



## How to Overcome the Intermediate Plateau - Part 1

---

| English Transcript                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Tradução                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hi guys, welcome back to my channel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Oi pessoal, bem-vindos de volta ao meu canal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Today I'm going to talk about something that is, I think, really relevant in language learning and it is about how to reach proficiency in a foreign language.                                                                                                                                                                                                                                       | Hoje vou falar sobre algo que é, eu acho, muito relevante no aprendizado de línguas e é sobre como alcançar a proficiência em uma língua estrangeira.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| I get asked this question quite a lot myself, and so I decided to make a video about it and also to write two awesome articles that my friend Kevin Morehouse and I wrote together.                                                                                                                                                                                                                  | Eu mesmo recebo essa pergunta com frequência, então decidi fazer um vídeo sobre isso e também escrever dois artigos incríveis que meu amigo Kevin Morehouse e eu escrevemos juntos.                                                                                                                                                                                                                     |
| So you can see the first part if you click on the link below.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Então você pode ver a primeira parte clicando no link abaixo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| This video relates to the first part and it gives you a definition of some terms and gives you the framework within which we're going to elaborate on some cool strategies on how to reach proficiency.                                                                                                                                                                                              | Este vídeo se relaciona com a primeira parte e dá a você uma definição de alguns termos e dá a você a estrutura dentro da qual iremos elaborar algumas estratégias interessantes sobre como alcançar a proficiência.                                                                                                                                                                                    |
| Now, without further ado, I would like to tell you a little bit about the concept of fluency and the concept of proficiency.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Agora, sem mais delongas, gostaria de falar um pouco sobre o conceito de fluência e o conceito de proficiência.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Now, for me fluency and once again I would like to stress the fact that fluency is a term that is difficult to define objectively, so I'm going to give my own definition.                                                                                                                                                                                                                           | Para mim fluência, e mais uma vez gostaria de enfatizar o fato de que fluência é um termo difícil de definir objetivamente, então vou dar minha própria definição.                                                                                                                                                                                                                                      |
| For me, fluency means to be able to use the language smoothly, that is, you're able to talk to people, you're able to understand what people tell you, but this doesn't necessarily imply mastery of the language, it doesn't necessarily imply that you can do everything perfectly without mistakes, or being able to read books or talk perfectly at conferences, as we will see in a little bit. | Para mim, fluência significa ser capaz de usar o idioma sem problemas, ou seja, você consegue falar com as pessoas, você consegue entender o que as pessoas te falam, mas isso não implica necessariamente domínio do idioma, não significa necessariamente que você pode fazer tudo perfeitamente sem erros, ou ser capaz de ler livros ou falar perfeitamente em conferências, como veremos em breve. |
| So, to make a long story short, for me fluency is the capability of communicating.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Portanto, para encurtar a história, para mim fluência é a capacidade de comunicação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| So, talking and also understanding what is being said to you and daily in day to day conversations, while mastery is something that is related more to, with a term proficiency.                                                                                                                                                                                                                     | Então, falar e também entender o que está sendo falado para você nas conversas do dia a dia, enquanto maestria é algo que está mais relacionado, com o termo proficiência.                                                                                                                                                                                                                              |
| Actually, proficiency is a term that implies a higher level than proficiency, so bear with me with this, with this definition.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Na verdade, proficiência é um termo que implica um nível mais alto do que proficiência, então tenha paciência comigo com isso, com esta definição.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| In general, for me being fluent, apart from being                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Em geral, eu acho que ser fluente, além de falar e                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



| English Transcript                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tradução                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| able to talk and understand in sheer terms of vocabulary, means to know more or less 5000 terms, 5,000 words, normally the most common words.                                                                                                                                                                                                                                                      | entender em termos de vocabulário, significa saber mais ou menos 5.000 termos, 5.000 palavras, normalmente as palavras mais comuns.                                                                                                                                                                                                                                           |
| While if you are proficient, you know more, normally more than 10,000 words, which allows you to, as you will see a little bit, to understand more complex, you know, things, and indulge in more complex activities.                                                                                                                                                                              | Ao passo que se você for proficiente, você sabe mais, normalmente mais de 10.000 palavras, o que lhe permite, como você verá em breve, ser capaz de entender coisas mais complexas, e se entregar a atividades mais complexas.                                                                                                                                                |
| Let's break it down a little bit so I really like defining things more in detail because I think it helps elaborate cool and efficient strategies more.                                                                                                                                                                                                                                            | Vamos decompô-lo um pouco, então eu realmente gosto de definir as coisas mais detalhadamente, porque acho que ajuda a elaborar estratégias legais e mais eficientes.                                                                                                                                                                                                          |
| You know, that in language learning we have 4 areas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Você sabe que na aprendizagem de línguas temos 4 áreas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| We have reading, listening, speaking, and writing.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Temos leitura, audição, conversação e escrita.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| For me a fluent reader is a person who's able to read, generally short and simple texts, but can also read newspapers, can also read books, but struggles a little bit, especially with vocabulary and has to look up some terms that he doesn't normally know.                                                                                                                                    | Para mim, um leitor fluente é uma pessoa que sabe ler, geralmente textos curtos e simples, mas também pode ler jornais, também pode ler livros, mas tem um pouco de dificuldade, principalmente com o vocabulário e tem que procurar alguns termos que normalmente não conhece.                                                                                               |
| To give you an example, I think I consider myself a fluent speaker of Russian.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Para dar um exemplo, acho que me considero um falante fluente de russo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| I can do interviews, I can talk to people, I went to Russia and I interacted with everybody and still, when reading some more complicated books, for example, I'm reading others specifically and reading one book about war, about World War II, and when Germans invaded Russia, I find it a little bit difficult to understand everything, military tactics etc.                                | Posso fazer entrevistas, posso falar com as pessoas, fui para a Rússia e interagi com todos e ainda assim, ao ler alguns livros mais complicados, por exemplo, estou lendo outros especificamente e lendo um livro sobre guerra, sobre a Segunda Guerra Mundial, e quando os alemães invadiram a Rússia, acho um pouco difícil entender tudo, táticas militares etc.          |
| On the other hand, somebody who mastered Russian, or who's proficient in Russian, let's say that he has at least a C1 level in the common European framework of languages, he is able to read any book, and doesn't have to look up a lot of words.                                                                                                                                                | Por outro lado, alguém que domina russo, ou que é proficiente em russo, digamos que ele tenha pelo menos um nível C1 no quadro europeu de referência de línguas, ele é capaz de ler qualquer livro e não precisa consultar o significado de muitas palavras.                                                                                                                  |
| Of course, he still has to look up words, but not very often.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Claro, ele ainda precisa consultar palavras, mas não com muita frequência.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Then in terms of listening, once again, if you're a fluent speaker of a language, and I'm still considering the example of Russian, I can talk to people, I can understand what people say, I can even understand things, you know, in simple movies, but when it comes to more complicated things or people talking to each other around the table or more complicated stuff like, for example, a | Então, em termos de escuta, mais uma vez, se você é um falante fluente de um idioma, e ainda estou considerando o exemplo do russo, posso falar com as pessoas, posso entender o que as pessoas dizem, posso até entender coisas, sabe, em filmes simples, mas quando se trata de coisas mais complicadas ou pessoas conversando na mesa ou coisas mais complicadas como, por |



| English Transcript                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tradução                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| lecture at a university, that is more difficult and they think that a C1 is a more appropriate level to understand a comedy, for example, a Russian comedy or a lecture at a university etc.                                                                                                    | exemplo, uma palestra em uma universidade, isso é mais difícil e eles pensam que um C1 é um nível mais apropriado para entender uma comédia, por exemplo, uma comédia russa ou uma palestra em uma universidade etc.                                                                       |
| For speaking at the same thing you can be a fluent speaker, you can get your point across, while making mistakes, and maybe even having an accent, but when you are proficient in the language, then you're able to hold a lecture at a University and get your point across in an elegant way. | Por falar a mesma coisa, você pode ser um falante fluente, pode transmitir seu ponto de vista, enquanto comete erros e talvez até tenha sotaque, mas quando você é proficiente no idioma, pode dar uma palestra em uma universidade e transmitir seu ponto de vista de uma forma elegante. |
| That is, you have multiple, you have multiple possibilities, you can opt for one word or one sentence instead of another, so it's not like you have to choose just one path and the simplest path.                                                                                              | Ou seja, você tem múltiplas, você tem múltiplas possibilidades, você pode optar por uma palavra ou frase em vez de outra, então não é como se você tivesse que escolher apenas um caminho e o caminho mais simples.                                                                        |
| And as for writing, that's the same thing, if you're a fluent writer, you can speak, I'm sorry, you can use an app, you can chat with your friends, you can write simple emails, but writing in an elegant way, well, that's another kettle of fish, as they say.                               | E quanto a escrever, é a mesma coisa, se você é um escritor fluente, pode falar, desculpe, você pode usar um aplicativo, pode bater um papo com seus amigos, pode escrever e-mails simples, mas escrever de um maneira elegante, bem, isso é outra história, como eles dizem.              |
| Now the question that you might be, you might be wondering, but look, okay, this is all nice and, but how would you reach a C1 level from B2?                                                                                                                                                   | Agora, a pergunta que você pode estar, você deve estar se fazendo, mas olhe, tudo bem, tudo isso é bom e, mas como você alcançaria o nível C1 a partir do nível B2?                                                                                                                        |
| Well, first of all, I want to tell you that the reason why a lot of people get stuck at this B2 level is because they feel comfortable with it.                                                                                                                                                 | Bem, em primeiro lugar, quero dizer que a razão pela qual muitas pessoas ficam presas neste nível B2 é porque se sentem confortáveis nele.                                                                                                                                                 |
| When you reach a B2, well, you can do a bunch of things, you can even live in the country, you can go to a bar and talk to people, interact and conversations and multiple conversations.                                                                                                       | Quando você chega a B2, bom, você pode fazer um monte de coisas, você pode até morar no país, pode ir a um bar e conversar com as pessoas, interagir e conversar e várias conversas.                                                                                                       |
| Yes, of course, you might struggle a little bit in some, in certain regards, but you have started already enjoying the language, and so when you tell yourself, "You know what, I don't need to do that."                                                                                       | Sim, claro, você pode ter um pouco de dificuldade em algumas coisas, em certos aspectos, mas você já começou a gostar do idioma, então quando diz a si mesmo: "Sabe de uma coisa, eu não preciso disso."                                                                                   |
| And the second thing is because people get caught in the so-called, if they get stuck in the so-called plateau, they use this, in linguistics you can also use this term, when you literally hit a wall.                                                                                        | E a segunda coisa é porque as pessoas ficam presas no chamado platô, esta é a expressão, em linguística você também pode usar esse termo, quando você literalmente bate na parede.                                                                                                         |
| I got a lot of messages saying for example, "Luca, I got stuck, now, I've been learning so much and I've been making progress but then I got stuck all of a sudden."                                                                                                                            | Recebo muitas mensagens dizendo, por exemplo: "Luca, fiquei travado, tenho aprendido muito e tenho feito progressos, mas fiquei travado de repente."                                                                                                                                       |
| Well, the reason why that happens is that, imagine                                                                                                                                                                                                                                              | Bem, a razão pela qual isso acontece é que,                                                                                                                                                                                                                                                |



| English Transcript                                                                                                                                                                                    | Tradução                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| learning a language like climbing a mountain, right?                                                                                                                                                  | imagine que aprender uma língua é como escalar uma montanha, certo?                                                                                                                                             |
| So, you start climbing the mountain and then all of a sudden the wall or the slope becomes so steep that you can't go up.                                                                             | Então, você começa a escalar a montanha e, de repente, a parede ou a encosta se torna tão íngreme que você não consegue subir.                                                                                  |
| Now, the problem is that if you want to reach C1 you basically have to change, you have to keep walking, but you have to change the way you walk, how you walk, that is going to make the difference. | Agora, o problema é que se você quiser chegar ao nível C1 você basicamente tem que mudar, você tem que continuar caminhando, mas você tem que mudar a maneira como anda, como anda, isso vai fazer a diferença. |
| And this is what we're going to talk in the next video and what you're going to see in the next article where I'm going to share five crucial strategies on how to reach C1.                          | E é isso que falaremos no próximo vídeo e o que você verá no próximo artigo, onde compartilharei cinco estratégias cruciais sobre como chegar ao nível C1.                                                      |
| If you like this video, if you haven't subscribed yet, please subscribe, you're going to see a lot of cool stuff this year and not only on my Youtube channel.                                        | Se você gostou desse vídeo, se ainda não se inscreveu, por favor se inscreva, você vai ver muita coisa legal esse ano e não só no meu canal no Youtube.                                                         |
| Also, if you haven't, subscribe to the blog, go to the blog, subscribe, we're going to send you a bunch of interesting things.                                                                        | Além disso, se ainda não o fez, inscreva-se no blog, vá ao blog, inscreva-se, vamos enviar-lhe um monte de coisas interessantes.                                                                                |
| So once again, thanks a bunch for listening to me, and I'm going to see you very soon in the next video.                                                                                              | Então, mais uma vez, muito obrigado por me ouvir, e vejo vocês em breve no próximo vídeo.                                                                                                                       |
| Bye, bye.                                                                                                                                                                                             | Bye Bye.                                                                                                                                                                                                        |
| Ciao                                                                                                                                                                                                  | 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  |
|-------|-----------|-------|-------------|-------|----------|
| 60    | to        | 54    | you         | 49    | a        |
| 39    | and       | 38    | the         | 25    | in       |
| 24    | of        | 23    | I           | 22    | that     |
| 22    | is        | 20    | can         | 15    | so       |
| 13    | more      | 13    | for         | 12    | this     |
| 12    | but       | 10    | have        | 10    | going    |
| 9     | people    | 9     | or          | 9     | language |
| 9     | it        | 9     | if          | 8     | with     |
| 8     | talk      | 8     | able        | 7     | you're   |
| 7     | when      | 7     | understand  | 7     | me       |
| 7     | little    | 7     | like        | 7     | know     |
| 7     | I'm       | 7     | bit         | 7     | at       |
| 6     | what      | 6     | things      | 6     | see      |
| 6     | reach     | 6     | proficiency | 6     | on       |
| 6     | get       | 6     | fluent      | 6     | example  |
| 6     | also      | 6     | about       | 5     | words    |
| 5     | video     | 5     | they        | 5     | then     |
| 5     | terms     | 5     | some        | 5     | russian  |
| 5     | read      | 5     | now         | 5     | lot      |
| 5     | level     | 5     | how         | 5     | fluency  |
| 5     | c         | 5     | an          | 4     | well     |
| 4     | use       | 4     | up          | 4     | think    |
| 4     | term      | 4     | tell        | 4     | stuck    |
| 4     | reading   | 4     | one         | 4     | my       |
| 4     | look      | 4     | learning    | 4     | he       |
| 4     | doesn't   | 4     | do          | 4     | being    |
| 4     | be        | 4     | as          | 4     | all      |
| 3     | your      | 3     | writing     | 3     | would    |
| 3     | while     | 3     | we're       | 3     | we       |
| 3     | way       | 3     | university  | 3     | thing    |
| 3     | subscribe | 3     | strategies  | 3     | still    |
| 3     | speaker   | 3     | simple      | 3     | say      |



| Freq. | Palavra       | Freq. | Palavra       | Freq. | Palavra    |
|-------|---------------|-------|---------------|-------|------------|
| 3     | proficient    | 3     | once          | 3     | not        |
| 3     | normally      | 3     | next          | 3     | multiple   |
| 3     | might         | 3     | make          | 3     | listening  |
| 3     | lecture       | 3     | has           | 3     | got        |
| 3     | go            | 3     | first         | 3     | even       |
| 3     | difficult     | 3     | definition    | 3     | cool       |
| 3     | conversations | 3     | complicated   | 3     | bunch      |
| 3     | books         | 3     | because       | 3     | b          |
| 3     | again         | 2     | write         | 2     | without    |
| 2     | will          | 2     | why           | 2     | who's      |
| 2     | which         | 2     | war           | 2     | want       |
| 2     | wall          | 2     | walk          | 2     | vocabulary |
| 2     | very          | 2     | that's        | 2     | talking    |
| 2     | sudden        | 2     | stuff         | 2     | speaking   |
| 2     | something     | 2     | short         | 2     | same       |
| 2     | russia        | 2     | reason        | 2     | really     |
| 2     | question      | 2     | point         | 2     | perfectly  |
| 2     | path          | 2     | part          | 2     | other      |
| 2     | necessarily   | 2     | myself        | 2     | mountain   |
| 2     | mistakes      | 2     | means         | 2     | mastery    |
| 2     | making        | 2     | let's         | 2     | I've       |
| 2     | imply         | 2     | haven't       | 2     | gives      |
| 2     | give          | 2     | from          | 2     | framework  |
| 2     | everything    | 2     | etc           | 2     | elegant    |
| 2     | elaborate     | 2     | day           | 2     | course     |
| 2     | concept       | 2     | complex       | 2     | common     |
| 2     | comedy        | 2     | climbing      | 2     | channel    |
| 2     | change        | 2     | called        | 2     | bye        |
| 2     | book          | 2     | blog          | 2     | been       |
| 2     | are           | 2     | another       | 2     | across     |
| 1     | youtube       | 1     | yourself      | 1     | yet        |
| 1     | yes           | 1     | year          | 1     | wrote      |
| 1     | writer        | 1     | world         | 1     | word       |
| 1     | wondering     | 1     | within        | 1     | who        |
| 1     | where         | 1     | went          | 1     | welcome    |
| 1     | walking       | 1     | understanding | 1     | two        |
| 1     | together      | 1     | today         | 1     | thanks     |
| 1     | than          | 1     | texts         | 1     | tactics    |
| 1     | table         | 1     | subscribed    | 1     | struggles  |
| 1     | struggle      | 1     | stress        | 1     | story      |



| Freq. | Palavra       | Freq. | Palavra     | Freq. | Palavra     |
|-------|---------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 1     | steep         | 1     | started     | 1     | start       |
| 1     | specifically  | 1     | speak       | 1     | sorry       |
| 1     | soon          | 1     | somebody    | 1     | smoothly    |
| 1     | slope         | 1     | simplest    | 1     | sheer       |
| 1     | share         | 1     | sentence    | 1     | send        |
| 1     | second        | 1     | saying      | 1     | said        |
| 1     | right         | 1     | relevant    | 1     | relates     |
| 1     | related       | 1     | regards     | 1     | reader      |
| 1     | quite         | 1     | progress    | 1     | problem     |
| 1     | possibilities | 1     | please      | 1     | plateau     |
| 1     | person        | 1     | own         | 1     | others      |
| 1     | opt           | 1     | only        | 1     | okay        |
| 1     | often         | 1     | objectively | 1     | nice        |
| 1     | newspapers    | 1     | need        | 1     | much        |
| 1     | movies        | 1     | most        | 1     | morehouse   |
| 1     | military      | 1     | messages    | 1     | maybe       |
| 1     | mastered      | 1     | luca        | 1     | long        |
| 1     | live          | 1     | literally   | 1     | link        |
| 1     | linguistics   | 1     | less        | 1     | least       |
| 1     | languages     | 1     | kevin       | 1     | kettle      |
| 1     | keep          | 1     | just        | 1     | it's        |
| 1     | invaded       | 1     | interviews  | 1     | interesting |
| 1     | interacted    | 1     | interact    | 1     | instead     |
| 1     | indulge       | 1     | implies     | 1     | imagine     |
| 1     | ii            | 1     | hold        | 1     | hit         |
| 1     | higher        | 1     | hi          | 1     | helps       |
| 1     | having        | 1     | happens     | 1     | hand        |
| 1     | guys          | 1     | germans     | 1     | generally   |
| 1     | general       | 1     | further     | 1     | friends     |
| 1     | friend        | 1     | foreign     | 1     | five        |
| 1     | fish          | 1     | find        | 1     | feel        |
| 1     | fact          | 1     | everybody   | 1     | european    |
| 1     | especially    | 1     | enjoying    | 1     | emails      |
| 1     | efficient     | 1     | each        | 1     | down        |
| 1     | don't         | 1     | difference  | 1     | detail      |
| 1     | defining      | 1     | define      | 1     | decided     |
| 1     | daily         | 1     | crucial     | 1     | country     |
| 1     | considering   | 1     | consider    | 1     | conferences |
| 1     | communicating | 1     | comfortable | 1     | comes       |
| 1     | click         | 1     | ciao        | 1     | choose      |



| Freq. | Palavra     | Freq. | Palavra  | Freq. | Palavra    |
|-------|-------------|-------|----------|-------|------------|
| 1     | chat        | 1     | certain  | 1     | caught     |
| 1     | capability  | 1     | can't    | 1     | break      |
| 1     | below       | 1     | becomes  | 1     | bear       |
| 1     | basically   | 1     | bar      | 1     | back       |
| 1     | awesome     | 1     | asked    | 1     | articles   |
| 1     | article     | 1     | around   | 1     | areas      |
| 1     | appropriate | 1     | app      | 1     | apart      |
| 1     | any         | 1     | already  | 1     | allows     |
| 1     | ado         | 1     | actually | 1     | activities |
| 1     | accent      |       |          |       |            |