



Learn a language in 2025 by setting the right goals

Fonte: <https://youtu.be/l1hR94caoJQ>



English Transcript	Tradução
Hi there, it's that time of year.	Olá, agora é aquela época do ano.
We're approaching Christmas.	Estamos nos aproximando do Natal.
After that comes New Year, where we like to make New Year's resolutions.	Depois vem o Ano Novo, quando gostamos de fazer resoluções de Ano Novo.
Next week, I will talk about my New Year's resolutions for the year 2025.	Na próxima semana, falarei sobre minhas resoluções de Ano Novo para o ano de 2025.
But today, I want to kind of prepare the ground a little bit because I was listening to a podcast in Persian where he was talking about the life of Jeff Bezos.	Mas hoje, quero preparar um pouco o terreno porque estava ouvindo um podcast em persa onde ele falava sobre a vida de Jeff Bezos.
Jeff Bezos, the founder of Amazon, was someone who, throughout his life, was very interested in technology.	Jeff Bezos, o fundador da Amazon, foi alguém que, ao longo de sua vida, sempre teve muito interesse em tecnologia.
He was a bit of a risk-taker, confident, and in the end, patient with his Amazon project, which led to his success.	Ele era um pouco aventureiro, confiante, e no final, paciente com seu projeto da Amazon, o que levou ao seu sucesso.
He was confident that he would succeed.	Ele estava confiante de que obteria sucesso.
Now, we can't all be Jeff Bezos, but it made me think about this whole issue of planning and resolutions—what we're going to do, whether we can stick with it, and so forth.	Agora, nem todos nós podemos ser Jeff Bezos, mas isso me fez pensar sobre toda essa questão de planejamento e resoluções — o que vamos fazer, se conseguiremos manter, e assim por diante.
It reminded me of a book I grabbed, which is in German, by my favorite German neuroscientist,	Isso me lembrou de um livro que peguei, que está em alemão, do meu neurocientista alemão favorito,



English Transcript	Tradução
Manfred Spitzer, and Norbert Hershkowitz, who unfortunately recently passed away.	Manfred Spitzer, e Norbert Hershkowitz, que infelizmente faleceu recentemente.
"Wie wir denken und lernen" is full of wisdom.	"Wie wir denken und lernen" está cheio de sabedoria.
Manfred Spitzer is a popularizer, so I can't vouch for everything he says.	Manfred Spitzer é um popularizador, então não posso garantir tudo o que ele diz.
I found many of his observations very interesting.	Achei muitas de suas observações muito interessantes.
Perhaps there are things he says that I don't agree with, as is the case with anyone whose views you value on some issues but not on every issue.	Talvez haja coisas que ele diga com as quais eu não concorde, como é o caso com qualquer pessoa cujas opiniões você valoriza em alguns assuntos, mas não em todos.
However, one example in that book is this: a chess player who can predict moves forward in a chess game much faster than anyone who has been studying the rules of chess.	No entanto, um exemplo naquele livro é este: um jogador de xadrez que consegue prever movimentos no jogo de xadrez muito mais rápido do que qualquer pessoa que estudou as regras do xadrez.
The experienced chess player has so much memory and knowledge that he can project forward which moves are going to happen as a consequence of whatever move he or the other player makes.	O jogador de xadrez experiente tem tanta memória e conhecimento que consegue projetar quais movimentos vão acontecer como consequência de qualquer movimento que ele ou o outro jogador faça.
We know from research that, when the brain learns a language, it tries to predict what's going to happen.	Sabemos, por pesquisas, que, quando o cérebro aprende um idioma, ele tenta prever o que vai acontecer.
The process either confirms what was anticipated or results in a negative reaction, this N400.	O processo ou confirma o que foi antecipado ou resulta em uma reação negativa, este N400.
For example, if you say "the pizza flies," there's a reaction against the meaning because pizzas don't fly.	Por exemplo, se você disser "a pizza voa", há uma reação contra o significado porque pizzas não voam.
That process of eliminating inaccuracies in structure or vocabulary usage is a big part of learning.	Esse processo de eliminar imprecisões na estrutura ou uso do vocabulário é uma grande parte do aprendizado.
When we speak a language, we draw from memory, from words and structures in our memory reserve, and project them forward.	Quando falamos um idioma, recorremos à memória, de palavras e estruturas em nossa reserva de memória, e as projetamos para frente.
In our planning, resolutions, or actions, we rely on what we already know.	Em nosso planejamento, resoluções ou ações, confiamos no que já sabemos.
This is detailed in Spitzer's book, but it does more than that.	Isso é detalhado no livro de Spitzer, mas ele faz mais do que isso.
It explains, relevant to the Jeff Bezos example, that who we are and how we think and act is conditioned by our temperament and character—two main features of our personality.	Ele explica, relevante ao exemplo de Jeff Bezos, que quem somos e como pensamos e agimos é condicionado por nosso temperamento e caráter — duas características principais de nossa personalidade.
He distinguishes temperament as something we're born with, like being risk-takers, optimistic, or outgoing—traits in our genes.	Ele distingue temperamento como algo com o qual nascemos, como ser aventureiros, otimistas ou extrovertidos — traços em nossos genes.
However, character is based on experience, what we've learned, how we sympathize with others, what we find worthwhile, and our value system.	No entanto, o caráter é baseado na experiência, no que aprendemos, como simpatizamos com os outros, o que achamos valioso e nosso sistema de valores.



English Transcript	Tradução
These things evolve over time, and our character continues to develop.	Essas coisas evoluem ao longo do tempo, e nosso caráter continua a se desenvolver.
Spitzer and Hershkowitz divide people into different life stages.	Spitzer e Hershkowitz dividem as pessoas em diferentes estágios da vida.
As teenagers, we're impulsive.	Como adolescentes, somos impulsivos.
As little children, there's this process of pruning and blooming where unnecessary neurons are pruned, and those important to us are encouraged.	Como crianças pequenas, há esse processo de poda e florescimento, onde os neurônios desnecessários são podados, e aqueles importantes para nós são encorajados.
This is largely an error-driven process through experience.	Isso é em grande parte um processo impulsionado por erros através da experiência.
This is good, this is no good, and the brain evolves.	Isso é bom, isso não é bom, e o cérebro evolui.
This pruning goes on into our twenties.	Essa poda continua até nossos vinte anos.
After that, there's no more pruning, but brain communication improves, with myelination of pathways leading to more value-driven thinking rather than mere reaction.	Após isso, não há mais poda, mas a comunicação cerebral melhora, com a mielinização dos caminhos levando a um pensamento mais orientado por valores, em vez de mera reação.
Our brains become efficient in our twenties and thirties.	Nossos cérebros se tornam eficientes em nossos vinte e trinta anos.
We become more empathetic and develop values through life experiences.	Nos tornamos mais empáticos e desenvolvemos valores através das experiências de vida.
After sixty, the speed of neural processing slows, and we lose neurons, but we gain wisdom and knowledge aiding decision-making.	Após os sessenta anos, a velocidade do processamento neural diminui, e perdemos neurônios, mas ganhamos sabedoria e conhecimento que ajudam na tomada de decisões.
Studies show minimal memory decline from seventies to eighties.	Estudos mostram um declínio mínimo de memória dos setenta aos oitenta anos.
How does all this relate to New Year's resolutions and language learning?	Como tudo isso se relaciona com resoluções de Ano Novo e aprendizado de idiomas?
Consider your values, memory, temperament, and life stage.	Considere seus valores, memória, temperamento e estágio de vida.
Are you confident, outgoing, or optimistic?	Você é confiante, extrovertido ou otimista?
Are you in your twenties, thirties, forties, or sixties?	Você está na casa dos vinte, trinta, quarenta ou sessenta anos?
These factors influence our actions but avoid stereotypes.	Esses fatores influenciam nossas ações, mas evitam estereótipos.
Personal experiences and successes can foster a positive attitude toward language learning.	Experiências pessoais e sucessos podem fomentar uma atitude positiva em relação ao aprendizado de idiomas.
Spitzer and Hershkowitz note we react more immediately to values than meaning.	Spitzer e Hershkowitz observam que reagimos mais imediatamente a valores do que a significados.
The N400 is for semantic inaccuracies, while the P200 is for value significance.	O N400 é para imprecisões semânticas, enquanto o P200 é para significância de valores.
This explains emotional reactions in arguments.	Isso explica reações emocionais em discussões.
When preparing New Year's resolutions, think about your values and ability to suppress impulses, even in	Ao preparar resoluções de Ano Novo, pense sobre seus valores e a capacidade de suprimir impulsos, even in



English Transcript	Tradução
language learning.	mesmo no aprendizado de idiomas.
Suppress words and structures from other languages, focusing on what you want.	Suprima palavras e estruturas de outros idiomas, focando no que você deseja.
With vast information available, discerning valuable content is crucial.	Com vasta informação disponível, discernir conteúdo valioso é crucial.
Value experienced individuals like the seasoned chess player rather than recent information.	Valorize indivíduos experientes, como o jogador de xadrez experiente, em vez de informações recentes.
Based on your values, stage in life, and type of person you are, challenge yourself to create New Year's resolutions.	Baseado em seus valores, estágio de vida e tipo de pessoa que você é, desafie-se a criar resoluções de Ano Novo.
I have my resolutions in mind, but I will share them next week.	Tenho minhas resoluções em mente, mas as compartilharei na próxima semana.
I'm preparing the ground for the New Year's resolution video coming next week, to which you all can react with your own resolutions.	Estou preparando o terreno para o vídeo de resoluções de Ano Novo que sairá na próxima semana, para o qual todos vocês podem reagir com suas próprias resoluções.
Thank you for listening.	Obrigado por ouvir.
Bye for now.	Até logo.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
27	and	21	we	21	the
20	is	18	to	18	of
18	in	15	a	12	are
11	this	11	that	11	our
10	I	9	year	9	with
9	he	8	you	8	resolutions
8	for	8	but	7	was
7	s	7	or	7	on
7	new	7	it	6	what
6	life	5	your	5	who
5	values	5	value	5	there
5	than	5	spitzer	5	more
5	memory	5	language	5	from
5	chess	5	can	5	as
4	which	4	process	4	player
4	learning	4	jeff	4	his
4	bezos	4	about	3	where
3	when	3	week	3	twenties
3	think	3	temperament	3	so
3	reaction	3	pruning	3	project
3	not	3	next	3	my
3	like	3	how	3	hershkowitz
3	going	3	forward	3	example
3	do	3	confident	3	brain
3	book	3	all	3	after
2	words	2	wisdom	2	will
2	want	2	very	2	time
2	through	2	thirties	2	things
2	these	2	them	2	suppress
2	structures	2	stage	2	says
2	risk	2	react	2	rather
2	preparing	2	predict	2	planning
2	other	2	optimistic	2	now
2	no	2	neurons	2	n
2	much	2	moves	2	meaning
2	me	2	manfred	2	little
2	listening	2	knowledge	2	know



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	issue	2	into	2	information
2	inaccuracies	2	however	2	have
2	has	2	happen	2	ground
2	good	2	german	2	explains
2	experiences	2	experienced	2	experience
2	driven	2	does	2	develop
2	character	2	cannot	2	by
2	bit	2	become	2	because
2	based	2	anyone	2	amazon
2	actions	1	yourself	1	would
1	worthwhile	1	wir	1	wie
1	whose	1	whole	1	while
1	whether	1	whatever	1	vouch
1	vocabulary	1	views	1	video
1	vast	1	valuable	1	usage
1	us	1	unnecessary	1	unfortunately
1	und	1	type	1	tries
1	toward	1	today	1	throughout
1	those	1	thinking	1	thank
1	teenagers	1	technology	1	talking
1	talk	1	takers	1	taker
1	system	1	sympathize	1	successes
1	success	1	succeed	1	studying
1	studies	1	structure	1	stick
1	stereotypes	1	stages	1	speed
1	speak	1	something	1	someone
1	some	1	slows	1	sixty
1	sixties	1	significance	1	show
1	share	1	seventies	1	semantic
1	seasoned	1	say	1	rules
1	results	1	resolutionswhat	1	resolution
1	reserve	1	research	1	reminded
1	rely	1	relevant	1	relate
1	recently	1	recent	1	reactions
1	pruned	1	processing	1	prepare
1	positive	1	popularizer	1	podcast
1	pizzas	1	pizza	1	personality
1	personal	1	person	1	persian
1	perhaps	1	people	1	patient
1	pathways	1	passed	1	part
1	p	1	own	1	over



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	outgoingtraits	1	outgoing	1	others
1	one	1	observations	1	note
1	norbert	1	neuroscientist	1	neural
1	negative	1	myelination	1	move
1	minimal	1	mind	1	mere
1	many	1	making	1	makes
1	make	1	main	1	made
1	lose	1	lernen	1	led
1	learns	1	learned	1	leading
1	largely	1	languages	1	kind
1	issues	1	interesting	1	interested
1	influence	1	individuals	1	impulsive
1	impulses	1	improves	1	important
1	immediately	1	if	1	hi
1	grabbed	1	goes	1	genes
1	game	1	gain	1	full
1	founder	1	found	1	foster
1	forties	1	forth	1	focusing
1	fly	1	flies	1	find
1	features	1	favorite	1	faster
1	factors	1	evolves	1	evolve
1	everything	1	every	1	even
1	error	1	end	1	encouraged
1	empathetic	1	emotional	1	eliminating
1	either	1	eighties	1	efficient
1	draw	1	divide	1	distinguishes
1	discerning	1	different	1	detailed
1	denken	1	decline	1	decision
1	crucial	1	create	1	continues
1	content	1	consider	1	consequence
1	confirms	1	conditioned	1	communication
1	coming	1	comes	1	christmas
1	children	1	charactertwo	1	challenge
1	case	1	bye	1	brains
1	born	1	blooming	1	big
1	being	1	been	1	be
1	away	1	avoid	1	available
1	attitude	1	arguments	1	approaching
1	anticipated	1	an	1	am
1	already	1	aiding	1	agree
1	against	1	act	1	ability

