



#17 DISCOVER CAST Mandalas & English Language PART 2 – Mandalas as Learning Strategy! Episode 17 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Mandalas & Língua Inglesa PART 2 – Mandalas como Estratégia de Aprendizagem! January 23, 2021 / 13:00 MIN

MANDALAS & ENGLISH LANGUAGE - PART 2

MANDALAS AS LEARNING STRATEGY!

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.

E, no Episódio de hoje vai aprender um pouco mais sobre Mandalas e a Língua Inglesa!

Como ficar mais fluente pra falar Inglês utilizando as Mandalas como estratégia de aprendizagem?

Hoje, você vai entender porque as Mandalas têm o poder de aumentar nossa concentração, foco, memória e, também, como elas podem nos ajudar a ter autoconfiança para falar Inglês.

E, lembre-se que ao final do **Episódio**, você e eu vamos praticar juntos **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!

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 **EPISODE** da **SÉRIE AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS > SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH**

In the previous **Episode**, we talked in detail about the origin and meaning of the word "**Mandala**" and also about the **circle symbol**.

No **Episódio** anterior, falamos em detalhes sobre a origem e o significado da palavra "**Mandala**", e também sobre o **símbolo do círculo**.

And now, I'm going to show you the **Purpose of Mandalas**.

E agora, vou te mostrar o **Propósito das Mandalas**.

Its profound importance and influence in our balance and harmony.

Sua profunda importância e influência no equilíbrio e na harmonia.

The Power of **Mandala** to help us in the development of concentration, focus and memory.

O Poder da **Mandala** para nos ajudar no desenvolvimento da **concentração**, do **foco** e da **memória**.

So, it is with great pleasure that we present **Mandalas & English Language!**
Mandalas as Learning Strategy!

Então, é com grande prazer que apresentamos **Mandalas & Língua Inglesa!**
Mandalas como Estratégia de Aprendizagem!

A strategy based on the quantum paradigm and inspired by authors such as Celina Fiovaranti, Penny Pierce and Serrano Neves.

Estratégia pautada no paradigma quântico e inspirada em autores como Celina Fiovaranti, Penny Pierce e Serrano Neves.

Being one of the strategies that composes the **TeSCA Technique**, is based on the **cognitive criteria of neuroscience**, which uses the plural interrelationship of Quantum Connections in the process of **language learning**.

Sendo uma das estratégias que compõe a **Técnica TeSCA**, está fundamentada nos **critérios cognitivos da neurociência**, que utiliza a interrelação plural de Conexões Quânticas no processo da **aprendizagem de idiomas**.

So, in fact, what is the Purpose of Mandala? Então, qual é de fato o **Propósito de uma Mandala?**

I will show You how a **Mandala** can help you, me and everyone in the learning process.

Vou te mostrar como uma Mandala pode ajudar você, eu e todos no processo da aprendizagem.

How a **Mandala** can help you, me and everyone in developing creativity and self-confidence to speak English.

Como uma **Mandala** pode ajudar você, eu e todos no desenvolvimento da **criatividade** e da **autoconfiança para falar inglês**.

Did you know that painting or drawing a **Mandala** is a mindfulness practice?

Você sabia que pintar ou desenhar uma **Mandala** é uma prática de atenção plena?

The process of painting or drawing a **Mandala** is, in fact, a way to keep your hands occupied and leave you fully focused on the task at hand, allowing any thought to be stopped for some time.

O processo de pintar ou desenhar uma **Mandala** é, de fato, uma maneira de manter suas mãos ocupadas e deixar você totalmente focado na tarefa em questão, permitindo que qualquer pensamento seja suspenso por algum tempo.

The circular movements, geometric shapes, symbols and colors used in the process of painting or drawing a **Mandala** elevate us to dimensions of balance and harmony.

Os movimentos circulares, as formas geométricas, os símbolos e as cores utilizados no processo de pintar ou desenhar uma **Mandala**, nos elevam a dimensões de equilíbrio e harmonia.

All these interconnected elements place us in emotional and mental conditions appropriate for the development of concentration and focus.

Todos estes elementos interconectados nos colocam em condições emocionais e mentais adequadas para o desenvolvimento de concentração e foco.

During the process of drawing or painting a **Mandala** we come into contact with our inner Self. At the same time we integrate into the Whole.

Durante o processo de desenhar ou de pintar uma **Mandala** entramos em contato com nosso Eu interior. Ao mesmo tempo, nos integramos no Todo.

Painting or drawing a **Mandala** means an auspicious opportunity to experience microcosm and macrocosm in complete interaction.

Pintar ou desenhar uma Mandala significa uma oportunidade auspiciosa de experienciar o microcosmo e o macrocosmo em interação completa.

The center and the outskirts of the **Mandala**... motion in continuous flow. The whole and the parts... microcosm and macrocosm.

O centro e os arredores da **Mandala**... movimento em fluxo contínuo. O todo e as partes... microcosmo e macrocosmo.

Recognizing ourselves as part of the Whole we remember our creative and powerful essence, in this way, we rescue our self-confidence.

Reconhecendo-nos como parte do Todo nos lembramos de nossa essência criativa e poderosa, desta forma, resgatamos nossa autoconfiança.

As a result of this creative experience of cosmic wholeness, in fact, we are building our self-confidence also to speak English, anywhere and with anyone.

Então, como resultado dessa experiência criativa de integralidade cósmica, de fato, nós construímos nossa autoconfiança também para falar Inglês, em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

Because we realize that we are capable and that we can conquer and achieve our dreams, because we recognize ourselves in total possibilities.

Porque percebemos que somos capazes e que podemos conquistar e alcançar nossos sonhos; pois nos reconhecemos no total das possibilidades.

So, dear listener, my goal in today's Episode was to show you a little bit about the Purpose of the **Mandalas** by explaining the fundamentals and essential aspects of them...

Então, **caro ouvinte**, meu objetivo no Episódio de hoje foi apresentar a você um pouco sobre o Propósito das **Mandalas** explicando a respeito dos fundamentos e dos aspectos essenciais delas...

And also say about why **Mandalas** have the power to increase our concentration, focus, memory... leading us to have self-confidence to speak English.

E, também dizer sobre porque as **Mandalas** têm o **poder** de aumentar a nossa **concentração, foco, memória...** nos levando a ter **autoconfiança para falar Inglês**.

And in the next **Episode**, I'm going to teach you, **step by step**, how to use the **Mandalas to increase your learning and fluency in the English language**.

E no próximo episódio, vou te ensinar, **passo a passo**, como usar as **Mandalas** para aumentar seu **aprendizado e fluência na Língua Inglesa**.

MARVELOUS!!!

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

1. **Mandala is a mindfulness practice.**
2. **The contact with our inner Self.**
3. **We remember our creative and powerful essence.**
4. **Developing creativity and self-confidence to speak English.**
5. **We rescue our self-confidence.**
6. **We can achieve our dreams.**
7. **Mandalas have the power to increase concentration, focus and memory.**

So, dear friend! I hope you have enjoyed this EPISODE!

Então, caro amigo! Espero que você tenha apreciado este Episódio!

Lembrando que aqui no **Discover Cast**, **VOCÊ** encontra conteúdos que te ajudarão 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**, e aprender a fazer o **desbloqueio** das crenças limitantes para falar Inglês.

VOCÊ vai **treinar sua mente e integrar suas emoções** no processo da aprendizagem. Lembrando que **falar** é uma **ação emocional**.

Então é isso!

E se você gostou desse EPISODE: Compartilhe 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!

Gratitude for listening!

And I'll see you in our Next Episode!