



#09 DISCOVER CAST Meditation and ENGLISH LANGUAGE – STEP BY STEP!! - Meditation as Strategy to Learn English! – Part 4 – Episode 09 Series: Self-confidence to Speak English > Meditação e LÍNGUA INGLESA – PASSO A PASSO! - Meditação como Estratégia para Aprender Inglês! Part 4 – Série: Autoconfiança para Falar Inglês > November 28, 2020 / 13:00 MIN

MEDITATION and ENGLISH LANGUAGE! STEP BY STEP!

Meditation as Strategy to Learn English! – Part 4

Self-Confidence to Speak English

by Teacher Mara Natércia

Hello, dear friend! Welcome to DISCOVER CAST – Aqui é MARA NATÉRCIA, e esse Podcast vai ajudar VOCÊ a ter AUTOCONFIANÇA para FALAR INGLÊS, em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

No **Episódio** de hoje: **Meditação e LÍNGUA INGLESA – PASSO A PASSO!** Vou te apresentar **três PASSOS** fundamentais, para que você possa definitivamente incluir a prática da Meditação em sua vida, e **falar inglês com naturalidade, com prazer e liberdade.**

E, ao final do **Episódio** pratique comigo **Palavras e Frases** em **Inglês.**

Repita sempre em **Voz Alta! Speak Loud!!**

Você também pode baixar o arquivo **PDF** deste **Episode**, veja o Link na descrição!

Aqui no **Discover Cast**, **VOCÊ** encontra conteúdos que ajudarão você a ter **FLUÊNCIA** na Língua Inglesa; **aprende** as **Estratégias de Estudo** e **pratica** comigo **Listening and Speaking!**

E a cada **Série** e **Episódio** do **DISCOVER CAST**, **VOCÊ** vai **aperfeiçoar** o seu Inglês, **descobrir** suas próprias **Capacidades Cognitivas** a partir das Conexões Quânticas na Aprendizagem; com as **Estratégias** ensinadas em nosso método **Inglês Quântico** e com a Técnica de Sequência Simultânea e Cumulativa da Aprendizagem – **TeSCA**

Você vai aprender a fazer o **desbloqueio** das crenças limitantes para falar Inglês, **treinar sua mente** e **integrar suas emoções** no processo da aprendizagem. Lembrando que **falar** é uma **ação emocional**. .

Sou **Mara Natércia**, Professora de Língua Inglesa, Escritora, Internacionalista e Tradutora. **Quero** ajudar **VOCÊ** a ter **AUTOCONFIANÇA** para **FALAR INGLÊS!**

Então, vamos para mais um **EPISÓDIO** da **SÉRIE AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS > SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH**

EPISODE 10 – Meditation and ENGLISH LANGUAGE – STEP BY STEP!!

EPISÓDIO 10 – Meditação e LÍNGUA INGLESA - PASSO A PASSO!.

As we have studied in our previous Episodes, Meditation as strategy to learn English 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, Deepak Chopra, Louise Hay, Manúcia Passos and others.

Como já estudamos em nossos episódios anteriores, a Meditação como estratégia para aprender Inglês, 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, Deepak Chopra, Louise Hay, Manúcia Passos e outros.

We've talked about: > Falamos sobre:

- **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!
- 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**.
Sobre os **principais elementos da Meditação** e os **efeitos progressivos no fluxo de energia cerebral**, estimulando o equilíbrio dos dois hemisférios, direito e esquerdo, no seu processo de estudo da **Língua Inglesa**.

And, we also have talked about: > E, também falamos sobre:

- **What happens inside our brain when we meditate.**
O que acontece dentro do nosso cérebro quando meditamos.
- **And we've studied a little bit about the brain and the flow of energy!**
E estudamos um pouco sobre o cérebro e o fluxo de energia!

In today's episode, my goal is to present **three fundamental STEPS**, so that you can **definitely include the practice of Meditation in your life**, thus **increasing you're total potentiality to speak English with pleasure and freedom**.

No episódio de hoje, meu objetivo é apresentar **três PASSOS fundamentais**, para que você possa definitivamente incluir a prática da Meditação em sua vida, aumentando assim sua potencialidade total para falar inglês com prazer e liberdade.

There are many techniques of **Meditation**. > Existem muitas técnicas de **Meditação**.

Considering the power of meditative practices for improving English language learning, you can use meditation following three steps:

Considerando o poder das práticas meditativas para o aprimoramento do aprendizado na língua inglesa, você pode utilizar a meditação seguindo três passos:

STEP 1

You can be **integrating meditative practices of your choice into your daily routine**. This way, you will develop several **fundamental skills to speak in English**, such as focus, concentration, mindfulness and memory.

Você pode **integrar práticas meditativas de sua escolha em sua rotina diária**. Dessa forma, você vai desenvolver **várias habilidades fundamentais para falar em inglês** como foco, concentração, atenção plena e memória.

The first step is extremely important, because when **you choose** the meditation modality that **pleases yourself**, you **feel joy and well-being** during all your meditative practice. So you stimulate a powerful **internal motivation to include meditation in your daily routine**.

O primeiro passo é extremamente importante, pois quando **você escolhe** a modalidade de meditação **que te agrada**, você **sente alegria e bem-estar**

durante toda a prática meditativa. Então, você estimula uma poderosa **motivação interna para incluir a meditação em sua rotina diária.**

STEP 2

Use **guided meditations, of your choice**, in the **ENGLISH** language.

Utilize **meditações guiadas**, de **sua escolha**, na língua **INGLESA**.

Currently we have the ease of finding on the internet several **guided meditations**, in the voice of people already mentioned here in Discover Cast, such as Louise Hay, Thich Nhat Hanh, Deepak Chopra, Daniel Goleman and many others.

Atualmente temos a facilidade de encontrar na internet várias **meditações guiadas**, na voz de pessoas já mencionadas aqui no Discover Cast, como Louise Hay, Thich Nhat Hanh, Deepak Chopra, Daniel Goleman e muitos outros.

With the practice of **guided meditation** in the **English language** you will **internalize** pronunciation, rhythm and sound, **expand your vocabulary** in an enriching way, as you will be structuring your **long-term memory** to **communicate in English naturally**, I mean to speak English **fluently**.

Com a prática da **meditação guiada** na língua **Inglesa** você vai **internalizar** pronúncia, ritmo e sonoridade, **ampliar seu vocabulário** de forma enriquecedora, pois você estará estruturando a sua **memória de longo prazo** para se **comunicar em Inglês naturalmente**, ou seja, para falar Inglês **fluentemente**.

STEP 3

Paint MANDALAS or draw pictures while **listening to SONGS in ENGLISH** and also while **listening to poems or lectures in ENGLISH**.

Pintar MANDALAS ou desenhar figuras enquanto **ouve MÚSICAS em INGLÊS**, e também enquanto **ouve poemas ou palestras em INGLÊS**.

Undoubtedly, an excellent **practice of meditation** is to **paint mandalas**. First because the mandalas in their circular movements enhance mindfulness.

Sem dúvida alguma, uma excelente **prática de meditação** é **pintar mandalas**. Primeiro porque as mandalas em seus movimentos circulares aumentam a atenção plena.

Second, by using **colors** throughout the meditative process, the two sides of the brain are stimulated. Thus, **increasing your learning capacity**.

Segundo, usando **cores** durante todo o processo meditativo, os dois lados do cérebro são estimulados. Assim, **aumenta sua capacidade de aprendizagem**.

We'll talk specifically about **Mandalas** in other Episodes here at Discover Cast.

Falaremos especificamente sobre **Mandalas** em outros Episódios aqui no Discover Cast.

So, **dear listener**, as I said in the beginning, my goal in today's episode was to show you this three fundamental STEPS, so that you can definitely include the practice of Meditation in your life, thus increasing you're total potentiality to speak English with pleasure and freedom.

Então, **caro ouvinte**, como eu disse no início, meu objetivo no Episódio de hoje foi te mostrar **três PASSOS fundamentais**, para que você possa

definitivamente incluir a prática da Meditação em sua vida, aumentando assim sua potencialidade total para falar inglês com prazer e liberdade.

Make your choice! > Faça sua escolha!

Start to practice English with meditation! > Comece a praticar Inglês com meditação!

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

1. Integrate meditation in your daily routine
2. Choose the meditation practice that pleases yourself
3. Practice guided meditations in English language
4. Paint mandalas while listen to songs in English
5. Expand your English vocabulary
6. Increase your English learning capacity
7. Structure your long-term memory

So... dear friend!

I hope you have enjoyed this episode!

Se você gostou desse EPISODE, compartilhe esse podcast com seus amigos e familiares e acesse www.inglesevoce.com.br para mais conteúdos e LEMBRE de seguir @inglesevoce no INSTAGRAN, @inglesevoce e @aprendizagemquantica no FACEBOOK e também no YOUTUBE!