

Train your brain to think in English

Fonte: <https://youtu.be/lz-mpwvle68>



English Transcript	Tradução
Until you can think in English, you won't truly become fluent.	Até que você consiga pensar em inglês, você não se tornará verdadeiramente fluente.
Do you translate from your native language into English while you're speaking in conversation?	Você traduz do seu idioma nativo para o inglês enquanto está conversando?
It slows you down, doesn't it?	Isso te atrasa, não é?
It creates unnatural pauses and it increases your stress levels while you're speaking because you panic when you realise you're taking too long to translate words in your head.	Isso cria pausas não naturais e aumenta seus níveis de estresse enquanto fala, porque você entra em pânico ao perceber que está demorando muito para traduzir palavras em sua cabeça.
All of this stops you from being able to communicate easily and naturally in English so today I want to share some simple exercises and techniques to train your brain to think in English.	Tudo isso impede que você se comunique fácil e naturalmente em inglês, então hoje quero compartilhar alguns exercícios simples e técnicas para treinar seu cérebro a pensar em inglês.
I'm Emma and here at Hey Lady! we are passionate about helping women to speak up and say yes to more new opportunities as English speakers.	Sou Emma e aqui no Hey Lady! somos apaixonados por ajudar mulheres a se expressarem e dizerem sim a mais novas oportunidades como falantes de inglês.
You can find out more about us by visiting our website or find us on our socials.	Você pode saber mais sobre nós visitando nosso site ou nos encontrando em nossas redes sociais.
Thinking in English is so related and connected to feeling fluent in English, being able to speak without pause or hesitation, just to have the words ready on the tip of your tongue.	Pensar em inglês está tão relacionado e conectado a se sentir fluente em inglês, sendo capaz de falar sem pausas ou hesitações, apenas ter as palavras prontas na ponta da língua.



English Transcript	Tradução
So how do you get from where you are right now to that magical place?	Então, como você sai de onde está agora para esse lugar mágico?
How can you train your brain to think in English?	Como você pode treinar seu cérebro para pensar em inglês?
One of the core principles of learning to think in English is to immerse yourself consistently and that makes sense.	Um dos princípios fundamentais de aprender a pensar em inglês é se imergir consistentemente, e isso faz sentido.
You surround yourself with the language that you're learning as much as possible.	Você se cerca do idioma que está aprendendo o máximo possível.
If you haven't already made the switch to English speaking news, start there.	Se ainda não fez a mudança para notícias em inglês, comece por aí.
Learn the lyrics to English songs and listen or sing to them as much as you can.	Aprenda as letras de músicas em inglês e ouça ou cante-as o máximo que puder.
Watch movies or TV shows if that's your thing or read books or listen to audiobooks or podcasts.	Assista a filmes ou programas de TV se isso for do seu interesse, ou leia livros ou ouça audiolivros ou podcasts.
While you're doing any of these things, you're hearing words and useful grammatical structures in context which helps you to understand how they're used in real life situations and it makes it easier for you to recall them when you need to use them in your own thoughts or your own conversations.	Enquanto faz qualquer uma dessas coisas, você ouve palavras e estruturas gramaticais úteis em contexto, o que ajuda a entender como são usadas em situações da vida real e facilita lembrar delas quando precisar usá-las em seus próprios pensamentos ou conversas.
I recommend allocating about thirty minutes every day to immersing yourself in English and the wonderful thing about doing it daily is that the results compound over time.	Recomendo dedicar cerca de trinta minutos todos os dias para se imergir em inglês, e a coisa maravilhosa de fazer isso diariamente é que os resultados se acumulam ao longo do tempo.
You'll reach your goal of thinking in English much faster if you practise every day rather than practising for five hours once a fortnight and that's because you are progressively building on what you did the day before.	Você alcançará sua meta de pensar em inglês muito mais rápido se praticar todos os dias, em vez de praticar por cinco horas uma vez a cada quinzena, e isso porque você está progressivamente construindo sobre o que fez no dia anterior.
Think about when you go to the gym and you work out.	Pense em quando você vai à academia e se exercita.
You feel good, right?	Você se sente bem, certo?
But if you don't go again for two whole weeks, your muscle and your stamina reverts.	Mas se não for novamente por duas semanas inteiras, seus músculos e sua resistência regridem.
It starts to go backwards.	Começam a retroceder.
So the next time that you're there, you're actually just building up the strength that you lost during that period where you weren't working out.	Então, da próxima vez que estiver lá, você está na verdade apenas reconstruindo a força que perdeu durante aquele período em que não estava se exercitando.
But if you keep working out every day, you're going to be progressively building that lasting strength and muscle, right?	Mas se continuar se exercitando todos os dias, você estará progressivamente construindo aquela força e músculo duradouros, certo?
It's the same with your English training.	É o mesmo com seu treinamento de inglês.
Now listening and immersion are so good!	Agora, ouvir e se imergir é muito bom!



English Transcript	Tradução
You can walk around all day, every day receiving English through your headphones, right?	Você pode andar por aí o dia todo, todos os dias recebendo inglês através dos seus fones de ouvido, certo?
And that exposure to the language is great but in order to train your brain to be thinking in English, you need to work a little bit harder.	E essa exposição ao idioma é ótima, mas para treinar seu cérebro a pensar em inglês, você precisa trabalhar um pouco mais.
You need to activate the ideas, the language and the grammatical structures in your mind so that you can really easily access them while you're thinking in English.	Você precisa ativar as ideias, o idioma e as estruturas gramaticais em sua mente para que possa acessá-las realmente com facilidade enquanto pensa em inglês.
You need to keep that language super active.	Você precisa manter esse idioma superativo.
Now I've got a few specific exercises that you can do to train your brain to think in English and I've designed these activities to be short and manageable.	Agora, tenho alguns exercícios específicos que você pode fazer para treinar seu cérebro a pensar em inglês e projetei essas atividades para serem curtas e gerenciáveis.
You'll be able to do these tasks in thirty minutes or less each day.	Você poderá realizar essas tarefas em trinta minutos ou menos a cada dia.
Let's use a podcast as the source.	Vamos usar um podcast como fonte.
Six Minute English is fantastic because their episodes are short and sweet, and they're focused on a clear specific context.	Six Minute English é fantástico porque seus episódios são curtos e agradáveis, e são focados em um contexto claro e específico.
Before you press play, spend 60 seconds brainstorming words and ideas that you already know about the podcast topic.	Antes de apertar o play, passe 60 segundos elaborando palavras e ideias que você já conhece sobre o tópico do podcast.
The trick here is not to translate.	O truque aqui é não traduzir.
If you catch yourself trying to translate a word from your native language into English, stop and move on.	Se perceber que está tentando traduzir uma palavra do seu idioma nativo para o inglês, pare e siga em frente.
Just write down the English words that come to you.	Apenas escreva as palavras em inglês que vierem à sua mente.
Then you're going to play the episode through.	Então você vai tocar o episódio.
Now I really want you to give your full focus to the episode while you're doing this activity.	Agora, quero realmente que você foque totalmente no episódio enquanto faz essa atividade.
And that's why the Six Minute episodes are great.	E é por isso que os episódios do Six Minute são ótimos.
They're short, they're sweet.	São curtos, são agradáveis.
Once you finish listening, use an ideas map to quickly record the story or the main ideas from the podcast in English.	Assim que terminar de ouvir, use um mapa de ideias para registrar rapidamente a história ou as principais ideias do podcast em inglês.
Do this straight after you finish listening and intentionally focus on recalling the words and the ideas in English.	Faça isso logo após terminar de ouvir e concentre-se intencionalmente em recordar as palavras e as ideias em inglês.
It doesn't need to be in any particular order.	Não precisa estar em nenhuma ordem particular.
But write down what you recall from the episode as soon as those things pop into your mind.	Mas escreva o que lembrar do episódio assim que essas coisas surgirem em sua mente.
What's great about this is that you're making these	O que é ótimo nisso é que você está fazendo essas



English Transcript	Tradução
neurological connections between the language that you've just been listening to and the English words that you need to talk about the topic or to share these ideas again.	conexões neurológicas entre o idioma que acabou de ouvir e as palavras em inglês que precisa para falar sobre o tópico ou compartilhar essas ideias novamente.
To take it one step further, meet with your speaking partner to discuss the podcast episode.	Para dar um passo adiante, encontre-se com seu parceiro de conversa para discutir o episódio do podcast.
And here's the thing, the more you practise doing it, the easier it becomes to think in the language, to think in English.	E aqui está o ponto: quanto mais você pratica, mais fácil se torna pensar no idioma, pensar em inglês.
So more and more opportunities to activate English words, ideas and thoughts in your mind, more power to you!	Então, mais e mais oportunidades para ativar palavras, ideias e pensamentos em inglês em sua mente, mais poder para você!
Let me give you another exercise to try.	Deixe-me dar-lhe outro exercício para tentar.
This time we're going to use a YouTube video as the source.	Desta vez, vamos usar um vídeo do YouTube como fonte.
At the time of filming this video, our conversation topic inside Hey Lady! is about fast fashion so we're learning lots of vocabulary and ideas about the fashion industry, about sustainability and the environmental impacts.	No momento em que este vídeo está sendo filmado, nosso tópico de conversa dentro do Hey Lady! é sobre moda rápida, então estamos aprendendo muito vocabulário e ideias sobre a indústria da moda, sobre sustentabilidade e os impactos ambientais.
So we're going to use one of the recommended resources inside the platform.	Então, vamos usar um dos recursos recomendados dentro da plataforma.
It's a video about the fast fashion industry.	É um vídeo sobre a indústria da moda rápida.
Before we do anything else, we're just going to watch the first one minute of the video without the sound on.	Antes de fazermos qualquer outra coisa, vamos apenas assistir ao primeiro minuto do vídeo sem som.
We're going to use this video to prompt your brain to think in English because there's a lot of visual imagery related to this topic so make sure you have a piece of paper in front of you so that you can write down what you see or you don't need to write it down, you could say it out loud or even just think them in English, that's okay.	Vamos usar este vídeo para estimular seu cérebro a pensar em inglês, porque há muitas imagens visuais relacionadas a este tópico, então certifique-se de ter um pedaço de papel à sua frente para que possa escrever o que vê ou não precisa escrever, você pode dizer em voz alta ou até mesmo apenas pensar nelas em inglês, tudo bem.
Now in this video, the images move really quickly so I'm gonna slow down the playback speed down to zero point five just to allow your brain a bit more time, a natural amount of time to react.	Agora, neste vídeo, as imagens se movem muito rapidamente, então vou diminuir a velocidade de reprodução para zero ponto cinco apenas para dar ao seu cérebro um pouco mais de tempo, um tempo natural para reagir.
And we're going to watch the first full minute of the video.	E vamos assistir ao primeiro minuto completo do vídeo.
If there were some things that you saw on the screen as you were watching but you couldn't quite think of the word in English, take a moment to look them up once you finish that first minute.	Se houve algumas coisas que você viu na tela enquanto assistia, mas não conseguiu pensar na palavra em inglês, reserve um momento para procurá-las assim que terminar aquele primeiro minuto.
Try to avoid translating directly from your own language and instead, search for the word in English.	Tente evitar traduzir diretamente do seu próprio idioma e, em vez disso, procure a palavra em inglês.



English Transcript	Tradução
This will help you keep your brain in English and connect other words or ideas to the vocabulary that you're trying to lock into your brain.	Isso te ajudará a manter seu cérebro em inglês e a conectar outras palavras ou ideias ao vocabulário que está tentando fixar em seu cérebro.
Then if you have time, watch the video again, complete the same activity again because on the second time, you're going to see those words that you didn't have in your mind before.	Então, se tiver tempo, assista ao vídeo novamente, complete a mesma atividade novamente, porque na segunda vez, você verá aquelas palavras que não tinha em mente antes.
That prompt on the screen is going to help you to quickly retrieve the word that you know, strengthening that neurological pathway.	Esse estímulo na tela vai ajudá-lo a recuperar rapidamente a palavra que você conhece, fortalecendo esse caminho neurológico.
There are so many things that you can do to practise like this on your own or to practise with your speaking partner or your study group to help reinforce those words and bring them to your thoughts.	Há tantas coisas que você pode fazer para praticar assim sozinho ou para praticar com seu parceiro de conversa ou seu grupo de estudo para ajudar a reforçar essas palavras e trazê-las para seus pensamentos.
The more that you repeat and you hone a specific topic, the stronger you make those pathways in your brain and the easier it's going to be to think in English.	Quanto mais você repete e aprimora um tópico específico, mais forte você torna esses caminhos em seu cérebro e mais fácil será pensar em inglês.
The next strategy that's going to train your brain to think in English is to engage in English conversations and actually speak.	A próxima estratégia que vai treinar seu cérebro a pensar em inglês é se envolver em conversas em inglês e realmente falar.
Although you might be nervous, although you might be anxious, practise speaking as much as possible because it's in these real conversations that you're actually forced to think on your feet and to respond really quickly in English.	Embora você possa ficar nervoso, embora possa ficar ansioso, pratique falar o máximo possível, porque é nessas conversas reais que você é realmente forçado a pensar rapidamente e responder rapidamente em inglês.
Now this activity is made much, much easier if what you were doing in the previous exercises is actually what you are talking about as well so that the ideas, the vocabulary, everything you need is connected.	Agora, essa atividade é muito, muito mais fácil se o que você estava fazendo nos exercícios anteriores é na verdade sobre o que você está falando também, para que as ideias, o vocabulário, tudo o que você precisa esteja conectado.
Now if you're a regular viewer of this channel, you'll know that inside the Hey Lady! Community there are conversation events about our topic happening every day and as a member, you can join as many of them as you like so it makes it really easy to to speak regularly and to practise consistently.	Agora, se você é um espectador regular deste canal, saberá que dentro da Comunidade Hey Lady! há eventos de conversa sobre nosso tópico acontecendo todos os dias e, como membro, você pode participar de quantos quiser, facilitando muito falar regularmente e praticar consistentemente.
And finally, you can train your brain to think in English by setting a fixed amount of time, just five minutes.	E, finalmente, você pode treinar seu cérebro para pensar em inglês definindo um tempo fixo, apenas cinco minutos.
You can set a timer and simply describe what is happening around you in the world.	Você pode definir um cronômetro e simplesmente descrever o que está acontecendo ao seu redor no mundo.
If you're on a walk, on the bus, in your office, the best thing about this activity is you can do it anytime, anywhere.	Se você estiver caminhando, no ônibus, em seu escritório, a melhor coisa sobre essa atividade é que você pode fazê-la a qualquer hora, em qualquer lugar.
And during that time, your only task is to mentally	E durante esse tempo, sua única tarefa é se concentrar



English Transcript	Tradução
focus on pulling your brain away from your native language and towards English.	mentalmente em afastar seu cérebro do seu idioma nativo e em direção ao inglês.
Describe the world around you, narrate your actions, what you're doing, express your thoughts or your opinions about what's happening around you in that moment.	Descreva o mundo ao seu redor, narre suas ações, o que você está fazendo, expresse seus pensamentos ou suas opiniões sobre o que está acontecendo ao seu redor naquele momento.
And you can start with words, then build up to simple sentences about actions and gradually start to increase the complexity.	E você pode começar com palavras, depois passar para frases simples sobre ações e, gradualmente, começar a aumentar a complexidade.
You can shift some of the tenses you're using, talk about what happened at the same time yesterday or what you hope will happen in the future.	Você pode mudar alguns dos tempos verbais que está usando, falar sobre o que aconteceu ao mesmo tempo ontem ou o que espera que aconteça no futuro.
Now the short time frame here is really important, it can be even less because this activity is really exhausting.	Agora, o curto período de tempo aqui é realmente importante, pode ser até menos, porque essa atividade é realmente exaustiva.
Don't push it too far that it becomes unfun or boring.	Não force tanto a ponto de se tornar pouco divertido ou chato.
This skill is like flexibility, you know it gradually builds up over time, it becomes easier if you do it regularly, so just make a habit of it.	Essa habilidade é como flexibilidade, você sabe que gradualmente se desenvolve ao longo do tempo, torna-se mais fácil se você fizer isso regularmente, então apenas faça disso um hábito.
Consistency is so so important so make sure you set aside a dedicated amount of time each day to engage in English and to complete one of these exercises.	A consistência é muito, muito importante, então certifique-se de reservar uma quantidade de tempo dedicada todos os dias para se envolver em inglês e completar um desses exercícios.
I recommend using a podcast series or an audiobook and I've left a few recommendations down in the description or if you're a Hey Lady! member, you can use the extra resources associated with our conversation topic and I'm recommending these things because you can keep coming back to the same place to get those materials, to get the next episode, to get the next chapter.	Recomendo usar uma série de podcasts ou um audiolivro e deixei algumas recomendações na descrição ou, se você for membro do Hey Lady! , pode usar os recursos extras associados ao nosso tópico de conversa e estou recomendando essas coisas porque você pode continuar voltando ao mesmo lugar para obter esses materiais, obter o próximo episódio, obter o próximo capítulo.
Stay motivated!	Mantenha-se motivado!
Keep practising and eventually, thinking in English is going to become second nature for you.	Continue praticando e, eventualmente, pensar em inglês se tornará algo natural para você.
I'll see you in the next video.	Vejo você no próximo vídeo.



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
112	you	97	to	84	the
53	and	50	in	43	your
40	are	39	english	38	that
34	is	28	it	24	a
23	of	21	or	19	so
18	can	18	about	16	this
16	as	15	think	15	on
14	time	13	if	12	words
12	going	12	do	12	brain
11	what	11	not	11	I
10	language	10	ideas	9	video
9	just	9	have	9	day
9	be	8	we	8	these
8	them	8	now	8	need
8	more	8	from	8	down
8	because	7	will	7	use
7	topic	7	really	6	with
6	train	6	there	6	speaking
6	practise	6	much	6	doing
5	while	5	up	5	those
5	thinking	5	things	5	podcast
5	out	5	our	5	one
5	next	5	minute	5	keep
5	for	5	every	5	episode
5	easier	5	but	5	activity
4	yourself	4	write	4	word
4	were	4	watch	4	translate
4	thoughts	4	thing	4	they
4	speak	4	short	4	same
4	right	4	quickly	4	own
4	mind	4	make	4	listening
4	lady	4	know	4	into
4	hey	4	here	4	get
4	exercises	4	conversation	4	before
4	around	4	again	4	actually
3	when	3	vocabulary	3	us



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	then	3	start	3	specific
3	some	3	see	3	once
3	native	3	minutes	3	makes
3	like	3	learning	3	inside
3	how	3	help	3	happening
3	great	3	go	3	focus
3	five	3	first	3	finish
3	fashion	3	conversations	3	building
3	becomes	3	at	3	amount
3	am	3	able	2	world
2	working	2	work	2	without
2	where	2	want	2	walk
2	using	2	trying	2	try
2	too	2	through	2	thirty
2	talk	2	take	2	sweet
2	sure	2	structures	2	strength
2	source	2	six	2	simple
2	share	2	set	2	second
2	screen	2	say	2	resources
2	related	2	regularly	2	recommend
2	recall	2	real	2	prompt
2	progressively	2	practising	2	possible
2	play	2	place	2	partner
2	over	2	order	2	opportunities
2	neurological	2	muscle	2	move
2	moment	2	might	2	member
2	many	2	made	2	listen
2	let	2	less	2	industry
2	important	2	grammatical	2	gradually
2	good	2	give	2	full
2	fluent	2	find	2	few
2	fast	2	even	2	episodes
2	engage	2	easily	2	each
2	during	2	does	2	did
2	describe	2	could	2	context
2	consistently	2	connected	2	complete
2	by	2	bit	2	being
2	become	2	any	2	an
2	although	2	already	2	all
2	activate	2	actions	1	zero
1	youtube	1	yesterday	1	yes



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	wonderful	1	women	1	why
1	whole	1	which	1	well
1	weeks	1	website	1	watching
1	visual	1	visiting	1	viewer
1	useful	1	used	1	until
1	unnatural	1	unfun	1	understand
1	two	1	tv	1	truly
1	trick	1	translating	1	training
1	towards	1	tongue	1	today
1	tip	1	timer	1	their
1	than	1	tenses	1	techniques
1	tasks	1	task	1	talking
1	taking	1	switch	1	sustainability
1	surround	1	super	1	study
1	stronger	1	stress	1	strengthening
1	strategy	1	straight	1	story
1	stops	1	stop	1	step
1	stay	1	starts	1	stamina
1	spend	1	speed	1	speakers
1	sound	1	soon	1	songs
1	socials	1	slows	1	slow
1	skill	1	situations	1	sing
1	simply	1	shows	1	shift
1	setting	1	series	1	sentences
1	sense	1	seconds	1	search
1	saw	1	reverts	1	retrieve
1	results	1	respond	1	repeat
1	reinforce	1	regular	1	record
1	recommending	1	recommended	1	recommendations
1	receiving	1	recalling	1	realise
1	ready	1	read	1	react
1	reach	1	rather	1	quite
1	push	1	pulling	1	principles
1	previous	1	press	1	power
1	pop	1	point	1	podcasts
1	playback	1	platform	1	piece
1	period	1	pauses	1	pause
1	pathways	1	pathway	1	passionate
1	particular	1	paper	1	panic
1	other	1	opinions	1	only
1	okay	1	office	1	news



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	new	1	nervous	1	nature
1	naturally	1	natural	1	narrate
1	movies	1	motivated	1	mentally
1	meet	1	me	1	materials
1	map	1	manageable	1	making
1	main	1	magical	1	lyrics
1	loud	1	lots	1	lot
1	lost	1	look	1	long
1	lock	1	little	1	life
1	levels	1	left	1	learn
1	lasting	1	join	1	intentionally
1	instead	1	increases	1	increase
1	impacts	1	immersion	1	immersing
1	immerse	1	images	1	imagery
1	hours	1	hope	1	hone
1	hesitation	1	helps	1	helping
1	hearing	1	headphones	1	head
1	harder	1	happened	1	happen
1	habit	1	gym	1	group
1	got	1	gonna	1	goal
1	future	1	further	1	front
1	frame	1	fortnight	1	forced
1	focused	1	flexibility	1	fixed
1	finally	1	filming	1	feet
1	feeling	1	feel	1	faster
1	far	1	fantastic	1	extra
1	express	1	exposure	1	exhausting
1	exercise	1	everything	1	eventually
1	events	1	environmental	1	emma
1	else	1	easy	1	discuss
1	directly	1	designed	1	description
1	dedicated	1	daily	1	creates
1	core	1	consistency	1	connections
1	connect	1	compound	1	complexity
1	community	1	communicate	1	coming
1	come	1	clear	1	chapter
1	channel	1	catch	1	bus
1	builds	1	build	1	bring
1	brainstorming	1	boring	1	books
1	between	1	best	1	been
1	backwards	1	back	1	away



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	avoid	1	audiobooks	1	audiobook
1	associated	1	aside	1	anywhere
1	anytime	1	anything	1	anxious
1	another	1	allow	1	allocating
1	after	1	activities	1	active
1	access				