



To improve in a language take a break from it

Fonte: <https://youtu.be/NLR09BI4pHU>



English Transcript	Tradução
In my last video, I talked about energy and the importance of energy.	No meu último vídeo, eu falei sobre energia e a importância da energia.
Today, I want to talk about relaxing.	Hoje, quero falar sobre relaxar.
Some people commented that they have trouble generating enough energy.	Algumas pessoas comentaram que têm dificuldade em gerar energia suficiente.
They very quickly feel tired.	Elas se sentem cansadas muito rapidamente.
And so they aren't able to continue with their language learning.	E, portanto, não conseguem continuar com o aprendizado de línguas.
So I think it's important to recognize that we are all different.	Então, acho que é importante reconhecer que somos todos diferentes.
And I have my experience, I like learning languages, I've learned a lot to varying degrees, and I share with you my experience, but I fully recognize that other people have, different makeups and have different interests.	E eu tenho minha experiência, eu gosto de aprender línguas, aprendi muitas em graus variados, e compartilho com vocês minha experiência, mas reconheço plenamente que outras pessoas têm, diferentes constituições e têm interesses diferentes.
However, I will continue to share with you my thoughts.	No entanto, continuarei a compartilhar com vocês meus pensamentos.
I think it's important that we vary intensity and relaxation.	Acho que é importante que variemos a intensidade e o relaxamento.
We need both.	Precisamos de ambos.
We very much need intensity.	Precisamos muito da intensidade.



English Transcript	Tradução
I have found that if I'm going at a language, I want to have a certain amount of intensity.	Descobri que, se estou aprendendo uma língua, quero ter uma certa quantidade de intensidade.
This will vary.	Isso varia.
When I was learning Chinese back in 1968, that was my job.	Quando estava aprendendo chinês em 1968, esse era o meu trabalho.
As a Canadian diplomat, I was paid to learn Chinese.	Como diplomata canadense, eu era pago para aprender chinês.
So I went at it full time, three hours a day.	Então, eu me dedicava em tempo integral, três horas por dia.
And I would practice, you know, learning characters, or I would listen to things on my big open reel tape recorder, and I was at it five, six hours a day, intense.	E eu praticava, sabe, aprendendo caracteres, ou ouvia coisas no meu grande gravador de fita aberta, e eu ficava nisso cinco, seis horas por dia, intensamente.
And yet still I would vary my activities and I would also find time to be with friends, find time to play tennis.	E mesmo assim, eu variava minhas atividades e também encontrava tempo para estar com amigos, jogar tênis.
I was never running out of gas.	Eu nunca ficava sem energia.
I was never burned out from my efforts at learning Chinese, but I was going at it quite intensively.	Eu nunca ficava esgotado dos meus esforços para aprender chinês, mas eu me dedicava de forma bastante intensa.
That's the most intensely I have ever studied a language.	Essa foi a vez que estudei uma língua mais intensamente.
Now I learn languages for fun, so I might go an hour, an hour or so a day on my iPad using LingQ, looking at words or listening to things.	Agora aprendo línguas por diversão, então eu posso passar uma hora, mais ou menos, por dia no meu iPad usando o LingQ, olhando para palavras ou ouvindo coisas.
But the important thing is, in my view, when I find that say I've been doing something on the iPad and I feel, you know, I'm tired now.	Mas o importante é, na minha visão, quando percebo que, digamos, estive fazendo algo no iPad e sinto, sabe, estou cansado agora.
I've been doing this for half an hour, for an hour, for an hour and a half.	Estive fazendo isso por meia hora, por uma hora, por uma hora e meia.
Stop.	Pare.
Okay.	Ok.
And it's perfectly legitimate to stop.	E é perfeitamente legítimo parar.
You shouldn't push yourself beyond the point where you're starting to feel that it's a chore.	Você não deve se forçar além do ponto em que começa a sentir que é uma tarefa árdua.
It shouldn't be a chore.	Não deve ser uma tarefa árdua.
And what makes it not a chore is if you do activities that you enjoy doing and that you vary these activities.	E o que faz com que não seja uma tarefa árdua é se você fizer atividades que gosta de fazer e variar essas atividades.
So right now in Arabic.	Então, agora em árabe.
I'm listening to, interviews in Arabic in particular.	Estou ouvindo, entrevistas em árabe em particular.
I'm going through an interview with Carlos Rosen, who is the Lebanese, Brazilian, French president of Nissan in Japan, amongst other things in his career.	Estou passando por uma entrevista com Carlos Rosen, que é o presidente libanês, brasileiro, francês da Nissan no Japão, entre outras coisas em sua carreira.
And it's a very interesting story.	E é uma história muito interessante.



English Transcript	Tradução
And he's a fascinating person to listen to in four languages.	E ele é uma pessoa fascinante de se ouvir em quatro línguas.
And of course, on YouTube, I can find his interviews in different languages and the Arabic ones, I bring them in and I study them on LingQ, but I do them.	E, claro, no YouTube, posso encontrar suas entrevistas em diferentes línguas e as versões em árabe, eu trago para o LingQ, mas eu faço isso.
I enjoy them.	Eu gosto.
And to me, the important thing is that I am active.	E para mim, o importante é que eu esteja ativo.
Another aspect of relaxation, and I liken sort of language learning to long distance running.	Outro aspecto do relaxamento, e eu comparo o aprendizado de línguas a correr longas distâncias.
If I'm going to go for a jog for half an hour, through the forest, I'm not going to sprint because I've got to make it all the way back.	Se eu vou correr por meia hora, pela floresta, eu não vou sprintar porque tenho que voltar todo o caminho.
And I intend to enjoy the run through the forest.	E eu pretendo aproveitar a corrida pela floresta.
That's not to say that it may not be a good thing at times to sprint a little bit.	Isso não quer dizer que às vezes não possa ser bom dar um pouco de sprint.
You know, you have this fartlek run, little bit of aerobic and then anaerobic activity, but basically I have to pace myself.	Sabe, você tem essa corrida de fartlek, um pouco de atividade aeróbica e depois anaeróbica, mas basicamente tenho que me controlar.
Another thing about pacing yourself is that you have to have good sleeping habits.	Outra coisa sobre controlar o ritmo é que você tem que ter bons hábitos de sono.
Again, easily said, there are some people who have trouble sleeping.	Novamente, facilmente dito, há algumas pessoas que têm dificuldade para dormir.
I don't know.	Não sei.
I certainly never sleep through the night, but, sleep is where we kind of consolidate the things that we've been learning.	Certamente nunca durmo a noite toda, mas, o sono é onde nós meio que consolidamos as coisas que estivemos aprendendo.
So I sometimes hear people say, well, you know, I'm going to put my Spanish or Chinese on and fall asleep listening to it.	Então, às vezes ouço pessoas dizerem, bom, sabe, vou colocar meu espanhol ou chinês para tocar e dormir ouvindo.
And that way I'll learn it while sleeping.	Assim, aprenderei enquanto durmo.
All you do is ruin your sleep.	Tudo o que você faz é arruinar seu sono.
I will leave a link to an article from a website called "News in Health".	Deixarei um link para um artigo de um site chamado "News in Health".
And it explains just how important sleep is to consolidate what you have learned, to consolidate the memories, how the brain continues to hang on to the things that you have learned during the day.	E ele explica o quão importante o sono é para consolidar o que você aprendeu, para consolidar as memórias, como o cérebro continua a se apegar às coisas que você aprendeu durante o dia.
So, sleep is important.	Então, o sono é importante.
Another thing that I think is relevant to this discussion of, you know, intensity and then relaxation, is that I have always found that if I leave a language for a while, and particularly if I study another language, then when I come back to the first language, I'm often better than I was.	Outra coisa que acho relevante para essa discussão de, sabe, intensidade e depois relaxamento, é que sempre achei que se eu deixar uma língua por um tempo, e particularmente se eu estudar outra língua, então, quando volto para a primeira língua, muitas vezes descubro que estou melhor do que estava.
I've called this sort of benign neglect, and I'm not sure whether the language continues to gestate in	Chamo isso de negligência benigna, e não tenho certeza se a língua continua a gestar no seu cérebro ou se é



English Transcript	Tradução
your brain or whether it's because you tried this other language and struggled with that for a while.	porque você tentou essa outra língua e lutou com ela por um tempo.
Then you come back to the first one and the first one seems easier.	Então você volta para a primeira e a primeira parece mais fácil.
But I have always found that, that there is no loss in leaving a language for a while other than the fact that you're not spending that time with the language.	Mas sempre achei que, que não há perda em deixar de estudar uma língua por um tempo além do fato de que você não está passando esse tempo com a língua.
So you will, so maybe you should, you know, perhaps progress more slowly by not having spent the time with the language.	Então você vai, então talvez você deva, sabe, talvez progredir mais lentamente por não ter passado o tempo com a língua.
However, you won't slip very much.	No entanto, você não regredirá muito.
And so I often hear people say that they're afraid to stop working on this language because they're actually interested in this other language and then they'll lose the first language.	E então, muitas vezes ouço pessoas dizerem que têm medo de parar de trabalhar nesta língua porque estão realmente interessadas nessa outra língua e então perderão a primeira língua.
I've never found that to be the case.	Nunca achei que isso acontecesse.
I think we can vary intensity with periods of benign neglect where we don't do anything and we don't suffer that much.	Acho que podemos variar a intensidade com períodos de negligência benigna onde não fazemos nada e não sofremos tanto.
And if we come back refreshed, then so much the better.	E se voltarmos renovados, então tanto melhor.
And now it's important to remember.	E agora é importante lembrar.
That when we're studying, we shouldn't be too fussed, and I mentioned this in the last video about energy, we shouldn't be too fussed about how much we're learning.	Que quando estamos estudando, não devemos nos preocupar demais, e mencionei isso no último vídeo sobre energia, não devemos nos preocupar demais com o quanto estamos aprendendo.
Like, I've gotta learn this, and I have to go through all these flashcards, and I have to do this and that.	Tipo, eu tenho que aprender isso, e tenho que passar por todos esses flashcards, e tenho que fazer isso e aquilo.
All of that pressure is sort of counterproductive.	Toda essa pressão é meio contraproducente.
You have to have the confidence and the trust that your brain is learning.	Você tem que ter a confiança e a fé que seu cérebro está aprendendo.
That as long as you are active, that you will learn.	Que enquanto você estiver ativo, você vai aprender.
People sometimes ask me, Oh, Steve, you have this number, so many known words, 20, 000 known words.	Às vezes as pessoas me perguntam, Oh, Steve, você tem esse número, tantas palavras conhecidas, 20.000 palavras conhecidas.
Do you really know those words?	Você realmente conhece essas palavras?
Can you produce those words?	Você consegue usar essas palavras?
And I say, well, probably not.	E eu digo, bem, provavelmente não.
However, it reflects the fact that when I see that word on a text in LingQ, I don't save it because I understand it in that context.	No entanto, reflete o fato de que quando vejo essa palavra em um texto no LingQ, eu não a salvo porque a entendo naquele contexto.
Eventually, I will be able to use it, but no guarantees.	Eventualmente, serei capaz de usá-la, mas sem garantias.
However, those statistics, known words, number of	No entanto, essas estatísticas, palavras conhecidas,



English Transcript	Tradução
LingQs created on LingQ, hours of listening even, all of those are measures of your activity because the most important thing is that you stay with the task and remain active.	número de LingQs criados no LingQ, horas de escuta até, todas essas são medidas da sua atividade porque o mais importante é que você continue com a tarefa e permaneça ativo.
Don't put pressure on yourself.	Não se pressione.
Don't force yourself to do activities that you don't like to do.	Não se force a fazer atividades que você não gosta de fazer.
Don't do things that are likely to make you run out of energy.	Não faça coisas que provavelmente farão você ficar sem energia.
Vary the activities.	Varie as atividades.
Very studying hard with relaxation by all means, find someone, if you can find someone to talk to in the language and that if it's a low stress environment, that's all good.	Estude arduamente e relaxe por todos os meios, encontre alguém, se você puder encontrar alguém para conversar na língua e se for um ambiente de baixo estresse, isso é tudo de bom.
So I think we don't all have the same level of energy.	Então, acho que nem todos nós temos o mesmo nível de energia.
We should all be mixing in periods of relaxation.	Devemos todos misturar períodos de relaxamento.
We shouldn't be afraid either to relax or to study another language.	Não devemos ter medo de relaxar ou de estudar outra língua.
We should apply the level of energy that we have and do things that either require less energy or give us a sense of energy.	Devemos aplicar o nível de energia que temos e fazer coisas que ou requerem menos energia ou nos dão uma sensação de energia.
And part of that is to give yourself credit for what you're doing.	E parte disso é dar crédito a si mesmo pelo que você está fazendo.
And mainly that means give yourself credit for being active, remaining active in learning the language.	E principalmente isso significa dar crédito por estar ativo, permanecendo ativo no aprendizado da língua.
Thank you for listening.	Obrigado por ouvir.
Bye for now.	Até logo.



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
75	I	52	to	48	and
47	that	40	the	36	you
31	have	27	is	27	a
24	of	24	not	22	it
21	in	19	we	19	do
18	language	14	so	13	for
13	are	12	this	11	with
11	on	11	my	10	learning
10	am	10	all	9	will
9	energy	9	be	8	was
8	should	8	know	8	important
8	if	8	but	8	an
7	things	7	or	7	at
6	yourself	6	words	6	vary
6	thing	6	they	6	then
6	people	6	hour	6	going
6	find	5	when	5	very
5	time	5	through	5	think
5	sleep	5	say	5	relaxation
5	other	5	now	5	much
5	listening	5	learn	5	intensity
5	because	5	back	5	another
5	activities	5	active	5	about
4	your	4	would	4	while
4	those	4	them	4	never
4	lingq	4	languages	4	however
4	found	4	first	4	doing
4	different	4	day	4	chinese
4	can	3	where	3	what
3	study	3	stop	3	sort
3	sleeping	3	run	3	out
3	like	3	learned	3	known
3	how	3	hours	3	half
3	good	3	go	3	give
3	feel	3	enjoy	3	consolidate
3	come	3	chore	3	brain



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	been	3	as	3	arabic
2	who	2	whether	2	well
2	way	2	want	2	video
2	trouble	2	too	2	tired
2	these	2	there	2	than
2	talk	2	studying	2	sprint
2	sometimes	2	someone	2	some
2	share	2	running	2	recognize
2	put	2	pressure	2	periods
2	one	2	often	2	number
2	no	2	neglect	2	need
2	most	2	means	2	me
2	make	2	long	2	little
2	listen	2	level	2	leave
2	last	2	ipad	2	interviews
2	his	2	hear	2	fussed
2	from	2	forest	2	fact
2	experience	2	either	2	credit
2	continues	2	continue	2	called
2	by	2	bit	2	better
2	benign	2	always	2	afraid
2	activity	2	able	1	youtube
1	yet	1	working	1	word
1	went	1	website	1	view
1	varying	1	using	1	use
1	us	1	understand	1	trust
1	tried	1	today	1	times
1	three	1	thoughts	1	their
1	thank	1	text	1	tennis
1	task	1	tape	1	talked
1	sure	1	suffer	1	studied
1	struggled	1	stress	1	story
1	still	1	steve	1	stay
1	statistics	1	starting	1	spent
1	spending	1	spanish	1	something
1	slowly	1	slip	1	six
1	sense	1	seems	1	see
1	save	1	same	1	said
1	ruin	1	rosen	1	right
1	require	1	remember	1	remaining
1	remain	1	relevant	1	relaxing



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	relax	1	refreshed	1	reflects
1	reel	1	recorder	1	really
1	quite	1	quickly	1	push
1	progress	1	produce	1	probably
1	president	1	practice	1	point
1	play	1	person	1	perhaps
1	perfectly	1	particularly	1	particular
1	part	1	paid	1	pacing
1	pace	1	open	1	ones
1	okay	1	oh	1	nissan
1	night	1	news	1	myself
1	more	1	mixing	1	might
1	mentioned	1	memories	1	measures
1	maybe	1	may	1	many
1	makeups	1	makes	1	mainly
1	low	1	lot	1	loss
1	lose	1	looking	1	link
1	lingqs	1	liken	1	likely
1	less	1	legitimate	1	lebanese
1	leaving	1	kind	1	just
1	jog	1	job	1	japan
1	interview	1	interests	1	interesting
1	interested	1	intensively	1	intensely
1	intense	1	intend	1	importance
1	health	1	he	1	having
1	has	1	hard	1	hang
1	habits	1	guarantees	1	gotta
1	got	1	gestate	1	generating
1	gas	1	fun	1	fully
1	full	1	friends	1	french
1	four	1	force	1	flashcards
1	five	1	fascinating	1	fartlek
1	fall	1	explains	1	ever
1	eventually	1	even	1	environment
1	enough	1	efforts	1	easily
1	easier	1	during	1	distance
1	discussion	1	diplomat	1	degrees
1	created	1	course	1	counterproductive
1	context	1	confidence	1	commented
1	characters	1	certainly	1	certain
1	case	1	carlos	1	career



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	canadian	1	bye	1	burned
1	bring	1	brazilian	1	both
1	big	1	beyond	1	being
1	basically	1	aspect	1	asleep
1	ask	1	article	1	apply
1	anything	1	anaerobic	1	amount
1	amongst	1	also	1	again
1	aerobic	1	actually		