

How to WRITE in a foreign language to become FLUENT



English Transcript	Tradução
I think most of you can relate to this: you can read, you can speak, but when it comes to writing, you just don't know how to do it and where to start.	Acho que a maioria de vocês pode se identificar com isso: você consegue ler, consegue falar, mas quando se trata de escrever, simplesmente não sabe como fazer e por onde começar.
You feel like you forget all the words immediately, and grammar?	Você sente que esquece todas as palavras e a gramática imediatamente?
Don't even get me started on that!	Nem me faça começar com isso!
I completely understand how you feel, and that's why in this video I'm going to talk about how to write in a foreign language at any level, even if you're a beginner.	Eu entendo completamente como você se sente, e é por isso que neste vídeo vou falar sobre como escrever em uma língua estrangeira em qualquer nível, mesmo se você for iniciante.
I'm learning English, Spanish, and Chinese, and the way I write in these languages is obviously a little bit different because I have a different level of proficiency in each language.	Estou aprendendo inglês, espanhol e chinês, e a maneira como escrevo nessas línguas é obviamente um pouco diferente porque tenho um nível diferente de proficiência em cada idioma.
In English, I feel extremely confident.	Em inglês, me sinto extremamente confiante.
I can write, you know, whatever it is I'm thinking about, and I don't need a dictionary.	Posso escrever, sabe, o que quer que esteja pensando, e não preciso de dicionário.
In Spanish, um, the grammar is complicated sometimes.	Em espanhol, bem, a gramática às vezes é complicada.
I need to use a dictionary.	Preciso usar um dicionário.
In Chinese, I always have to use a dictionary because I have to make sure that I write the characters correctly.	Em chinês, sempre tenho que usar um dicionário porque preciso ter certeza de que estou escrevendo os caracteres corretamente.



English Transcript	Tradução
The tools that I use for all these languages are the same.	As ferramentas que uso para todos esses idiomas são as mesmas.
First of all, I use my notion template that I talked about in my previous video.	Primeiro de tudo, uso meu modelo do Notion, sobre o qual falei no meu vídeo anterior.
If you want to, you can click this link and check it out right now.	Se quiser, pode clicar neste link e conferir agora mesmo.
I like to journal on my computer the most in English because this way I can also practice my typing speed, like improve my typing speed, and right now I'm trying to learn how to touch type in English.	Gosto de escrever no meu diário no computador, principalmente em inglês, porque assim também posso praticar minha velocidade de digitação, tipo melhorar minha velocidade de digitação, e agora estou tentando aprender a digitar sem olhar para o teclado em inglês.
Basically, it's when you're typing without looking at your keyboard, and I'm trying to type faster.	Basicamente, é quando você está digitando sem olhar para o teclado, e estou tentando digitar mais rápido.
And basically, this way I'm improving my English, I'm improving my typing speed, and that's why I use my notion template in English.	E basicamente, dessa forma estou melhorando meu inglês, estou melhorando minha velocidade de digitação, e é por isso que uso meu modelo do Notion em inglês.
If you're curious, the website that I use to learn how to type faster is called typingclub.com.	Se você está curioso, o site que uso para aprender a digitar mais rápido se chama typingclub.com.
I really like it.	Eu gosto muito dele.
The second tool I use is my regular paper notebook.	A segunda ferramenta que uso é meu caderno de papel comum.
It's pretty small, so I can carry it with me anywhere.	É bem pequeno, então posso levá-lo comigo para qualquer lugar.
The reason why I like to use my paper notebook, my journal, is because this way I can journal in bed comfortably, or at least for me it's more comfortable this way, and I feel like I don't have any distractions because sometimes I just like, I don't want to stare at my computer, you know?	A razão pela qual gosto de usar meu caderno de papel, meu diário, é porque assim posso escrever na cama confortavelmente, ou pelo menos para mim é mais confortável dessa forma, e sinto que não tenho distrações porque às vezes eu simplesmente não quero olhar para o computador, sabe?
And also, usually I journal in English and in Russian here because Russian is my native language, and I usually write my thoughts like especially after I had a conversation with my therapist.	E também, geralmente escrevo em inglês e em russo aqui porque russo é minha língua nativa, e geralmente escrevo meus pensamentos especialmente depois de ter uma conversa com meu terapeuta.
So it's like very personal and very, sometimes it's like a very difficult thing that I'm trying to describe here.	Então é tipo muito pessoal e muito, às vezes é como uma coisa muito difícil que estou tentando descrever aqui.
So obviously, if I were to write all of these thoughts in Spanish or in Chinese, for example, I don't know, it would be very difficult because the level of proficiency I have in these languages is not as high.	Então, obviamente, se eu fosse escrever todos esses pensamentos em espanhol ou em chinês, por exemplo, não sei, seria muito difícil porque o nível de proficiência que tenho nesses idiomas não é tão alto.
And when I journal on my computer, I always use Quillbot to enhance my writing because Quillbot shows me all the mistakes I made and it changes my sentences if needed.	E quando escrevo no computador, sempre uso o Quillbot para melhorar minha escrita porque o Quillbot me mostra todos os erros que cometi e muda minhas frases se necessário.
It's important for me to make sure that there are no errors related to spelling, grammar, or punctuation	É importante para mim garantir que não haja erros relacionados à ortografia, gramática ou pontuação



English Transcript	Tradução
when I journal in foreign languages.	quando escrevo em línguas estrangeiras.
When I use Quillbot as my Chrome extension, it gets easier for me to journal on Google Docs or Notion because this way Quillbot checks my writing instantly and corrects all the mistakes.	Quando uso o Quillbot como minha extensão do Chrome, fica mais fácil para mim escrever no Google Docs ou no Notion porque dessa forma o Quillbot verifica minha escrita instantaneamente e corrige todos os erros.
For example, here is one of my journal entries in English, and here are all the mistakes that Quillbot noticed there and corrected.	Por exemplo, aqui está uma das minhas entradas de diário em inglês, e aqui estão todos os erros que o Quillbot notou lá e corrigiu.
Now I want to use their paraphraser tool and make my sentence sound more [Music] fluent.	Agora quero usar a ferramenta de paráfrase deles e fazer minha frase soar mais [Música] fluente.
Amazing, right?	Incrível, não é?
Quillbot's website has a lot of other tools as well that help me become more confident and more fluent in English and in a lot of other languages.	O site do Quillbot tem muitas outras ferramentas também que me ajudam a me tornar mais confiante e mais fluente em inglês e em muitos outros idiomas.
I'll give you a few more examples of how I use Quillbot later in this video, but if you want to check it right now, the link is in the description.	Vou dar mais alguns exemplos de como uso o Quillbot mais tarde neste vídeo, mas se você quiser conferir agora, o link está na descrição.
So now let's talk about how I actually practice writing.	Então agora vamos falar sobre como eu realmente pratico a escrita.
The first thing I do is I choose my resource that I'm going to get inspiration from because, let's be real, sometimes you just open your journal and you're like, "And now what? What am I supposed to write?"	A primeira coisa que faço é escolher meu recurso do qual vou obter inspiração porque, sejamos realistas, às vezes você simplesmente abre seu diário e fica tipo, "E agora? O que eu devo escrever?"
Like, I have no idea.	Tipo, não tenho ideia.
I have no motivation, no inspiration.	Não tenho motivação, nem inspiração.
My mind is blank.	Minha mente está em branco.
So in those moments, I use a resource.	Então nesses momentos, uso um recurso.
For example, first I watch a YouTube video and then I journal my thoughts based on this YouTube video.	Por exemplo, primeiro assisto a um vídeo no YouTube e depois escrevo meus pensamentos baseados nesse vídeo do YouTube.
Or I read an article online and then I can answer some questions related to this article, or I can just write, "I just read this article and here are my thoughts."	Ou leio um artigo online e então posso responder a algumas perguntas relacionadas a esse artigo, ou posso simplesmente escrever: "Acabei de ler este artigo e aqui estão meus pensamentos."
Let's say that I read this article in English first, and now I want to respond to all of these questions.	Digamos que eu li este artigo em inglês primeiro, e agora quero responder a todas essas perguntas.
And a great tip for you is you can always translate this website.	E uma ótima dica para você é que você sempre pode traduzir este site.
So that's why I only use this website with Daily News to practice English and Spanish because I can just translate the text to Spanish.	É por isso que só uso este site com Daily News para praticar inglês e espanhol, porque posso simplesmente traduzir o texto para o espanhol.
Yes, sometimes there are mistakes, but it's totally fine because I can just use one resource and read daily news in all of these languages.	Sim, às vezes há erros, mas tudo bem porque posso usar apenas um recurso e ler notícias diárias em todos esses idiomas.
Before I actually start journaling, I have to make	Antes de realmente começar a escrever, tenho que



English Transcript	Tradução
sure that I have all my translation tools ready, and usually I use DeepL, the DeepL translator, because it's very accurate and it's just, you know, a lot of people around the world stand by this translation tool.	garantir que tenho todas as minhas ferramentas de tradução prontas, e geralmente uso o DeepL, o tradutor DeepL, porque é muito preciso e é, sabe, muitas pessoas ao redor do mundo confiam nessa ferramenta de tradução.
Quillbot also has a translator, and I sometimes use Spanish Dictionary if I am practicing journaling in Spanish.	O Quillbot também tem um tradutor, e às vezes uso o Spanish Dictionary se estou praticando a escrita em espanhol.
I really like Spanish Dictionary for like specific words.	Eu gosto muito do Spanish Dictionary para palavras específicas.
And then I basically begin with the first question: "What are your thoughts on sober October?"	E então eu basicamente começo com a primeira pergunta: "Quais são seus pensamentos sobre o Outubro Sóbrio?"
Obviously, first I need to read the article, but then I move on to this first question and I just start journaling, whether it's in my paper journal or in my computer.	Obviamente, primeiro preciso ler o artigo, mas depois passo para esta primeira pergunta e simplesmente começo a escrever, seja no meu diário de papel ou no meu computador.
I just start writing down my thoughts.	Simplesmente começo a escrever meus pensamentos.
It's important to remember, however, that when I journal in English, I feel very confident and I can write a whole paragraph on sober October and all the thoughts I have related to alcohol and all of that.	É importante lembrar, no entanto, que quando escrevo em inglês, me sinto muito confiante e posso escrever um parágrafo inteiro sobre o Outubro Sóbrio e todos os pensamentos que tenho relacionados ao álcool e tudo mais.
But when I write in Spanish, obviously I don't have this level of proficiency yet, so it's fine.	Mas quando escrevo em espanhol, obviamente ainda não tenho esse nível de proficiência, então tudo bem.
I just write whatever I can write.	Eu simplesmente escrevo o que posso escrever.
Like, don't be too harsh on yourself.	Tipo, não seja muito duro consigo mesmo.
The goal here is to just practice journaling and have a great time.	O objetivo aqui é apenas praticar a escrita e se divertir.
If I don't know a specific word, let's say "mint," I don't know how to say mint in Spanish, I obviously use my dictionary and I Google and then I use this word.	Se eu não sei uma palavra específica, digamos "hortelã", não sei como dizer hortelã em espanhol, obviamente uso meu dicionário e pesquiso no Google e então uso essa palavra.
I try not to just like, if I'm journaling in Spanish, like use some English words, like create this Spanglish in my journal.	Tento não, tipo, se estou escrevendo em espanhol, usar algumas palavras em inglês, como criar esse Spanglish no meu diário.
It's not really my goal.	Não é realmente meu objetivo.
My goal is to improve my Spanish, and that's why I do use a dictionary when I journal.	Meu objetivo é melhorar meu espanhol, e é por isso que uso um dicionário quando escrevo.
Once I finish writing my answer, I either ask my teacher for help, you know, to check my mistakes, or I just input all of this into Quillbot and Quillbot checks my writing and makes sure that I don't have any mistakes.	Depois que termino de escrever minha resposta, ou peço ajuda ao meu professor, sabe, para verificar meus erros, ou simplesmente insiro tudo isso no Quillbot e o Quillbot verifica minha escrita e garante que eu não tenha nenhum erro.
The paraphraser tool is available in many different languages, so I can use it in English and in Spanish as well.	A ferramenta de paráfrase está disponível em muitos idiomas diferentes, então posso usá-la em inglês e em espanhol também.



English Transcript	Tradução
While writing, I inevitably notice new words, right?	Enquanto escrevo, inevitavelmente noto novas palavras, certo?
New words and maybe even grammar structures, and then I input all of this into Anki because I want to know how to say "mint" in Spanish.	Novas palavras e talvez até estruturas gramaticais, e então insiro tudo isso no Anki porque quero saber como dizer "hortelã" em espanhol.
So I want to remember this word, and for me to remember this word successfully and to be able to recall this word, I need to use a spaced repetition system.	Então quero lembrar dessa palavra, e para eu lembrar dessa palavra com sucesso e ser capaz de recordá-la, preciso usar um sistema de repetição espaçada.
And after I finish writing, if I feel like it, I might go deeper into this topic.	E depois que termino de escrever, se eu sentir vontade, posso me aprofundar mais neste tópico.
I might watch an additional YouTube video about alcohol, for example, in Spanish, because obviously this topic is connected to the topic of alcohol, drinking, maybe like going to bars.	Posso assistir a um vídeo adicional no YouTube sobre álcool, por exemplo, em espanhol, porque obviamente este tópico está conectado ao tema do álcool, beber, talvez como ir a bares.
And uh, this is actually where your proficiency comes from.	E, uh, é aí que sua proficiência vem.
When you choose a topic and if you're interested in this topic, you go very deep, you know?	Quando você escolhe um tópico e se está interessado neste tópico, você se aprofunda muito, sabe?
You dig deep, you find as much information as you can, and you learn all of these new words.	Você cava fundo, encontra o máximo de informações que pode e aprende todas essas novas palavras.
But it only works if you're actually interested in this topic because it's something that helped me a lot with my English.	Mas só funciona se você estiver realmente interessado neste tópico, porque é algo que me ajudou muito com meu inglês.
Because a few years ago, I was very interested in nutrition, and instead of looking for all of this information in Russian, my native language, I decided to look for all of this information in English.	Porque há alguns anos, eu estava muito interessada em nutrição, e em vez de procurar todas essas informações em russo, minha língua nativa, decidi procurar todas essas informações em inglês.
Yes, at the beginning it was challenging because there were lots of words I didn't know, but then a few months in, I was like, "I'm fine, I feel confident, I know all of these words," and I also feel like I have a lot of knowledge, right?	Sim, no começo foi desafiador porque havia muitas palavras que eu não conhecia, mas depois de alguns meses, eu estava tipo, "Estou bem, me sinto confiante, sei todas essas palavras", e também sinto que tenho muito conhecimento, certo?
A lot of knowledge on this topic.	Muito conhecimento sobre este tópico.
I feel confident, I can talk about it, and then I decided to choose a different topic.	Me sinto confiante, posso falar sobre isso, e então decidi escolher um tópico diferente.
Maybe, I don't know, flowers, because I became very interested in different flowers.	Talvez, não sei, flores, porque me interessei muito por diferentes flores.
And again, I was learning more and more words and just more information on this topic.	E novamente, estava aprendendo mais e mais palavras e apenas mais informações sobre este tópico.
So this is how I usually write.	Então é assim que geralmente escrevo.
As you can see, I don't just journal about my day because sometimes I clearly don't know what to talk about.	Como você pode ver, não escrevo apenas sobre o meu dia porque às vezes claramente não sei sobre o que falar.
I feel like I haven't done anything today, and if I start writing, "I haven't done anything today," it's just too boring.	Sinto que não fiz nada hoje, e se começar a escrever "Não fiz nada hoje", é simplesmente muito chato.



English Transcript	Tradução
Like, sometimes using all of these resources helps me to get started, to give me a little bit more motivation, and to start writing.	Tipo, às vezes usar todos esses recursos me ajuda a começar, me dá um pouco mais de motivação e me faz começar a escrever.
But I also wanted to share this one thing that for me personally, it's important to prioritize input over output.	Mas também queria compartilhar uma coisa que para mim pessoalmente é importante priorizar o input sobre o output.
And obviously, journaling is a form of output because even when I don't have enough time, I'm busy, I'm stressed, I try to focus on the input.	E obviamente, escrever é uma forma de output porque mesmo quando não tenho tempo suficiente, estou ocupada, estou estressada, tento focar no input.
For example, listening to something or watching something because it's more important and sometimes it's not as difficult for me to get started, right?	Por exemplo, ouvir algo ou assistir algo porque é mais importante e às vezes não é tão difícil para mim começar, certo?
Because journaling is hard, writing in a foreign language is difficult, speaking a foreign language is difficult.	Porque escrever é difícil, escrever em uma língua estrangeira é difícil, falar uma língua estrangeira é difícil.
Of course, if you want to, you know, you have to practice journaling if it's something you're interested in, if you want to improve your writing skills.	Claro, se você quiser, sabe, você tem que praticar a escrita se for algo que você está interessado, se quiser melhorar suas habilidades de escrita.
The same thing with speaking skills: if you want to improve your speaking skills, you actually need to practice speaking.	O mesmo acontece com as habilidades de fala: se você quiser melhorar suas habilidades de fala, você realmente precisa praticar falar.
But to be able to have a good level of proficiency in the language, you have to spend enough time on the input: reading, listening, and watching something in this language.	Mas para poder ter um bom nível de proficiência no idioma, você tem que passar tempo suficiente no input: lendo, ouvindo e assistindo algo nesse idioma.
Don't forget to give Quillbot a try by clicking the link in the description.	Não se esqueça de experimentar o Quillbot clicando no link na descrição.
It has a lot of different writing tools to help you enhance your writing and correct all of your mistakes.	Ele tem muitas ferramentas de escrita diferentes para ajudar você a melhorar sua escrita e corrigir todos os seus erros.
You can try their website and install their Chrome extension.	Você pode experimentar o site deles e instalar a extensão do Chrome.
The link will be down in the description.	O link estará na descrição.
If you like this video, make sure to give it a thumbs up and subscribe to my channel, and I'll see you in my next video!	Se você gostou deste vídeo, não se esqueça de dar um joinha e se inscrever no meu canal, e nos vemos no meu próximo vídeo!



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
139	I	75	to	71	and
53	in	46	is	44	you
44	my	38	this	37	a
36	it	35	the	31	of
25	like	23	use	23	not
23	because	21	that	20	have
20	can	20	all	19	do
18	if	17	just	17	for
16	english	15	writing	15	spanish
15	know	15	journal	15	am
13	write	13	on	13	me
13	are	11	quillbot	10	when
10	want	10	so	10	more
10	how	10	feel	9	words
9	very	9	topic	9	these
9	sometimes	9	or	9	but
8	your	8	video	8	then
8	language	8	journaling	8	as
8	about	7	thoughts	7	right
7	obviously	7	now	7	mistakes
7	lot	7	languages	7	first
7	dictionary	6	with	6	way
6	start	6	read	6	practice
6	here	6	different	6	be
5	word	5	why	5	website
5	sure	5	something	5	proficiency
5	need	5	make	5	level
5	interested	5	input	5	example
5	difficult	5	confident	5	at
5	article	5	also	5	actually
4	what	4	was	4	usually
4	us	4	typing	4	try
4	tools	4	tool	4	thing
4	there	4	talk	4	speaking
4	say	4	no	4	link
4	let	4	information	4	improve



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	important	4	grammar	4	give
4	get	4	foreign	4	even
4	computer	3	youtube	3	will
3	type	3	trying	3	time
3	their	3	started	3	speed
3	skills	3	russian	3	resource
3	remember	3	related	3	really
3	paper	3	one	3	notion
3	new	3	mint	3	maybe
3	learn	3	into	3	help
3	has	3	going	3	goal
3	fine	3	few	3	description
3	choose	3	chinese	3	check
3	basically	3	any	3	always
3	alcohol	2	yes	2	where
2	whatever	2	were	2	well
2	watching	2	watch	2	translator
2	translation	2	translate	2	too
2	today	2	template	2	specific
2	some	2	sober	2	see
2	same	2	questions	2	question
2	paraphraser	2	output	2	other
2	only	2	october	2	notebook
2	news	2	native	2	motivation
2	most	2	might	2	looking
2	little	2	listening	2	learning
2	knowledge	2	inspiration	2	improving
2	great	2	google	2	go
2	from	2	forget	2	fluent
2	flowers	2	finish	2	faster
2	extension	2	enough	2	enhance
2	down	2	done	2	deepl
2	deep	2	decided	2	daily
2	comes	2	chrome	2	checks
2	by	2	bit	2	anything
2	answer	2	an	2	after
2	able	1	yourself	1	yet
1	years	1	would	1	world
1	works	1	without	1	whole
1	while	1	whether	1	wanted
1	using	1	up	1	understand



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	um	1	uh	1	typingclub
1	touch	1	totally	1	tip
1	thumbs	1	those	1	thinking
1	think	1	therapist	1	text
1	teacher	1	talked	1	system
1	supposed	1	successfully	1	subscribe
1	structures	1	stressed	1	stare
1	stand	1	spend	1	spelling
1	speak	1	spanglish	1	spaced
1	sound	1	small	1	shows
1	share	1	sentences	1	sentence
1	second	1	s	1	respond
1	resources	1	repetition	1	relate
1	regular	1	recall	1	reason
1	real	1	ready	1	reading
1	punctuation	1	prioritize	1	previous
1	pretty	1	practicing	1	personally
1	personal	1	people	1	paragraph
1	over	1	out	1	open
1	online	1	once	1	nutrition
1	noticed	1	notice	1	next
1	needed	1	music	1	much
1	move	1	months	1	moments
1	mind	1	many	1	makes
1	made	1	lots	1	look
1	least	1	later	1	keyboard
1	instead	1	instantly	1	install
1	inevitably	1	immediately	1	idea
1	however	1	high	1	helps
1	helped	1	harsh	1	hard
1	had	1	good	1	gets
1	form	1	focus	1	find
1	extremely	1	examples	1	especially
1	errors	1	entries	1	either
1	easier	1	each	1	drinking
1	docs	1	distractions	1	dig
1	did	1	describe	1	deeper
1	day	1	curious	1	create
1	course	1	corrects	1	correctly
1	corrected	1	correct	1	conversation
1	connected	1	complicated	1	completely



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	comfortably	1	comfortable	1	com
1	clicking	1	click	1	clearly
1	characters	1	channel	1	changes
1	challenging	1	carry	1	called
1	busy	1	boring	1	blank
1	beginning	1	beginner	1	begin
1	before	1	bed	1	become
1	became	1	based	1	bars
1	available	1	ask	1	around
1	anywhere	1	anki	1	amazing
1	ago	1	again	1	additional
1	accurate				