



How to think in English and stop translating in your head

English Transcript	Tradução
Hey guys.	Ei pessoal.
Welcome to my channel.	Bem vindo ao meu canal.
Today I'm gonna share my story of how I started thinking in English.	Hoje vou compartilhar minha história de como comecei a pensar em inglês.
And when we don't think in English, we tend to speak slower, we tend to translate things in our heads, and we just tend to be less proficient in our English.	E quando não pensamos em inglês, tendemos a falar mais devagar, tendemos a traduzir as coisas em nossas cabeças e tendemos a ser menos proficientes em nosso inglês.
So, thinking in English is a key thing for you to move from being intermediate to upper-intermediate, advanced and native speaker level.	Portanto, pensar em inglês é fundamental para você passar do nível intermediário para o intermediário superior, avançado e nativo.
So, if you're interested, continue watching.	Então, se você estiver interessado, continue assistindo.
If you think that this could happen overnight, it cannot, unfortunately.	Se você acha que isso pode acontecer de um dia para o outro, infelizmente não pode.
So, my story is I started thinking in English for a couple nights when I was in the UK.	Então, minha história é que comecei a pensar em inglês por algumas noites quando estava no Reino Unido.
I think it was my second or first visit, it was really early on.	Acho que foi a minha segunda ou primeira visita, foi muito no começo.
I was a teenager, so the process went faster.	Eu era uma adolescente, então o processo foi mais rápido.
So, what happened, every morning when I woke up in my homestay, with the host family, I would be really embarrassed about my English because my brain is still sleeping and they would ask me questions in English, and I would be like, oh my God, they're asking me about my breakfast but the only way I can say what I want is in Russian, in my native language, 'cause I just woke up.	Então, o que aconteceu, todas as manhãs quando eu acordava na casa onde estava, com a família anfitriã, eu ficava realmente envergonhada com meu inglês, porque meu cérebro ainda estava dormindo e eles faziam perguntas em inglês, e eu ficava tipo, oh meu Deus, estão me perguntando sobre o meu café da manhã, mas a única maneira de dizer o que quero é em russo, na minha língua nativa, porque acabei de acordar.
This was the hardest moment to switch languages throughout the day.	Este era o momento mais difícil para trocar de idioma ao longo do dia.
But by the evening, because I was communicating solely in English with other people, it would be really easy for me to talk about what I want for dinner, or just, you know, discuss anything.	Mas à noite, como eu me comunicava apenas em inglês com outras pessoas, era muito fácil para mim falar sobre o que queria para o jantar, ou apenas, você sabe, discutir qualquer coisa.
And because I spent the whole day thinking in English I went to bed thinking in English.	E como eu tinha passado o dia todo pensando em inglês, eu ia dormir pensando em inglês.
And then I think it was my week three, and normally when you go to learn your language somewhere, during summer, you stay there for like, maybe four or five weeks, or whatever, but by week three I went to bed thinking in English, and I	E então eu acho que foi na minha terceira semana, e normalmente quando você vai aprender um idioma em algum lugar, durante o verão, você fica lá por talvez quatro ou cinco semanas, ou o que for, mas na terceira semana eu já ia para a cama



English Transcript	Tradução
had a dream in English, and I woke up in the morning, and I realized I'm actually thinking in English.	pensando em inglês , e eu sonhava em inglês, e acordava de manhã, e percebia que estava pensando em inglês.
And that was like, this huge transition for me, because I didn't have this switch in the morning, because I woke up with my brain functioning in English already.	E foi assim, uma grande transição para mim, porque eu não tinha esse interruptor de manhã, porque eu acordava com meu cérebro já funcionando em inglês.
And my level back then was, I think upper-intermediate, so I was pretty good in English, not spoken English.	E meu nível naquela época era, acho que intermediário-alto, então eu era muito boa em inglês, não em inglês falado.
I was good at grammar, I was good at vocabulary.	Eu era boa em gramática, era boa em vocabulário.
But this switch was crucial.	Mas essa mudança foi crucial.
I remember coming down to the kitchen and sharing with my homestay, "Hey guys, I just dreamed in English." And it went away.	Lembro-me de descer para a cozinha e compartilhar com minha casa de família: "Ei pessoal, acabei de sonhar em inglês." E foi embora.
I came back to Russia, it went away, because I switched back to speaking Russian, I switched back to reading in Russian, But I created some tips for myself, because I really wanted that feeling to stay with me throughout my life.	Voltei para a Rússia, e essa habilidade se foi, porque voltei a falar russo, voltei a ler em russo, mas criei algumas dicas para mim, porque queria muito que esse sentimento ficasse comigo por toda a minha vida.
And I really wanted to still be able to think in English, even in my own home country.	E eu realmente queria poder pensar em inglês, mesmo no meu próprio país.
So, I have created a couple of rules for myself that I followed carefully until I moved to the US.	Então, eu criei algumas regras que segui cuidadosamente até me mudar para os Estados Unidos.
And when you're in an English-speaking environment it's super easy.	E quando você está em um ambiente onde se fala inglês, é super fácil.
Rule number one, travel to an English-speaking country, stay with locals, as often as you can.	Regra número um, viaje para um país onde se fala inglês, fique com os nativos sempre que puder.
Linguatrip.com, all the programs are listed there.	Linguatrip.com, todos os programas estão listados lá.
You know, select the one that fits you.	Você sabe, selecione aquele que se seja melhor para você.
But yeah, that requires your time and money.	Mas sim, isso requer seu tempo e dinheiro.
But this is the most effective way.	Mas esta é a maneira mais eficaz.
This is when I went through this transformation.	Foi então que passei por essa transformação.
When I came back to Russia, the second thing I did, I brought a lot of books in English with me, and a lot of magazines.	Quando voltei para a Rússia, a segunda coisa que fiz, trouxe muitos livros em inglês comigo e muitas revistas.
You don't have to go somewhere to bring stuff in English, you can just go online, but for me, switching to reading in English only, and I told myself, okay, starting this day, for all the non study-related materials I'm switching to English, Because this is the way to introduce this practice	Você não precisa ir a nenhum lugar para trazer coisas em inglês, você pode simplesmente ir online, mas para mim, que estava mudando para leitura apenas em inglês, e eu disse a mim mesma, ok, a partir de hoje, para todos os materiais não relacionados ao estudo, estou mudando para o



English Transcript	Tradução
of consuming information in English, into my everyday life.	inglês, porque essa é a maneira de introduzir essa prática de consumir informação em inglês na minha vida cotidiana.
So maybe you follow this rule as well.	Então, pode ser que você também siga esta regra.
Maybe you tell yourself, hey from now on I will only do fun stuff in English.	Talvez você diga a si mesmo, "Ei, de agora em diante eu só farei coisas divertidas em inglês."
So whether it's a YouTube video, whether it's Instagram, whether it's a book that you're reading, maybe switch it to English.	Então, seja um vídeo do YouTube, do Instagram, um livro que você esteja lendo, tente mudar para o inglês.
And the third thing that is really still working for me here in the US, when you learn a new concept in English, so for example right now I'm learning a lot about childbirth and pregnancy, and I've realized that when I encounter a new topic in English, and I learn all the terms, I cannot think about this topic in my native language, 'cause I don't even know what things mean.	E a terceira coisa que realmente ainda funciona para mim aqui nos Estados Unidos, quando você aprende um novo conceito em inglês, então, por exemplo, agora estou aprendendo muito sobre parto e gravidez, e percebi isso quando me deparei com um tópico novo em inglês, e eu aprendo todos os termos, não consigo pensar nesse assunto na minha língua nativa, porque eu nem sei o que significam as coisas.
I cannot translate them.	Eu não posso traduzi-las.
Because I learnt the concept in English straightaway I'm not doing this translation in my head.	Como aprendi o conceito em inglês diretamente, não consigo fazer essa tradução na minha cabeça.
The fourth tip is that all of us are doing these translations, like when we're at school we learn that this is a pencil, but we don't learn the concept, we learn the translation, and they tell you a "pencil" in your own language, and this is how your brain learns the word.	A quarta dica é que todos nós fazemos essas traduções, como quando estamos na escola aprendemos que isso é um lápis, mas não aprendemos o conceito, aprendemos a tradução, e eles dizem a você um "lápis" em sua própria língua, e é assim que seu cérebro aprende a palavra.
But this is the wrong way.	Mas esse é o caminho errado.
This is not how kids learn language, and your goal is to learn a language as if you're a kid.	Não é assim que as crianças aprendem um idioma, e seu objetivo é aprender um idioma como se você fosse uma criança.
So, when you're learning a new concept you get rid of this stuff.	Então, quando você está aprendendo um novo conceito, você se livra dessas coisas.
For example, if you want to read more about photography or if you want to read more about filmmaking, blogging, do that in English.	Por exemplo, se você quiser ler mais sobre fotografia ou se quiser ler mais sobre cinema, blogs, faça isso em inglês.
And if you encounter a new concept, you just Google it, you go to images, and you read what that word means without translating it.	E se você encontrar um novo conceito, você consulta o Google, vai às imagens e lê o que aquela palavra significa sem traduzi-la.
And this is the key.	E esta é a chave.
I remember when I moved to Germany for a semester, to study mathematics, I learned so many new words, regarding econometrics and mathematics in German, and then I came back to Russia, I couldn't speak Russian during my classes	Lembro-me de quando me mudei para a Alemanha por um semestre, para estudar matemática, aprendi tantas palavras novas, sobre econometria e matemática em alemão, e depois voltei para a Rússia, não conseguia falar russo



English Transcript	Tradução
'cause everything I knew was in German.	durante as minhas aulas porque tudo eu sabia que estava em alemão.
This is like a game-changer as well.	Isso também muda o jogo.
So learn new concepts in English, and do not translate stuff from your own language into English.	Portanto, aprenda novos conceitos em inglês e não traduza coisas do seu próprio idioma para o inglês.
Try to learn them as a concept.	Tente aprendê-las como um conceito.
And of course, other daily activities that you can switch to English, again, our goal, we have 12 hours a day, right?	E claro, outras atividades do dia a dia que você pode passar para o inglês, de novo, nossa meta, temos 12 horas por dia, certo?
We do a lot of stuff in our native language, just because we're surrounded by it.	Fazemos muitas coisas em nossa língua nativa, só porque estamos cercados por ela.
But our goal is to take all the things during the day that can be done in English, and do them in English.	Mas nosso objetivo é pegar todas as coisas durante o dia que podem ser feitas em inglês e fazer em inglês.
So, the next thing of course, switching your phone, your smartphone, your laptop, to English.	Então, a próxima coisa, é claro, mudar seu telefone, seu smartphone, seu laptop para o inglês.
This is like number one thing you should do after watching this video, 'cause this is the key.	É a primeira coisa que você deve fazer depois de assistir a este vídeo, porque essa é a chave.
The next thing you could do is if you have a daily planner, if you have your habits tracker, if you have whatever, like a calendar where you're writing things down, do that in English.	A próxima coisa que você pode fazer é, se você tiver um planejador diário, se você tiver seu rastreador de hábitos, se você tiver qualquer coisa, como um calendário onde você está anotando coisas, faça isso em inglês.
Again, this would tell your brain, okay.	Novamente, isso diz ao seu cérebro, Ok.
When I was a kid, by the way, I had a diary where I wrote down all of the activities that happened to me during the day, well, I think I did it til I was 18 or 19, I did it at first in English, because I didn't want my parents to understand what was going on, and then I switched to German, and I did it in German.	Quando eu era criança, aliás, eu tinha um diário onde escrevia todas as atividades que aconteciam comigo durante o dia, bem, acho que fiz isso até os 18 ou 19 anos, no começo fiz em Inglês, porque eu não queria que meus pais entendessem o que estava acontecendo, aí mudei para o alemão, e comecei a fazer em alemão.
That was again, amazing practice for me, because I really wanted to do it and because I really had a goal of other people not getting what I'm writing about.	Isso foi, de novo, uma prática incrível para mim, porque eu realmente queria fazer isso e porque eu realmente tinha o objetivo de que outras pessoas não entendessem o que eu estava escrevendo.
It was a great way to practice languages.	Foi uma ótima maneira de praticar idiomas.
Another exercise that I would recommend doing is if you have a favorite song try to write down it's lyrics while listening to it.	Outro exercício que eu recomendo fazer é, se você tem uma música favorita, tente escrever a letra dela enquanto a ouve.
There would be some words you won't be able to understand, you will look them up later.	Haverá algumas palavras que você não será capaz de entender; você pode pesquisá-las mais tarde.
So your goal, when you're listening to a song, is just writing down everything you understand.	Portanto, seu objetivo, ao ouvir uma música, é simplesmente escrever tudo o que você entende.
Maybe leave some blanks.	Talvez você deixe alguns espaços em branco.



English Transcript	Tradução
My task to you, there are a lot of songs out there that you can practice with.	Essa é a minha tarefa para você, há muitas músicas por aí com as quais você pode praticar.
But the most challenging song for me was a song by Modest Monkey, "Float On".	Mas a música mais desafiadora para mim foi uma música do Modest Monkey, "Float On".
Do that first.	Faça isso primeiro.
Like, start with that song.	Tipo, comece com aquela música.
You'll be so confused, but the other songs will be so easy.	Você ficará tão confuso, mas as outras músicas serão muito mais fáceis.
So you just switch on the song and you write the lyrics down.	Então você liga a música e escreve a letra.
Helps you with listening, helps you with thinking in English.	Ajuda você a ouvir, ajuda a pensar em inglês.
Well, it's gonna improve your listening dramatically.	Bem, isso vai melhorar drasticamente a sua audição.
And the key thing, in all of the things that I mentioned is being regular.	E o principal, em todas as coisas que mencionei, é ser regular.
So, you start with just one thing, for a day, maybe even switching your phone to English, and then you introduce more and more.	Então, você começa com apenas uma coisa, por um dia, talvez até mudando seu telefone para o inglês, e então introduz mais e mais coisas;
If you have an activity tracker, and it really looks like it's, oops.	Se você tem um rastreador de atividades e realmente parece que é, opa.
Hello.	Olá.
It's a really simple thing when you can make it yourself.	É muito simples quando você mesmo pode fazer.
Like activity tracker, for example you have English song and here you have gym and here you have your supplements, or whatever.	Como o rastreador de atividades, por exemplo, você tem música em inglês e aqui você tem ginástica e aqui você tem seus suplementos, ou o que quer que seja.
And like every day, you just put a plus in front of a thing that you've done.	E como todos os dias, você coloca um sinal de mais na frente de algo que você fez.
So, try to introduce a daily habit of like an English song or reading in English.	Portanto, tente introduzir um hábito diário de gostar de uma música em inglês ou de ler em inglês.
But when you do reading, tell yourself read at least 10 pages because otherwise reading is very vague, you're like ugh.	Mas quando você estiver lendo, diga a si mesmo para ler pelo menos 10 páginas, porque caso contrário, a leitura é muito vaga, você fica tipo, ugh.
I've read a text message in English.	Eu li uma mensagem de texto em inglês.
10 pages at least.	10 páginas pelo menos.
And then everyday, like Monday, Tuesday, Wednesday, so super easy to make, you just put a dot in front of things you've done.	E todos os dias, como segunda, terça, quarta-feira, é super fácil de fazer, basta colocar um ponto na frente das coisas que você fez.
And this way you develop a regular habit.	E assim você desenvolve um hábito regular.
That was it from me guys.	Por enquanto é só, pessoal.
I hope you enjoyed watching this video.	Eu espero que você tenha gostado de assistir este



English Transcript	Tradução
	vídeo.
If you're not yet thinking in English subscribe to this channel, 'cause watching more of this content would definitely help you switch your brain from your own language into English.	Se você ainda não está pensando em inglês, inscreva-se neste canal, porque assistir mais desse conteúdo definitivamente o ajudará a mudar seu cérebro do seu próprio idioma para o inglês.
Like this video if you enjoyed this content and please let me know, down in comments below, what is this thing that you're doing in English everyday.	Curta esse vídeo se você gostou do conteúdo e me diga, nos comentários abaixo, o que é isso que você faz em inglês todos os dias.
Thank you so much, and I will see you in the next videos.	Muito obrigada e até os próximos vídeos.



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
71	I	58	in	53	you
52	to	50	and	48	english
43	the	41	a	32	this
26	that	25	is	22	so
22	my	21	was	20	it
18	of	18	for	17	your
16	when	15	like	14	but
14	because	13	me	13	if
12	with	12	just	12	have
11	thing	11	do	10	you're
10	really	10	learn	10	be
9	we	9	thinking	9	language
8	would	8	what	8	think
8	song	8	or	8	it's
8	day	8	about	7	way
7	switch	7	down	7	can
7	all	6	went	6	things
6	then	6	reading	6	not
6	new	6	maybe	6	I'm
6	concept	6	back	6	at
6	as	5	want	5	up
5	there	5	stuff	5	read
5	our	5	on	5	more
5	lot	5	goal	5	from
5	'cause	5	by	5	brain
4	woke	4	will	4	well
4	watching	4	video	4	them
4	tell	4	switching	4	russian
4	practice	4	own	4	other
4	one	4	native	4	listening
4	know	4	key	4	go
4	german	4	easy	4	during
4	don't	4	doing	4	did
4	an	3	yourself	3	writing



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	whether	3	whatever	3	wanted
3	us	3	understand	3	try
3	translate	3	tracker	3	tend
3	switched	3	still	3	stay
3	speaking	3	some	3	russia
3	only	3	next	3	myself
3	morning	3	introduce	3	into
3	intermediate	3	how	3	hey
3	here	3	had	3	guys
3	good	3	first	3	example
3	everyday	3	even	3	done
3	daily	3	cannot	3	came
3	are	3	again	2	you've
2	write	2	words	2	word
2	where	2	we're	2	week
2	upper	2	translation	2	topic
2	throughout	2	three	2	they
2	super	2	study	2	story
2	started	2	start	2	speak
2	songs	2	somewhere	2	second
2	rule	2	right	2	remember
2	regular	2	realized	2	put
2	phone	2	people	2	pencil
2	pages	2	okay	2	number
2	now	2	moved	2	most
2	mathematics	2	make	2	lyrics
2	life	2	level	2	least
2	learning	2	languages	2	kid
2	I've	2	homestay	2	helps
2	happened	2	habit	2	gonna
2	front	2	everything	2	every
2	enjoyed	2	encounter	2	didn't
2	created	2	course	2	couple
2	country	2	could	2	content
2	channel	2	being	2	bed
2	away	2	activity	2	activities
2	able	1	youtube	1	you'll
1	yet	1	yeah	1	wrote
1	wrong	1	working	1	won't
1	without	1	whole	1	while



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	welcome	1	weeks	1	wednesday
1	vocabulary	1	visit	1	videos
1	very	1	vague	1	until
1	unfortunately	1	uk	1	ugh
1	tuesday	1	travel	1	translations
1	translating	1	transition	1	transformation
1	told	1	today	1	tips
1	tip	1	time	1	til
1	through	1	third	1	they're
1	these	1	thank	1	text
1	terms	1	teenager	1	task
1	talk	1	take	1	surrounded
1	supplements	1	summer	1	subscribe
1	straightaway	1	starting	1	spoken
1	spent	1	speaker	1	solely
1	smartphone	1	slower	1	sleeping
1	simple	1	should	1	sharing
1	share	1	semester	1	select
1	see	1	school	1	say
1	rules	1	rid	1	requires
1	related	1	regarding	1	recommend
1	questions	1	programs	1	proficient
1	process	1	pretty	1	pregnancy
1	plus	1	please	1	planner
1	photography	1	parents	1	overnight
1	out	1	otherwise	1	oops
1	online	1	oh	1	often
1	normally	1	non	1	nights
1	much	1	move	1	monkey
1	money	1	monday	1	moment
1	modest	1	message	1	mentioned
1	means	1	mean	1	materials
1	many	1	magazines	1	looks
1	look	1	locals	1	listed
1	linguatrip	1	let	1	less
1	leave	1	learnt	1	learns
1	learned	1	later	1	laptop
1	knew	1	kitchen	1	kids
1	interested	1	instagram	1	information
1	improve	1	images	1	huge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	hours	1	host	1	hope
1	home	1	help	1	hello
1	heads	1	head	1	hardest
1	happen	1	habits	1	gym
1	great	1	grammar	1	google
1	going	1	god	1	getting
1	get	1	germany	1	game
1	functioning	1	fun	1	fourth
1	four	1	followed	1	follow
1	float	1	five	1	fits
1	filmmaking	1	feeling	1	favorite
1	faster	1	family	1	exercise
1	evening	1	environment	1	embarrassed
1	effective	1	econometrics	1	early
1	dreamed	1	dream	1	dramatically
1	dot	1	discuss	1	dinner
1	diary	1	develop	1	definitely
1	crucial	1	couldn't	1	continue
1	consuming	1	confused	1	concepts
1	communicating	1	comments	1	coming
1	com	1	classes	1	childbirth
1	changer	1	challenging	1	carefully
1	calendar	1	brought	1	bring
1	breakfast	1	books	1	book
1	blogging	1	blanks	1	below
1	asking	1	ask	1	anything
1	another	1	amazing	1	already
1	after	1	advanced	1	actually