



#06 DISCOVER CAST Meditation as Strategy to Learn English! – Part 1 – Episode 06 Series: Self-confidence to Speak English > Meditação como Estratégia para Aprender Inglês! Part 1 – Série: Autoconfiança para Falar Inglês > November 08, 2020

MEDITATION AS STRATEGY TO LEARN ENGLISH! – PART 1

Self-Confidence to Speak English

by Teacher Mara Natércia

This strategy is part of our **Quantum English Method** and it is based on the **cognitive foundations of neuroscience**, the quantum paradigm and was inspired by authors such as Daniel Goleman, Manúcia Passos and Thich Nhat Hanh.

Esta estratégia compõe o nosso **Método Inglês Quântico** e ela está fundamentada nos **critérios cognitivos da neurociência**, no paradigma quântico e inspirada em autores como Daniel Goleman, Manúcia Passos e Thich Nhat Hanh.

Meditation – Energy Practices & Body Movements to Develop: Focus, Concentration and Mindfulness to Communicate in English!

Meditação – Práticas Energéticas e Movimentos Corporais para Desenvolver: Foco, Concentração e Atenção Plena para se Comunicar em Inglês!

To develop the ability to be completely focused on an activity at the present moment will bring to you the power to communicate in another language with confidence and freedom, anywhere and with anyone.

Desenvolver a habilidade de estar completamente focado em uma atividade no momento presente trará a você o poder de se comunicar em outra língua, com confiança e liberdade, em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

This means that, when you reach this personal state, you are immerse in the mindfulness, in other words, you are in the field of your total potentiality to manifest your capacity to speak in a second language naturally

Isso significa que, quando você atinge esse estado pessoal, você está imerso em atenção plena, em outras palavras, você está no campo de sua potencialidade total para manifestar sua capacidade de falar em uma segunda língua com naturalidade.

You can reach this state of mindfulness with the practice of Meditation. Integrating in your life moments, to develop the ability to concentrate and keep your attention in the present moment; in the here and now!

Você pode alcançar esse estado de atenção plena com a prática da meditação. Integrando em sua vida momentos, para desenvolver a habilidade para se concentrar e manter sua atenção no presente momento; no aqui e no agora.

With the practice of meditation you will increase your concentration, memory, selfconfidence and self-awareness.

Com a prática da meditação você vai aumentar sua concentração, memória, autoconfiança e autoconsciência.

You will be able to learn more and express yourself better in English because you will have developed mindfulness, focus and concentration.

Você vai conseguir aprender mais e se expressar melhor em Inglês, porque você terá desenvolvido atenção plena, foco e concentração.

So, dear listener, my goal in today's episode was to show you, with a brief introduction to the subject, how **Meditation Practice** develops the fundamental skills for you to speak English with confidence and naturally. Remembering that these skills are mindfulness, focus and concentration.

Então, caro ouvinte, meu objetivo no episódio de hoje foi mostrar a você, com uma breve introdução ao assunto, como a **Prática da Meditação** desenvolve as habilidades fundamentais para você falar Inglês com confiança e com naturalidade. Lembrando que estas habilidades são atenção plena, foco e concentração.

And in the next episode you will learn about the **main elements of Meditation** and the **progressive effects on the flow of brain energy**, stimulating the balance of the two hemispheres, the right and the left, in your process of studying the **English language**.

E no próximo episódio você vai aprender sobre os **principais elementos da Meditação** e os **efeitos progressivos no fluxo de energia cerebral**, estimulando o equilíbrio dos dois hemisférios, o direito e o esquerdo, no seu processo de estudo da **Língua Inglesa**.

And now, **REPEAT** after me!! **SPEAK LOUD!!**

1. The power to communicate in another language
2. Keep your attention in the present moment means mindfulness
3. With the practice of meditation
4. You will increase your concentration
5. Speak English with confidence
6. Progressive effects on the flow of brain energy

So... dear friend! I hope you have enjoyed it!!

Gratitude!!

And I'll see you in our Next Episode!!