo um pouco mais digerível.
Instead of thinking about all 365 days at once, we'll primarily focus on 90 days at a time, which helps us remain focused in the short and medium-term.	Em vez de pensar em todos os 365 dias de uma vez, vamos nos concentrar principalmente em 90 dias de cada vez, o que nos ajuda a manter o foco no curto e médio prazo.
So, ask yourself: based upon your previous year's learning, your current level, and your visualization, what do you want to have accomplished by the end of the next three months?	Portanto, pergunte a si mesmo: com base no aprendizado do ano anterior, no seu nível atual e na sua visualização, o que você deseja ter realizado até o final dos próximos três meses?



English Transcript	Tradução
Your answer can be anything, so long as it leads you towards the version of yourself you just pictured in your visualization.	Sua resposta pode ser qualquer coisa, desde que o leve para a versão de si mesmo que você acabou de imaginar em sua visualização.
Here are the language goals that I want to accomplish by the end of March 2023:	Aqui estão os objetivos linguísticos que quero alcançar até o final de março de 2023:
I want to be able to understand most podcasts aimed at learners, especially Sziszi's podcasts, even the most difficult ones.	Quero entender a maioria dos podcasts voltados para alunos, especialmente os podcasts de Sziszi, mesmo os mais difíceis.
I want to be able to understand YouTube videos to a good 60-70 % without subtitles, be it content for Hungarian learners or for native Hungarian speakers.	Quero ser capaz de entender os vídeos do YouTube em 60-70% sem legendas, seja conteúdo para alunos de húngaro ou para falantes nativos de húngaro.
I want to be able to understand at least a good 60-70% of the news without subtitles.	Quero ser capaz de entender pelo menos uns bons 60-70% das notícias sem legendas.
I want to be able to greatly improve my reading skills, especially when it comes to reading books, be it non-fiction or novels.	Quero poder melhorar muito minhas habilidades de leitura, especialmente quando se trata de ler livros, sejam eles de não ficção ou romances.
I want to improve my spoken fluency to a level where I feel comfortable speaking both with my teacher and native Hungarian speakers in general.	Quero melhorar minha fluência oral a um nível em que me sinta confortável falando tanto com meu professor quanto com falantes nativos de húngaro em geral.
Step 5: Break down your key goals into daily habits	Etapa 5: Divida suas principais metas em hábitos diários
Goals are useful for providing a "finish line", but do little to help you manage the day-to-day work of language learning.	As metas são úteis para fornecer uma "linha de chegada", mas fazem pouco para ajudá-lo a gerenciar o trabalho diário de aprendizado de idiomas.
You've just created your three-month goals, but the key now is to take those goals and identify the daily actions that will help you reach them.	Você acabou de criar suas metas de três meses, mas a chave agora é pegar essas metas e identificar as ações diárias que o ajudarão a alcançá-las.
These daily actions will constitute your "habits".	Essas ações diárias constituirão seus "hábitos".
Any habit will suffice here, so long as it consists of something that, if done daily, will realistically get you to your three-month goal.	Qualquer hábito será suficiente aqui, desde que consista em algo que, se feito diariamente, o levará de forma realista ao seu objetivo de três meses.
In the last section, I mentioned that I want to be able to listen to a certain level of podcast, watch a certain level of YouTube video without difficulty, and even watch the news comfortably.	Na última seção, mencionei que quero ouvir um certo nível de podcast, assistir a um certo nível de vídeo do YouTube sem dificuldade e até assistir às notícias confortavelmente.
To do that, I'll naturally have to spend daily time consuming more podcasts, videos and news until I reach that level.	Para isso, naturalmente terei que passar um tempo diário consumindo mais podcasts, vídeos e notícias até atingir esse nível.
Here is a list of a few habits that come directly from the goals I have established for 2023:	Aqui está uma lista de alguns hábitos que vêm diretamente das metas que estabeleci para 2023:
I want to listen to at least one episode of the Hungarian with Sziszi podcast every day, and even take her course, once it's available!	Quero ouvir pelo menos um episódio do podcast Húngaro com Sziszi todos os dias, e até fazer o curso dela, assim que estiver disponível!
I want to watch at least 3 YouTube videos a week.	Quero assistir pelo menos 3 vídeos do YouTube por semana.
I want to watch the Hungarian news for at least	Quero assistir ao noticiário húngaro pelo menos cinco



English Transcript	Tradução
five minutes a day.	minutos por dia.
I want to be read at the very least 2-3 pages of a book every week.	Eu quero ler pelo menos 2-3 páginas de um livro toda semana.
I want to talk to my Hungarian tutor Petra at least once a week and review the lesson 24 hours later.	Quero falar com minha professora de húngaro Petra pelo menos uma vez por semana e revisar a lição 24 horas depois.
Step 6: Review (and adjust) your plan every three months.	Etapas 6: Revise (e ajuste) seu plano a cada três meses.
The last step in our six-step planning sequence is actually a recurring one.	A última etapa em nossa sequência de planejamento de seis etapas é, na verdade, recorrente.
Every three months, you should take out your learning plan to review and revise it.	A cada três meses, você deve pegar seu plano de aprendizado para revisá-lo e aperfeiçoá-lo.
Additionally, you should revisit Steps 4 and 5, and come up with both goals and habits for the next three months.	Além disso, você deve visitar as Etapas 4 e 5 e definir metas e hábitos para os próximos três meses.
Naturally, since the year can be divided up into four periods of 90 days, you'll have to come up with four 90-day plans before the year is done, so keep that in mind.	Naturalmente, como o ano pode ser dividido em quatro períodos de 90 dias, você terá que criar quatro planos de 90 dias antes do final do ano, portanto, lembre-se disso.
Since it's only January, and this is something you'll have to do regularly throughout the year, I recommend using a calendar or setting up some kind of recurring reminder for you to return to your plan every three months and set up your new goals and habits.	Como estamos apenas em janeiro e isso é algo que você terá que fazer regularmente ao longo do ano, recomendo usar um calendário ou configurar algum tipo de lembrete recorrente para que você possa voltar ao seu plano a cada três meses e definir suas novas metas e hábitos.
Alright, those are all the steps of my six-part annual language learning plan.	Tudo bem, essas são todas as etapas do meu plano anual de aprendizado de idiomas em seis partes.
Sitting down every January to plan my language learning like this has done wonders for my ability to stay focused and make serious progress in recent years, so I'm certain that it will create powerful results for you, as well.	Sentar todo mês de janeiro para planejar meu aprendizado de idiomas dessa forma fez maravilhas pela minha capacidade de manter o foco e fazer grandes progressos nos últimos anos, então tenho certeza de que isso também criará resultados poderosos para você.
Let's quickly recap the six steps of the planning process:	Vamos recapitular rapidamente as seis etapas do processo de planejamento:
1. Reflect on your language learning progress over the past year	1. Refletir sobre seu progresso no aprendizado de idiomas no último ano
2. Assess your current language skills	2. Avaliar suas habilidades linguísticas atuais
3. Visualize yourself one year from now	3. Visualize-se daqui a um ano
4. Establish key goals and objectives for the next three months	4. Estabeleça metas e objetivos principais para os próximos três meses
5. Break down your key goals into daily habits	5. Divida suas metas principais em hábitos diários
6. Review (and adjust) your plan every three months	6. Revise (e ajuste) seu plano a cada três meses
Before we go, I want to leave you with one final tip: once you write out your yearly plan, print it out, decorate it, and leave it somewhere where you'll always see it when you sit down to learn.	Antes de encerrar, quero deixar uma dica final: depois de escrever seu plano anual, imprima-o, decore-o e deixe-o em algum lugar onde você sempre o verá quando se sentar para aprender.



English Transcript	Tradução
This will serve as a powerful reminder of why you're learning, and also help you remember to review and revise the plan as the year goes on.	Isso servirá como um poderoso lembrete de por que você está aprendendo e também o ajudará a se lembrar de rever e revisar o plano ao longo do ano.
If you'd like to learn more about how I plan my language learning, check the links in the description box, as I've left some goodies for you there.	Se você quiser saber mais sobre como planejo meu aprendizado de idiomas, verifique os links na caixa de descrição, pois deixei algumas novidades para você lá.
In any case, thanks for watching.	De qualquer forma, obrigado por assistir.
I wish you all the best as you begin this new year, and I sincerely hope you're able to achieve all of your language goals by year's end.	Desejo-lhe tudo de bom neste início de ano e espero sinceramente que consiga atingir todos os seus objetivos linguísticos até o final do ano.
See you next time!	Vejo você na próxima vez!
Until then, happy language learning!	Até lá, feliz aprendizado de idiomas!



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
101	to	90	the	71	I
65	you	54	and	53	of
48	a	44	your	37	in
30	year	30	it	28	language
28	is	26	for	22	plan
22	my	21	want	21	this
21	learning	21	at	20	goals
20	be	19	that	19	on
19	are	17	have	16	can
15	will	15	step	15	so
15	hungarian	15	do	15	as
14	three	13	with	13	next
12	what	12	skills	11	one
11	months	10	how	10	am
10	all	9	more	9	daily
9	but	9	about	8	time
8	every	8	even	8	days
8	able	7	where	7	when
7	well	7	we	7	take
7	podcasts	7	now	7	most
7	least	7	key	7	into
7	here	7	habits	7	end
7	down	7	by	6	yourself
6	videos	6	us	6	up
6	understand	6	steps	6	review
6	previous	6	over	6	or
6	new	6	level	6	learn
6	improve	6	from	5	youtube
5	visualization	5	speaking	5	should
5	reading	5	progress	5	our
5	once	5	news	5	need
5	month	5	make	5	just
5	help	5	go	5	day
5	current	5	also	4	year's
4	without	4	which	4	week
4	watch	4	was	4	very



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	upon	4	things	4	there
4	them	4	six	4	reflect
4	point	4	people	4	past
4	not	4	listening	4	like
4	let	4	last	4	if
4	has	4	good	4	general
4	four	4	first	4	doing
4	did	4	comfortable	4	certain
4	build	4	budapest	4	because
4	areas	4	abilities	3	writing
3	would	3	work	3	why
3	visualize	3	useful	3	throughout
3	those	3	think	3	these
3	then	3	talk	3	sziszi
3	stay	3	speakers	3	something
3	some	3	setting	3	set
3	see	3	right	3	really
3	read	3	practice	3	powerful
3	podcast	3	planning	3	petra
3	out	3	objectives	3	native
3	much	3	learners	3	kind
3	idea	3	had	3	going
3	get	3	future	3	everyday
3	establish	3	especially	3	emotions
3	done	3	crush	3	creating
3	created	3	create	3	come
3	cannot	3	break	3	both
3	before	3	been	3	based
3	assess	3	always	3	aimed
3	adjust	3	accomplished	3	accomplish
3	ability	2	years	2	yearly
2	write	2	watching	2	vivid
2	version	2	using	2	until
2	unmotivated	2	two	2	tutor
2	topics	2	too	2	thinking
2	their	2	thanks	2	than
2	terms	2	subtitles	2	still
2	spoken	2	spending	2	spend
2	solid	2	since	2	short
2	says	2	revise	2	results
2	reminder	2	regularly	2	recurring



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	recently	2	recent	2	reach
2	quite	2	process	2	part
2	output	2	naturally	2	mental
2	may	2	managed	2	major
2	mainly	2	look	2	long
2	little	2	listen	2	leave
2	languages	2	know	2	keep
2	january	2	input	2	improved
2	great	2	goal	2	focused
2	focus	2	few	2	feel
2	exercise	2	evaluating	2	easier
2	each	2	during	2	course
2	conversations	2	concrete	2	coming
2	comes	2	books	2	book
2	best	2	begin	2	ask
2	any	2	an	2	actually
2	activities	2	actions	1	yet
1	wrote	1	written	1	wow
1	worthy	1	working	1	wonders
1	wish	1	wins	1	whole
1	who	1	whenever	1	were
1	went	1	weaknesses	1	way
1	visualizing	1	visit	1	video
1	use	1	typically	1	type
1	tuned	1	try	1	treat
1	traveling	1	traditionally	1	track
1	towards	1	tough	1	tired
1	tip	1	tie	1	through
1	though	1	thing	1	they
1	theory	1	term	1	teacher
1	target	1	takeaways	1	sziszi's
1	synopsis	1	sweet	1	surely
1	summer	1	sufficiently	1	suffice
1	success	1	strongly	1	strong
1	stressed	1	strengths	1	stock
1	stick	1	state	1	starting
1	spur	1	specifically	1	speaks
1	speaking	1	speak	1	sounds
1	sound	1	somewhere	1	skill
1	sitting	1	sit	1	sincerely
1	simply	1	simple	1	show



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	she	1	several	1	serve
1	serious	1	sequence	1	self
1	section	1	second	1	scripts
1	rigid	1	reward	1	revisit
1	return	1	result	1	resource
1	resolutions	1	requires	1	remember
1	remain	1	reflecting	1	refer
1	recommend	1	recap	1	realistically
1	ready	1	quickly	1	questions
1	put	1	providing	1	pronunciation
1	prominent	1	produce	1	problems
1	prioritized	1	print	1	primarily
1	previously	1	positive	1	p\xe1linka
1	plans	1	pictured	1	picture
1	perspective	1	person	1	periods
1	pays	1	party	1	particular
1	pages	1	overall	1	otherwise
1	order	1	optimized	1	opposed
1	only	1	ones	1	ok
1	off	1	occasional	1	objectively
1	number	1	novels	1	non
1	network	1	natives	1	myself
1	must	1	move	1	motivated
1	modified	1	mistakes	1	minutes
1	mind	1	mentioned	1	medium
1	meditative	1	march	1	managing
1	manage	1	luca	1	losses
1	longer	1	list	1	links
1	line	1	likely	1	life
1	levels	1	lessons	1	lesson
1	less	1	left	1	learner
1	learned	1	leads	1	later
1	lampariello	1	keeping	1	journal
1	job	1	interconnected	1	instead
1	information	1	influences	1	incredible
1	including	1	important	1	image
1	identify	1	ideas	1	however
1	hours	1	hour	1	hope
1	hold	1	highlight	1	hey
1	hesitate	1	her	1	helps
1	he	1	having	1	hard



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	happy	1	handy	1	habit
1	guiding	1	guesswork	1	growth
1	greatly	1	goodies	1	goes
1	goals'to	1	glass	1	given
1	gets	1	gain	1	fun
1	full	1	friend's	1	foreign
1	follows	1	fluent	1	fluency
1	five	1	finish	1	final
1	fiction	1	felt	1	favorite
1	faster	1	eyes	1	experiences
1	expand	1	excited	1	example
1	exactly	1	everyone	1	ever
1	evaluated	1	evaluate	1	established
1	essential	1	episode	1	entire
1	enough	1	encourages	1	emotionally
1	emotional	1	efforts	1	efficiently
1	drinking	1	drastically	1	does
1	divided	1	dive	1	directly
1	digestible	1	difficulty	1	difficult
1	different	1	developing	1	develop
1	determine	1	description	1	describe
1	decorate	1	december	1	currently
1	country	1	corny	1	conversation
1	content	1	consuming	1	constitute
1	consists	1	connection	1	complex
1	comfortably	1	coach	1	close
1	clear	1	check	1	channel
1	chance	1	challenge	1	certainly
1	case	1	capable	1	calendar
1	building	1	broadcasts	1	bring
1	bright	1	brain	1	box
1	boil	1	bit	1	biggest
1	between	1	better	1	begun
1	bad	1	back	1	b
1	aware	1	available	1	assure
1	around	1	apartment	1	anything
1	answer	1	another	1	annual
1	amazed	1	alright	1	almost
1	ago	1	after	1	additionally
1	action	1	achieve	1	absolutely