



#07 DISCOVER CAST Meditation: The Main ELEMENTS! Meditation as Strategy to Learn English! – Part 2 – Episode 07 Series: Self-confidence to Speak English > Meditação: Os Principais ELEMENTOS! Meditação como Estratégia para Aprender Inglês! Part 2 – Série: Autoconfiança para Falar Inglês > November 15, 2020

MEDITATION: THE MAIN ELEMENTS

Self-Confidence to Speak English

by Teacher Mara Natércia

THE MAIN ELEMENTS OF MEDITATION ARE: > OS PRINCIPAIS ELEMENTOS DA MEDITAÇÃO SÃO:

1. **Focus > Foco**
2. **Relaxation > Relaxamento**
3. **Comfort > Conforto**
4. **Effortless Patience > Paciência sem Esforço**
5. **Pleasure > Prazer**

Focus is really an important aspect, that means total concentration on a piece of information and the use of multi-sensory associations.

O **foco** é realmente um aspecto muito importante, por se tratar da concentração em uma informação específica, e do uso de associações multi-sensoriais.

Relaxation and **comfort** are also vital. Stress is really a kind of pain so, get yourself comfortable and study at a place you enjoy and feel relaxed there.

Relaxamento e conforto são também vitais. O stress é realmente uma forma de dor, portanto, sinta-se à vontade e estude em um lugar onde você possa relaxar.

Effortless patience is another very important element. Meditation gives you the ability to be fully present in your body and to enjoy physically the moment you are living.

A **paciência sem esforço** é outro elemento muito importante. A meditação proporciona a você a capacidade de estar totalmente presente em seu corpo e, de apreciar fisicamente o momento em que você está vivendo.

Pleasure is the direct result of all the other **elements of meditation**, whether you are sitting in meditation, painting a portrait or learning new words from a new language.

O **prazer** é o resultado direto de todos os demais **elementos da meditação**, esteja você sentado em meditação, ou pintando um retrato ou aprendendo palavras de um novo idioma.

Meditation has been scientifically demonstrated to improve mental functioning in areas directly related to language learning: concentration, memory recall, task organization, right and left brain balance, self-esteem (fear reduction), amongst many other clear benefits.

A ciência tem demonstrado que a **meditação** melhora o funcionamento mental em muitas áreas diretamente relacionadas à aprendizagem de línguas: concentração, recuperação da memória, organização de tarefas, equilíbrio cerebral direito e esquerdo, auto-estima (redução do medo), entre muitos outros benefícios claros.

It's definitely important to understand that many people don't speak English fluently not because they don't know enough.

É definitivamente importante saber que muitas pessoas não falam fluentemente Inglês não porque não sabem o suficiente.

They don't have fluency because the program of English is currently too heavy and their brain just can't work fast enough.

Elas não têm fluência pelo fato de o programa em Inglês ser muito pesado e seu cérebro não ser capaz de trabalhar rápido o suficiente.

According to *Focus Language School*, a computer can be used as a good metaphor for the process of learning another language, considering the brain as the hardware and the mind as the software.

De acordo com a *Focus Language School*, um computador pode ser uma boa metáfora para o processo de aprendizagem de outra língua ao se considerar o cérebro como o *hardware* e a mente como o *software*.

Practice meditation! There's nothing better you can do to get more quality in your life and improve your English at the same time!

Pratique meditação! Não há nada melhor que você possa fazer para ter mais qualidade na sua vida e aprimorar seu inglês, ao mesmo tempo!

Remember that when you meditate every day, **you are upgrading your mental – brain system**, so that you can handle more programs!

Lembre-se de que quando você medita todos os dias, **você está atualizando seu sistema mental - cerebral**, que assim poderá lidar com mais programas!

So, **dear listener**, my goal in today's episode was to show YOU a little more about the vital importance of YOU incorporating into your life the practice of meditation; explaining its **main elements**.

Então, **caro ouvinte**, meu objetivo no episódio de hoje foi te mostrar um pouco mais, sobre a importância vital de você incorporar na sua vida a prática da meditação; explicando sobre os seus principais elementos.

And in the next episode you will learn about **what happens inside our brain when we meditate!**

E no próximo episódio você vai aprender sobre **o que acontece dentro do nosso cérebro quando meditamos!**

And you will understand about **the benefits of meditation** to balance both sides of the brain, the right and the left hemispheres, when you are **studying English**.

E você vai entender sobre **os benefícios da meditação** para equilibrar ambos os lados do cérebro, os hemisférios direito e esquerdo, quando você estiver **estudando inglês**.

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

1. The main elements of meditation
2. Multi-sensory associations
3. Relaxation and comfort are also vital
4. Effortless patience is an element of meditation
5. Pleasure is the direct result of all the other elements of meditation
6. To get more quality in your life
7. To improve your English

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

Gratitude!!

I'll see you in our Next Episode!!