



#27 DISCOVER CAST Speak English Now! Manifest Your Dream to Speak English! – PART 2 – Creative Visualization as Learning Strategy! Episode 27 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Fale Inglês Agora! Manifeste Seu Sonho de Falar Inglês! – PART 2 – Visualização Criativa como Estratégia de Aprendizagem! April 04, 2021 / 17:00 MIN

MANIFEST YOUR DREAM TO SPEAK ENGLISH! PART 2

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 colocar em prática a **Visualização Criativa** com mais um exercício preliminar.

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

Lembre de repetir 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, venha comigo aprender esta poderosa **estratégia CREATIVE VISUALIZATION**, em mais um **EPISODE** da **SÉRIE AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS > SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH**

In the previous **Episode**, we talked in detail about what **Creative Visualization** means and the main goals of using this knowledge as a powerful English Learning Strategy.

No **Episódio** anterior, falamos em detalhes sobre o que significa **Visualização Criativa** e os principais objetivos de usar esse conhecimento como uma poderosa Estratégia de Aprendizagem de Inglês.

Today **you will practice with me** one more **Preliminary Exercise of Creative Visualization**.

Hoje **você vai praticar comigo** mais um **Exercício Preliminar** da **Visualização Criativa**.

You will learn how to create **your own Living Scenarios** speaking English fluently, thus developing your **self-confidence to communicate in English**.

Você vai aprender como criar **seus próprios Cenários Vivos**, Falando Inglês fluentemente, assim desenvolvendo sua **autoconfiança para se comunicar em Inglês**.

Let's start by resuming a little bit about what **Creative Visualization** is.

Vamos começar retomando um pouco sobre o que é **Visualização Criativa**.

As I mentioned in another Episode, here at Discover Cast, I can say that **Creative Visualization** is the art of using the creative energy of the universe inherent in us human beings to create positive changes in our lives!

Como mencionei em outro **Episódio**, aqui no **Discover Cast**, eu 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 **de**velop 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!

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**.

Then, we will continue, **in practice**, the **Process of the Creative Visualization**, developing **Imagination, Concentration** and **Memorization**.

Então, vamos continuar, **na prática**, o **Processo de Visualização Criativa**, desenvolvendo **Imaginação, Concentração** e **Memorização**.

Now, in this Step, you will learn how **to create a mental image** of a phrase from a **Song in English**.

Agora, neste passo, você vai aprender como **Criar uma Imagem Mental** de uma frase, de uma **Música em inglês**.

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.

Let's use the English phrase '**What a Wonderful World!**', which is the name of a beautiful song we've already studied, here at **Discover Cast**, in another **Episode**.

Vamos utilizar a frase em Inglês '**What a Wonderful World!**', que é o nome de uma belíssima música que já estudamos, aqui no **Discover Cast**, em outro **Episódio**.

Separate a picture that represents for you the English phrase '**What a Wonderful World!**'. You can draw it if you prefer.

Separe uma foto que represente para você a frase em Inglês '**What a Wonderful World!**' – 'Que Mundo Maravilhoso!'. Você pode desenhar se preferir.

Then write the English phrase '**What a Wonderful World!**' next to or under the photo with **capital letters**.

Em seguida, escreva a frase em Inglês '**What a Wonderful World!**' ao lado ou embaixo da foto, com **letras maiúsculas**.

Use **various colors** for your drawing and also to write the English phrase.

Use **várias cores** para o seu desenho e, também, para escrever a frase em Inglês.

So you will be releasing your **creativity** and stimulating your **brain functions** for **memorization**.

Então, você estará liberando sua **criatividade** e estimulando suas **funções cerebrais** para **memorização**.

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 English phrase '**What a Wonderful World!**' observing the **smallest details** for a moment...

Olhe atentamente para a **foto** e para a frase em Inglês '**What a Wonderful World!**', observando os **mínimos detalhes**, por um momento...

While you look at, the photo and the phrase in English, observe your emotions and also the sensations that are emerging in your body...

Enquanto você contempla a foto e a frase em inglês, observe suas emoções e também as sensações que vão surgindo em seu corpo...

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

Visualize **on your mental screen** the **photo and the phrase in English** '**What a Wonderful World!**', and try to see all the **details** of them.

Visualize na sua tela mental a foto e a frase em inglês '**What a Wonderful World!**', e tente ver todos os detalhes deles.

Keep in your **mental screen** for a while, **the photo and the phrase in English** '**What a Wonderful World!**'.

Mantenha por um tempo, em sua tela mental, a foto e a frase em inglês '**What a Wonderful World!**'

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.

Continue a little longer with your eyes closed visualizing this **mental scene** for another moment.

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

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 exercise whenever you can. > Pratique esse exercício sempre que puder.

THE SECRET TO LEARN IS TO PRACTICE!!! > **O SEGREDO PARA APRENDER É PRATICAR!!!**

By practicing this **Preliminary Exercise of Creative Visualization**, you'll be **training your mind** and **structuring a solid foundation** for Creating Your Living Scenarios speaking English fluently; with confidence and freedom.

Praticando esse **Exercício Preliminar de Visualização Criativa**, você estará **treinando sua mente** e, **estruturando uma base sólida** para Criar seus Cenários Vivos falando Inglês fluentemente; com confiança e liberdade.

So, **dear listener**, my goal in today's **Episode** was to teach you one more preliminary exercise in Creative Visualization.

Então, caro ouvinte, meu objetivo no Episódio de hoje foi te ensinar mais um exercício preliminar de **Visualização Criativa**.

So that you can enhance your ability **to create your own objective reality** using this powerful strategy.

Para que você possa aumentar sua capacidade **para criar sua própria realidade objetiva** usando essa poderosa estratégia.

And in the **next Episode** you will understand how your **Choices Create Realities**.

E, no próximo **Episódio** você vai entender como sua **Escolhas Criam Realidades**.

And also about **Thought and Energy!** > E também sobre **Pensamento e Energia!**

How the **thoughts** work and also about the **energy** in its constant **flow** of creating realities.

Como os **pensamentos** funcionam e, também, sobre a **energia** em seu fluxo constante de criação de realidades.

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.**
6. **We must develop imagination and concentration.**
7. **Visualization is very common in our lives.**
8. **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 INSTAGRAM, @inglesevoce e @aprendizagemquantica no FACEBOOK e também no YOUTUBE!

Gratitude for listening!

And I'll see you in our Next Episode!