

How to learn a language and never forget it

Fonte: <https://youtu.be/7DdAv9B4dKI>



English Transcript	Tradução
What was the word, I swear it's, it's on the top of my tongue.	Qual era a palavra, eu juro que está na ponta da minha língua.
I studied this language for so long, for years, yet I can't remember this word.	Estudei esse idioma por tanto tempo, por anos, mas não consigo me lembrar dessa palavra.
If learning languages is a part of your life, I'm pretty sure that for getting that language after a certain amount of time, happened to you before.	Se aprender idiomas faz parte da sua vida, tenho certeza que ao aprender esse idioma, depois de um certo tempo isso já aconteceu com você antes.
It's actually funny how long it takes for us to learn a language, yet we can forget it so quickly.	É realmente engraçado quanto tempo levamos para aprender um idioma, mas podemos esquecer tão rapidamente.
That's probably one of the most annoying thing about learning languages.	Essa é provavelmente uma das coisas mais irritantes sobre aprender idiomas.
So today we're gonna discover some methods to prevent this happening.	Então, hoje vamos descobrir alguns métodos para evitar que isso aconteça.
TIP NUMBER ONE	DICA NÚMERO UM
The inevitable thing you need to do is exposing yourself to that language as frequently as possible.	A coisa inevitável que você precisa fazer é se expor a esse idioma tão frequentemente quanto possível.
Probably more frequent than you might even think, our mind is exceptionally good at forgetting things to prevent our brain remembering irrelevant information.	Provavelmente mais frequentemente do que você imagina, nossa mente é excepcionalmente boa em esquecer coisas para evitar que nosso cérebro se lembre de informações irrelevantes.



English Transcript	Tradução
Your brain has a system to decide which information to hold on and which information to forget.	Seu cérebro tem um sistema para decidir quais informações reter e quais esquecer.
But how does the system work?	Mas como funciona o sistema?
It's actually quite simple, the more you repeat a certain information, the more it sticks to your memory.	Na verdade é bem simples, quanto mais você repete uma determinada informação, mais ela fica na sua memória.
Think about your name, for example.	Pense no seu nome, por exemplo.
When somebody asks about your name, you know, what's your name, you don't even hesitate or you don't even think about it, it's because this piece of information, so, your name, is repeated throughout your life so many times that your brain recognize it or maybe I should remember this information.	Quando alguém pergunta sobre o seu nome, você sabe, como é o seu nome, você nem hesita ou nem pensa nisso, é porque essa informação, o seu nome, se repete tantas vezes ao longo da sua vida que seu cérebro o reconhece ou talvez eu deva me lembrar dessa informação.
So now, let's move to the long-term memory and that's what we want to do with our foreign language, right?	Então agora vamos para a memória de longo prazo e é isso que queremos fazer com nossa língua estrangeira, certo?
But the problem when it comes to the exposure to the foreign language is that it doesn't really happen naturally if you don't live in the country.	Mas o problema da exposição à língua estrangeira é que isso não acontece naturalmente se você não mora no país.
For example, you live in the US and you want to learn French, how often do you think that you need to have a French knowledge in the U.S to maybe survive in some sort of a situation?	Por exemplo, você mora nos Estados Unidos e quer aprender francês, com que frequência você acha que precisa ter um conhecimento de francês nos Estados Unidos para talvez sobreviver em algum tipo de situação?
Probably not that often, because I can't say never, because you don't know what life brings, so, maybe, maybe, there are some situations that you would need French, but it's not really frequent that your brain starts to think like "Oh, maybe I should remember those French words because it's really important for my life".	Provavelmente não com tanta frequência, não posso dizer nunca, porque você não sabe o que a vida lhe traz, então, talvez, talvez haja algumas situações em que você precisaria do francês, mas não é muito frequente que seu cérebro comece a pensar como "Ah, talvez eu deva me lembrar dessas palavras em francês porque é muito importante para minha vida".
No, it doesn't happen naturally, so if you're not getting this exposure to that language naturally, what we need to do is we need to make this exposure by ourselves, we need to create this exposure.	Não, isso não acontece naturalmente, então se você não está tendo essa exposição a esse idioma naturalmente, o que precisamos fazer é criar essa exposição nós mesmos, precisamos criar essa exposição.
And creating this exposure actually requires a clear system and willpower.	E criar essa exposição realmente requer um sistema claro e força de vontade.
But to be honest, that's everything when it comes to life, not only about learning languages, system, willpower and frequency, consistency, that's all we need.	Mas, para ser sincero, tudo é assim na vida, não apenas sobre aprender idiomas, sistema, força de vontade e frequência, consistência, é tudo o que precisamos.
One of the easiest way to make this happen is building a habit where you get exposed to this language effortlessly.	Uma das maneiras mais fáceis de fazer isso acontecer é criar o hábito de se expor a esse idioma sem esforço.



English Transcript	Tradução
If you would make it effortlessly and easy, then it just becomes a habit of ours.	Se você fizer isso sem esforço e facilmente, isso se tornará um hábito.
I would recommend listening to audiobooks or podcasts or maybe even YouTube videos whenever you're commuting.	Eu recomendaria ouvir audiolivros ou podcasts ou talvez até vídeos do YouTube sempre que estiver viajando.
The average American spends 55 minutes for commuting to work.	O americano médio gasta 55 minutos para ir ao trabalho.
That's the perfect time for you to get exposure to your target language.	Esse é o momento perfeito para você se expor ao seu idioma de destino.
By defining when and what exactly you're going to do it, will be much clearer and easier to get the results you want, if you put the effort obviously, but after listening to an episode or maybe chapter, you need to do an effective output.	Ao definir quando e o que exatamente você vai fazer, ficará muito mais claro e fácil obter os resultados desejados, se você se esforça, obviamente, mas depois de ouvir um episódio ou talvez um capítulo, precisa fazer uma saída eficaz.
Learning stuff is all about inputting information and then outputting that information, so after every time, try to summarize what you have listened in a couple of sentences.	Aprender coisas tem tudo a ver com a entrada de informações e, em seguida, a saída dessas informações, então, depois de cada vez, tente resumir o que você ouviu em algumas frases.
And because you know you need to summarize it afterwards, you will be more likely to focus on what the audiobook, podcast, YouTube video, whatever, is talking about.	E como você sabe que precisa resumir depois, é mais provável que você se concentre no que o audiolivro, podcast, vídeo do YouTube, seja o que for, está falando.
There is no reason for you sleep on your commute time, to do something actually beneficial for you, so use this time wisely and never say you don't have time to learn a language.	Não há razão para você dormir enquanto estiver indo para o trabalho, para fazer algo realmente benéfico para você, então use esse tempo com sabedoria e nunca diga que não tem tempo para aprender um idioma.
TIP NUMBER TWO	DICA NÚMERO DOIS
How do you usually spend your time before going to bed?	O que você costuma fazer para passar o tempo antes de dormir?
Answer honestly, please.	Responda honestamente, por favor.
You probably reach out to your phone and like I do, maybe you probably consume something on internet.	Você provavelmente acessa seu telefone e, como eu, talvez consuma algo na Internet.
The internet is full of stimulation for your brain and don't you think we need a little break from it?	A internet está cheia de estímulos para o seu cérebro e você não acha que precisamos de uma pequena pausa?
And you probably heard this hundred times in your life, but reading is an excellent habit for preventing over stimulation that social media does, because when you compare the amount of information we get exposed per second, the difference is insane.	E você provavelmente já ouviu isso centenas de vezes na vida, mas a leitura é um excelente hábito para prevenir o excesso de estimulação trazido pelas redes sociais, porque quando você compara a quantidade de informação que recebemos por segundo, a diferença é absurda.
Everything on your screen, screams to get your attention, so why not to give your brain a little break, a little rest when you unwind for a good night's rest.	Tudo na sua tela grita para chamar sua atenção, então por que não dar um descanso ao seu cérebro, um pouco de descanso quando você relaxa para uma boa noite de descanso.



English Transcript	Tradução
To stay up to date on the latest book in your target language, you might try pursuing Goodreads list, to see what other readers are enjoying.	Para se manter atualizado sobre o livro mais recente em seu idioma de destino, você pode tentar seguir a lista Goodreads para ver o que outros leitores estão gostando.
For instance, there are plenty of lists of Spanish language books, German language books, French language books, and even English language books lists, so from there there are links to help you find where to purchase the book.	Por exemplo, há muitas listas de livros em espanhol, alemão, francês e até mesmo em inglês, portanto, a partir daí, há links para ajudá-lo a encontrar onde comprar o livro.
All you have to do is double check to make sure it's in your target language.	Tudo o que você precisa fazer é verificar novamente se está no idioma de destino.
To get most out of your evening reading, try reading aloud, this way you will not only reinforce your reading skills, you'll also keep up your speaking practice.	Para aproveitar ao máximo sua leitura noturna, tente ler em voz alta, dessa forma você não apenas reforçará suas habilidades de leitura, mas também melhorará sua prática de falar.
TIP NUMBER THREE	DICA NÚMERO TRÊS
If you want to do something more comprehensive, to do some reminding touch-ups in every area of language, such as vocabulary, grammar listening and speaking, you definitely need to try out Busuu.	Se você quiser fazer algo mais abrangente, fazer alguns retoques em todas as áreas do idioma, como vocabulário, gramática, audição e fala, você definitivamente precisa experimentar o Busuu.
Busuu breaks down learning in small and achievable lessons that makes learning easier and motivating, so that you can do the activities in any given spare time.	O Busuu divide o aprendizado em lições pequenas e alcançáveis que tornam o aprendizado mais fácil e motivador, para que você possa fazer as atividades em qualquer tempo livre.
The app is free to download and you can also use it in web.	O download do aplicativo é gratuito e você também pode usá-lo na web.
Not only you can learn new vocabulary and maybe do some grammar refreshing activities, the grammar and vocabulary review tool helps you to remember everything you have learned in the lessons.	Você não apenas pode aprender um novo vocabulário e talvez fazer algumas atividades de atualização gramatical, mas a ferramenta de revisão de gramática e vocabulário ajuda você a se lembrar de tudo o que aprendeu nas aulas.
Also, if you don't know where to start, you definitely need to check out booster study plan.	Além disso, se você não sabe por onde começar, com certeza precisa conferir o plano de estudos de reforço.
It breaks the language down in chunks, reminds you when and what to study, and also prevents you from setting unrealistic goals.	Ele divide o idioma em partes, lembra quando e o que estudar e também evita que você estabeleça metas irrealistas.
I'll have a link in the description below in the comment section also, so that you can try busu for free.	Coloquei um link na descrição abaixo na seção de comentários também, para que você possa experimentar o Busuu gratuitamente.
TIP NUMBER FOUR	DICA NÚMERO QUATRO
Starting a new hobby using that language will not only be fun, but it will be much easier for you to actually put the work in.	Começar um novo hobby usando esse idioma não será apenas divertido, mas será muito mais fácil para você realmente trabalhar.
I don't know about you, but I'm a serious procrastinator, so if I don't enjoy something	Eu não sei sobre você, mas eu sou uma procrastinadora séria, então se eu não gosto de algo



English Transcript	Tradução
deeply, like, if I don't really like, enjoy it, I often find myself procrastinating and making bunch of excuses to escape from that and those excuses are so logical to me at that moment, that I never try to do that thing.	profundamente, como, se eu realmente não gosto, muitas vezes me pego procrastinando e dando um monte de desculpas para escapar e essas desculpas são tão lógicas para mim naquele momento, que eu nem tento fazer a atividade.
One very common hobby, where you can integrate your target language, is watching some Netflix series.	Um hobby muito comum, onde você pode integrar seu idioma de destino, é assistir algumas séries da Netflix.
I'm pretty sure you will forget why you were watching it in the first place if series are good, so you might even look forward for that Netflix language learning time, but if you're not into watching Netflix series, like I do, you can try daily journaling in your target language.	Tenho certeza que você vai esquecer por que estava assistindo se as séries são boas, então você pode até esperar aquele tempo de aprendizado de idiomas da Netflix, mas se você não gosta de assistir séries da Netflix, como eu, você pode tentar manter um registro diário em seu idioma de destino.
You can use apps, your iPad, or maybe Notion or classical pen and paper to write down your thoughts.	Você pode usar aplicativos, seu iPad ou talvez Notion ou caneta e papel clássicos para anotar seus pensamentos.
Journaling has many benefits, and when you start experiencing the mental clarity it gives, I'm pretty sure that you will start to enjoy it.	O registro no diário traz muitos benefícios e, quando você começar a experimentar a clareza mental que ele proporciona, tenho certeza de que começará a apreciá-lo.
The great thing about journaling in a foreign language is that since you're writing your thoughts, you will get better at expressing your emotions and your thoughts in your target language.	O melhor de escrever um diário em um idioma estrangeiro é que, como você está escrevendo seus pensamentos, ficará melhor em expressar suas emoções e pensamentos no idioma-alvo.
Language is a communication tool and it connects people, right?	A linguagem é uma ferramenta de comunicação e conecta as pessoas, certo?
Being able to talk about the weather or something formal in a perfect grammar and fluency, might help you in certain situations, but if you want to connect with people deeply in a language, then you need to understand the other person, what they're feeling, and what they're thinking.	Ser capaz de falar sobre o clima ou algo formal em uma gramática e fluência perfeitas pode ajudá-lo em certas situações, mas se você quiser se conectar com as pessoas profundamente em um idioma, precisará entender a outra pessoa, o que ela está sentindo e o que está pensando.
But understanding is not enough, you also need to express yourself and journaling is the perfect way to practice that.	Mas entender não é suficiente, você também precisa se expressar e o registro no diário é a maneira perfeita de praticar isso.
We all know that taking one-on-one lessons with native speakers once a week might be the best thing, but sometimes, maybe it's not really accessible for you or maybe you're really shy.	Todos nós sabemos que ter aulas individuais com falantes nativos uma vez por semana pode ser a melhor coisa, mas às vezes, talvez não seja realmente acessível para você ou talvez você seja muito tímido.
Journaling doesn't require any of it, you can do it anywhere, any given time, and you don't need to show to someone else too, and also if you have pen and paper, which probably we all have, you can start it right away.	O registro no diário não exige nada disso, você pode fazê-lo em qualquer lugar, a qualquer momento e não precisa mostrar a ninguém também, e se você tiver caneta e papel, o que provavelmente todos nós temos, você pode começar imediatamente.
It will help you mentally and it will also help you	Isso o ajudará mentalmente e também o ajudará a



English Transcript	Tradução
achieve your goals.	alcançar seus objetivos.
I hope all these tips helped you guys and I wish you guys a great language learning journey, I guess.	Espero que todas essas dicas tenham te ajudado e te desejo uma ótima jornada de aprendizado de idiomas, eu acho.
See you in my next video.	Vejo você 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
82	you	72	to	40	the
38	and	36	it	35	is
33	your	30	that	28	do
27	language	25	not	25	in
25	a	22	I	19	for
17	so	17	of	15	need
15	are	14	this	13	if
12	will	12	what	12	maybe
12	but	11	we	10	time
10	can	10	about	9	or
9	information	9	have	8	when
8	on	8	learning	8	also
7	try	7	probably	7	get
6	think	6	target	6	some
6	really	6	one	6	life
6	know	6	exposure	6	even
6	brain	6	because	6	be
6	all	5	want	5	thing
5	there	5	something	5	more
5	might	5	like	5	journaling
5	french	5	does	5	actually
4	where	4	tip	4	system
4	sure	4	start	4	remember
4	reading	4	out	4	only
4	number	4	name	4	make
4	learn	4	how	4	help
4	grammar	4	from	4	books
4	am	3	would	3	work
3	with	3	which	3	way
3	watching	3	vocabulary	3	use
3	us	3	thoughts	3	then
3	series	3	right	3	pretty
3	perfect	3	our	3	often
3	never	3	netflix	3	naturally
3	my	3	long	3	little



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	listening	3	lessons	3	languages
3	happen	3	habit	3	good
3	forget	3	foreign	3	everything
3	enjoy	3	easier	3	down
3	certain	3	at	3	as
3	any	3	an	3	after
2	youtube	2	yourself	2	yet
2	word	2	willpower	2	why
2	video	2	up	2	tool
2	times	2	those	2	they
2	summarize	2	study	2	stimulation
2	speaking	2	situations	2	should
2	see	2	say	2	rest
2	put	2	prevent	2	practice
2	people	2	pen	2	paper
2	other	2	no	2	new
2	much	2	most	2	memory
2	many	2	live	2	lists
2	internet	2	hobby	2	has
2	guys	2	great	2	going
2	goals	2	given	2	getting
2	frequent	2	free	2	find
2	exposed	2	excuses	2	example
2	every	2	effortlessly	2	definitely
2	deeply	2	commuting	2	comes
2	check	2	cannot	2	by
2	busuu	2	breaks	2	break
2	book	2	before	2	amount
2	activities	1	years	1	writing
1	write	1	words	1	wish
1	wisely	1	whenever	1	whatever
1	were	1	week	1	web
1	weather	1	was	1	videos
1	very	1	usually	1	using
1	ups	1	unwind	1	unrealistic
1	understanding	1	understand	1	u
1	two	1	touch	1	top
1	too	1	tongue	1	today
1	tips	1	throughout	1	three
1	thinking	1	things	1	these
1	than	1	term	1	talking



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	talk	1	taking	1	takes
1	swear	1	survive	1	such
1	stuff	1	studied	1	sticks
1	stay	1	starts	1	starting
1	spends	1	spend	1	speakers
1	spare	1	spanish	1	sort
1	sometimes	1	someone	1	somebody
1	social	1	small	1	sleep
1	skills	1	situation	1	since
1	simple	1	shy	1	show
1	setting	1	serious	1	sentences
1	section	1	second	1	screen
1	screams	1	s	1	review
1	results	1	requires	1	require
1	repeated	1	repeat	1	reminds
1	reminding	1	remembering	1	reinforce
1	refreshing	1	recommend	1	recognize
1	reason	1	readers	1	reach
1	quite	1	quickly	1	pursuing
1	purchase	1	procrastinator	1	procrastinating
1	problem	1	prevents	1	preventing
1	possible	1	podcasts	1	podcast
1	plenty	1	please	1	plan
1	place	1	piece	1	phone
1	person	1	per	1	part
1	over	1	outputting	1	output
1	ourselves	1	ours	1	once
1	oh	1	obviously	1	now
1	notion	1	night's	1	next
1	native	1	myself	1	move
1	motivating	1	moment	1	minutes
1	mind	1	methods	1	mentally
1	mental	1	media	1	me
1	making	1	makes	1	look
1	logical	1	listened	1	list
1	links	1	link	1	likely
1	let	1	learned	1	latest
1	knowledge	1	keep	1	just
1	journey	1	irrelevant	1	ipad
1	into	1	integrate	1	instance
1	insane	1	inputting	1	inevitable



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	important	1	hundred	1	hope
1	honestly	1	honest	1	hold
1	hesitate	1	helps	1	helped
1	heard	1	happening	1	happened
1	guess	1	goodreads	1	gonna
1	gives	1	give	1	german
1	funny	1	fun	1	full
1	frequently	1	frequency	1	four
1	forward	1	formal	1	forgetting
1	focus	1	fluency	1	first
1	feeling	1	expressing	1	express
1	exposing	1	experiencing	1	exceptionally
1	excellent	1	exactly	1	evening
1	escape	1	episode	1	enough
1	enjoying	1	english	1	emotions
1	else	1	effort	1	effective
1	easy	1	easiest	1	download
1	double	1	discover	1	difference
1	description	1	defining	1	decide
1	date	1	daily	1	creating
1	create	1	couple	1	country
1	consume	1	consistency	1	connects
1	connect	1	comprehensive	1	compare
1	commute	1	communication	1	common
1	comment	1	clearer	1	clear
1	classical	1	clarity	1	chunks
1	chapter	1	busu	1	bunch
1	building	1	brings	1	booster
1	better	1	best	1	benefits
1	beneficial	1	below	1	being
1	bed	1	becomes	1	away
1	average	1	audiobooks	1	audiobook
1	attention	1	asks	1	area
1	apps	1	app	1	anywhere
1	answer	1	annoying	1	american
1	aloud	1	afterwards	1	achieve
1	achievable	1	accessible	1	able