



#26 DISCOVER CAST Speak English Now! Manifest Your Dream to Speak English! – PART 1 – Creative Visualization as Learning Strategy! Episode 26 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Fale Inglês Agora! Manifeste Seu Sonho de Falar Inglês! – PART 1 – Visualização Criativa como Estratégia de Aprendizagem! March 27, 2021 / 18 MIN

MANIFEST YOUR DREAM TO SPEAK ENGLISH! PART 1

CREATIVE VISUALIZATION

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 **“Speak English Now!” – “Fale Inglês Agora!”**

O tema é **Visualização Criativa e a Língua Inglesa! > CREATIVE VISUALIZATION & ENGLISH LANGUAGE!**

O que eu vou te ensinar nesse e nos próximos Episódios, sobre **Visualização Criativa**, aqui no **Discover Cast**, faz parte da **Técnica TeSCA** que é algo extremamente inovador que vai transformar sua capacidade de aprender Inglês.

TeSCA é a Técnica de Sequência Simultânea e Cumulativa de Estratégias de Aprendizagem de Inglês, do nosso **método Inglês Quântico.**

Vou te ensinar como usar essa poderosa Estratégia, **Creative Visualization – Visualização Criativa**, para **alavancar** sua **autoconfiança** e sua **Fluência** para se **comunicar em Inglês**.

Então, nesse Episódio e nos próximos, **além de praticar Inglês comigo**, você vai começar a aprender como **criar mentalmente Cenários Vivos**, **se comunicando fluentemente em Inglês, com prazer e liberdade**.

Quero dizer que você vai aprender como **manifestar, em realidade objetiva, seu sonho de falar Inglês fluentemente**.

E, no final desse **Episode**, você já vai começar a colocar em prática a **Visualização Criativa...**

E, também, você e eu vamos praticar juntos **Palavras e Frases em Inglês**.

Lembre de repetir sempre em **Voz Alta! Speak Loud!!**

Então, venha comigo aprender mais uma poderosa **estratégia de aprendizagem da Língua Inglesa!**

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**

Let's start with a **brief introduction** about the **Creative Visualization** and the importance to use this **powerful Learning English Strategy**.

Vamos começar com uma **breve introdução** sobre a **Visualização Criativa** e a importância do uso dessa **poderosa Estratégia de Aprendizagem de Inglês**.

Creative Visualization, one strategy based on the quantum paradigm and inspired by authors such as Howard Gardner, Shakti Gawain and others.

Visualização Criativa, estratégia pautada no paradigma quântico e inspirada em teóricos da física quântica e em autores como Howard Gardner, Shakti Gawain e outros.

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**.

The main objectives of using the Creative **Vizualization strategy** are:

Os principais objetivos da utilização da estratégia **Visualização Criativa** são:

1. To develop the ability to mentally create **Living Scenarios** of what one desires.
Desenvolver a habilidade de criar mentalmente **Cenários Vivos** do que se deseja.
2. To create the **habit of visualizing Living Scenarios speaking in English** fluently, with pleasure and freedom; anywhere and with anyone.
Criar o hábito de visualizar **Cenários Vivos** falando em **Inglês fluentemente**, com prazer e liberdade; em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

WHAT IS CREATIVE VISUALIZATION? > O QUE É VISUALIZAÇÃO CRIATIVA?

I can say that **Creative Visualization** is the art of using the creative energy of the universe inherent in us human beings to make positive changes in our lives!

Posso dizer que **Visualização Criativa** é a arte de usar a energia criativa do universo inerente em nós, seres humanos, para realizar mudanças positivas em nossas vidas!

To do this, we must develop certain fundamental skills such as **imagination and concentration** using mental images and also affirmations!

Para isso, devemos desenvolver certas habilidades fundamentais como a **imaginação e a concentração**, usando imagens mentais e também afirmações!

Visualization is very simple and totally common in our lives.

A visualização é algo muito simples e totalmente comum em nossas vidas.

We do this all the time without realizing it.

Fazemos isso o tempo todo sem nos apercebermos.

It is the natural ability to see familiar images on our mental screen.

Trata-se da capacidade natural de ver na nossa tela mental imagens conhecidas.

The human mind is prepared for genius, so we are constantly forming clear living scenarios in our mental field, an invisible representation of what may be manifested in objective reality.

A mente humana está preparada para a genialidade, portanto estamos o tempo todo formando em nosso campo mental, cenários vivos nítidos, representação invisível do que poderá ser manifestado em realidade objetiva.

We create all the time, from what we already know and unleash the potential to bring about new situations, things, ideas and sensations.

Criamos a todo o momento, a partir do que já conhecemos e, liberamos o potencial de fazer surgir novas situações, coisas, idéias e sensações.

So when we have a will, a desire for something, we resort to this skill, visualization, and even manifest our desires in objective reality.

Assim, quando temos uma vontade, um desejo de algo, recorremos a esta habilidade, a visualização, e chegamos a manifestar nossos desejos em **realidade objetiva**.

As my goal in this Episode is to introduce you to a brief introduction, and already teach you in practice, the first step of the Creative Visualization Process, so let's go to practice!

Como meu objetivo nesse **Episódio** é te apresentar uma breve introdução, e já te ensinar na prática, o **primeiro passo** para o **Processo da Visualização Criativa**, então vamos para a prática!

With this first exercise you will begin to develop your ability to create Living Scenarios mentally for memorizing words and phrases in the English language.

Com esse primeiro exercício você já vai começar a desenvolver sua habilidade de criar mentalmente **Cenários Vivos** para a memorização de palavras e frases **na Língua Inglesa**.

So let's go to the **First Step of Creative Visualization**, which is to develop two very important skills: **Imagination** and **Concentration**.

Então, vamos para o **Primeiro Passo** da **Visualização Criativa**, que é desenvolver duas habilidades importantíssimas: **Imaginação** e **Concentração**.

Let's go to practice!!! > Vamos praticar!!

When you have time available, look for a quiet place where you can do the exercise without being disturbed.

Quando você tiver um tempo disponível, procure um local tranquilo onde você possa fazer o exercício sem ser incomodado.

Separate the **image from a yellow rose**, and write the words: **YELLOW ROSE** with capital letters next to or below that image.

Separe a **imagem de uma rosa amarela**, e escreva ao lado ou embaixo dessa imagem as palavras: **YELLOW ROSE** com letras maiúsculas.

Drink a glass of pure water. > Beba um copo de água pura.

Sit in a comfortable position. > Sente-se em uma posição confortável.

Keep your feet flat on the floor, hands resting on your legs or crossed resting on your lap.

Mantenha os pés apoiados no chão, mãos repousadas sobre suas pernas ou cruzadas descansando no seu colo.

Breathe in and out deeply at least three times. > Inspire e expire profundamente ao menos três vezes.

Look carefully at the picture and the words YELLOW ROSE, observing the smallest details for a moment...

Olhe atentamente para a figura e as palavras YELLOW ROSE, observando os mínimos detalhes por um instante...

Now, close your eyes gently. > Agora, feche os olhos suavemente.

Visualize **on your mental screen** the picture and the words YELLOW ROSE, and try to see the details of them.

Visualize na **sua tela mental** a imagem e as palavras YELLOW ROSE, e tente ver os detalhes delas.

Keep in your **mental screen**, the image of the picture and the words YELLOW ROSE, for a while.

Mantenha, em sua tela mental, a imagem e as palavras YELLOW ROSE, por um tempo.

It is very important and necessary to sustain... to keep the **mental scene** for a while.

É muito importante e necessário sustentar... manter a **cena mental** por um tempo.

Keep on your eyes closed visualizing this **mental scene** for a moment.

Continue com seus olhos fechados visualizando este **cenário mental** por mais um tempo.

Inhale and exhale naturally!! > Inspire e expire naturalmente!!

Stay as long as you feel comfortable and then open your eyes.

Fique o tempo que você se sentir confortável e depois abra seus olhos.

After that you can end the exercise and return to your routine activities.

Depois disso, você pode finalizar o exercício e retornar às suas atividades de rotina.

Practice this first exercise whenever you can.

Pratique esse primeiro exercício sempre que puder.

Try this first exercise using other pictures and other words; and even English phrases.

Experimente este primeiro exercício usando outras imagens e outras palavras; e até mesmo frases em inglês.

And in the next episode we'll continue with more steps in the Creative Visualization process.

E, no próximo episódio continuaremos com mais etapas do processo da Visualização Criativa.

So, **dear listener**, my goal in today's **Episode** was to present you a brief introduction about '**Creative Visualization**' and teach you how to start **to put in practice** this powerful Learning English Strategy.

Então, **caro ouvinte**, meu objetivo no **Episódio** de hoje foi te apresentar uma breve introdução sobre '**Visualização Criativa**' e te ensinar como começar a **colocar em prática** essa poderosa Estratégia de Aprendizagem de Inglês.

So, in our upcoming episode... > Então, em nosso **próximo Episode**...

- I will tell you in detail about the most important aspects of energy.
Eu vou te falar em detalhes sobre os aspectos mais importantes da energia.
- And you will practice with me, one more powerful exercise of Creative Visualization, to build your autonomy to speak English with Fluency.
E você vai **praticar comigo**, mais um poderoso exercício de **Visualização Criativa**, para construir sua **autonomia para falar Inglês com fluência**.

MARVELOUS!!!

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

- 1. Creative Visualization as one Learning Strategy.**
- 2. The creative energy of the universe.**

3. **We create all the time.**
4. **We can manifest our desires in objective reality.**
5. **Visualization is very simple and totally common in our lives.**
6. **We must develop imagination and concentration.**
7. **Creative Visualization is the art of using the creative energy of the universe.**

So, I hope you have enjoyed this EPISODE!

Então, 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; você **aprende** as **Estratégias de Estudo** e você **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!