



#18 DISCOVER CAST Mandalas & English Language PART 3 – STEP BY STEP! Mandalas as Learning Strategy! Episode 18 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Mandalas & Língua Inglesa PART 3 – Passo a Passo! Mandalas como Estratégia de Aprendizagem! January 30, 2021 / 18:00 MIN

MANDALAS & ENGLISH LANGUAGE - PART 3 – STEP BY STEP

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.

No **Episódio** de hoje vamos falar um pouco mais sobre as **Mandalas e a Língua Inglesa > Mandalas & English Language!**

Vou te ensinar, passo a passo, como **aprender Inglês pintando Mandalas! > How to learn English painting Mandalas!**

Como você deve utilizar as **Mandalas** para ficar mais **fluyente pra falar Inglês.**

Você já pintou **Mandalas** em algum momento da sua vida?

O que você acha de começar a pintar **Mandalas** e **desenvolver** ou **aumentar** a **sua fluência** na **Língua Inglesa**?

Então, venha comigo aprender mais uma poderosa estratégia para estimular a **autoconfiança para falar Inglês!** > Self-confidence to speak English!

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 SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH > AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS**.

As we have studied in our previous Episodes, **Mandalas as strategy to learn English** is part of our **Quantum English Method**.

Como já estudamos em nossos episódios anteriores, **Mandalas como estratégia para aprender Inglês**, compõe o nosso **Método Inglês Quântico**

This Method is based on the **cognitive foundations of neuroscience**, the quantum paradigm and was inspired by authors such as Celina Fiovaranti, Penny Pierce, Serrano Neves and others.

Esse Método está fundamentado nos **critérios cognitivos da neurociência**, no **paradigma quântico** e **inspirado em autores** como Celina Fiovaranti, Penny Pierce, Serrano Neves e outros.

We've talked about: > Falamos sobre:

- The origin and meaning of the word "**Mandala**"
A origem e o significado da palavra "**Mandala**";
- About the **circle symbol**;
Sobre o **símbolo do círculo**;
- The power of **Mandalas** to help us in the development of **concentration, focus and memory**.

O poder das **Mandalas** para nos ajudar no desenvolvimento da **concentração**, do **foco** e da **memória**.

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

- How one **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 nós no desenvolvimento da **criatividade** e da **autoconfiança para falar inglês**.

When you, me or anyone else is painting or drawing a **Mandala**, in fact, each of us is **immerse** in a **practice of mindfulness**.

Quando você, eu, ou qualquer pessoa está pintando ou desenhando uma **Mandala**, de fato, cada um de nós está imerso em uma **prática de atenção plena**.

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 de desenhar uma **Mandala**, nos elevam a dimensões de equilíbrio e harmonia.

And by using **colors** throughout all the **process of painting Mandalas**, the two sides of the brain are stimulated. Thus, **increasing your learning capacity**.

E ao usar **cores** durante todo o processo de pintar as **Mandalas**, os dois lados do cérebro são estimulados. Assim, **umenta sua capacidade de aprendizagem**.

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**.

When each of us uses this **practice of mindfulness**, to acquire fluency in the **English language**, in the case here using the **Mandalas**, you, me and all of us dive into the **total possibilities** to learn.

Quando cada um de nós utiliza essa **prática de atenção plena**, para adquirir fluência na **Língua Inglesa**, no caso aqui utilizando as **Mandalas**, você, eu e todos nós mergulhamos no **total das possibilidades** para aprender.

And, it is exactly in the **total of the possibilities** that we learn from the **whole body**, which is fundamental to study a new language.

E, é exatamente **no total das possibilidades** que aprendemos com o **corpo inteiro**, o que é fundamental para estudar um novo idioma.

What happens is that **consciously and unconsciously** we absorb and internalize the entire structure of the English language: **vocabulary, phrases, idioms, etc.**

O que acontece é que, **consciente e inconscientemente** vamos absorvendo e internalizando toda a estrutura da língua Inglesa: **o vocabulário, as frases, expressões idiomáticas, etc.**

When we are in a **practice** that leads us to **mindfulness**, the **sound and rhythm of the language** are structured **in the brain**, as **a new linguistic code of communication**.

Quando estamos numa **prática** que nos leva à **atenção plena**, a **sonoridade e o ritmo do idioma** vão se estruturando **no cérebro**, como **um novo código lingüístico de comunicação**.

This is how you, me and all of us will be able to learn a new language and have **self-confidence** to express **naturally and fluently**.

É assim que você, eu e todos nós vamos conseguir aprender um novo idioma e ter **autoconfiança** para expressar com **naturalidade e com fluência**.

The process of **painting Mandalas** while **studying the English language** is actually a way to keep your hands busy and leave you fully focused on the task in question.

O processo de **pintar Mandalas** enquanto **estuda a língua Inglesa** é, na verdade, uma maneira de manter suas mãos ocupadas e deixar você totalmente focado na tarefa em questão.

In this way, by allowing English content, that is being heard at this time, to be fully internalized; **without effort and without rigidity**.

Dessa forma, permitindo que, o conteúdo em Inglês que está sendo ouvido nesse momento, seja internalizado totalmente; **sem esforço e sem rigidez.**

So, let's go to practice?? > Então, vamos para a prática?

It is with great pleasure that I present to you, step by step, **how to learn English Painting Mandalas!**

É com grande prazer que eu apresento a você, **passo a passo, como aprender Inglês pintando Mandalas!**

STEP 1: PREPARE > PASSO 1 - PREPARE

- **Choose one AUDIO in English: A SONG, A POEM OR LECTURES,** (you can use an audio that you already have or search for on *Youtube*).
Escolha um ÁUDIO em Inglês: Uma MÚSICA, um POEMA OU PALESTRAS, (você pode usar um áudio que você já tenha ou buscar no Youtube).
- **Choose one Mandala to paint!** (See in this episode's pdf some mandalas suggestions) Escolha uma **Mandala para pintar!** (Veja no pdf deste episódio algumas sugestões de **Mandalas**)
- **Separate colored pencils or crayons!** Separe lápis ou giz de cera coloridos!
- **Separate a Headphone if you decide to use one! >** Separe um Fone de Ouvido se você decidir usar um.
- **Set a Clear Purpose for the study of that moment!** It is very important that you have a clear purpose for your study.

Defina um Propósito Claro para o estudo desse momento! É muito importante que você tenha um propósito claro para o seu estudo.

- **Drink a glass of water, inhale and exhale deeply at least three times!**
Beba um copo de água, Inspire e Expire profundamente ao menos três vezes!

STEP 2: PRACTICE > PASSO 2 – PRATICAR

- **Put on your Headphone if you decided to use one!** Coloque seu *Fone de Ouvido* se você decidiu usar um!
- **Turn on the AUDIO!**
Ligue o ÁUDIO!
- **Repeat the same AUDIO as many times as necessary to paint the entire mandala!**
Repita o mesmo áudio quantas vezes forem necessárias para pintar a **Mandala** inteira!
- **You can start painting from the center or the periphery of the Mandala, the choice is yours!**
Você pode começar a pintar a partir do centro ou da periferia da **Mandala**, a escolha é sua!

STEP 3: CLOSE THE PROCESS > PASSO 3 – FECHAR O PROCESSO

- **Listen to the AUDIO once more while looking at the Mandala you have just painted.**
Ouça mais uma vez o ÁUDIO enquanto contempla a **Mandala** que você acabou de pintar.

- **Remember your purpose.**

Relembre seu Propósito.

- **Write down any progress identification in the study.**

Anote qualquer identificação de progresso no estudo.

- **End your study of the day and return to your routine activities.**

Encerre seu estudo do dia e retorne às suas atividades rotineiras.

So, **dear listener**, my goal in today's Episode was to teach you, **step by step**, how you can **learn English** by **painting Mandalas**.

Então, **caro ouvinte**, meu objetivo no Episódio de hoje foi te ensinar, **passo a passo**, como você pode **aprender Inglês pintando Mandalas**.

How important it is that you use the **Mandalas** to become more **fluent to speak English**.

Como é importante você utilizar as **Mandalas** para ficar mais **fluyente pra falar Inglês**.

And also to tell you about the Power of **Mandalas** to increase **concentration, focus, memory** and promote **self-confidence in us to speak English**.

E também para falar sobre o poder das **Mandalas** para aumentar **concentração, foco, memória** e promover a **autoconfiança em nós para falar inglês**.

And in the next **Episode**, you will practice English with me in a brief commentary about the song “**BRIDGE OVER TROUBLED WATER**” by **Paul Simon!**

E no próximo **Episódio**, você vai praticar Inglês comigo em um breve comentário da música “**PONTE SOBRE ÁGUAS TURBULENTAS**” de **Paul Simon!**

So that you can increase your vocabulary in the English language.

Para que você possa aumentar seu vocabulário na língua inglesa.

And of course, that you can learn to sing this beautiful and auspicious song!

E, claro, para que você possa aprender a cantar essa linda e auspiciosa canção!

MARVELOUS!!!

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

- 1. Painting Mandala is a practice of mindfulness.**
- 2. Painting one Mandala while you are listening to English Songs.**
- 3. Choose one Mandala to paint while you practice listening in English.**
- 4. Choose an AUDIO in English.**
- 5. Look at the Mandala you have just painted.**

6. Learning English by painting Mandalas.

7. Use Mandalas to become more fluent to speak English.

GREAT!!!!

So, dear friend! I hope you have appreciated 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!