



#32 DISCOVER CAST Speak English Now! Manifest Your Dream to Speak English! – PART 7 – Creative Visualization as Learning Strategy! Episode 32 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Fale Inglês Agora! Manifeste Seu Sonho de Falar Inglês! – PART 7 – Visualização Criativa como Estratégia de Aprendizagem! May 09, 2021 / MIN

MANIFEST YOUR DREAM TO SPEAK ENGLISH! PART 7

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 **CONCENTRAÇÃO – CONCENTRATION!** Uma das três habilidades mais importantes no processo da Visualização Criativa e a Língua Inglesa!
CREATIVE VISUALIZATION & ENGLISH LANGUAGE!

Você sabia que a **Concentração** é uma **habilidade** do ser humano? E que, sendo uma habilidade, a **concentração** pode ser desenvolvida e aprimorada?

Quero dizer que você pode aprender a usar a **sua capacidade de ter concentração** para criar seus **Cenários Vivos se comunicando em Inglês**, através do processo da **Visualização Criativa!**

O que eu estou te ensinando nestes **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**.

Então, nesses Episódios sobre Visualização Criativa, **além de praticar Inglês comigo**, você vai começar a aprender como **criar mentalmente Cenários Vivos, se comunicando fluentemente em Inglês, com prazer e liberdade**.

E, no final desse **Episode**, 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 this **Episode you will understand a little more** on the importance of using **Creative Visualization** in your life and in your English language studies.

Nesse episódio **você vai entender um pouco mais** sobre a importância de utilizar a **Visualização Criativa** na sua vida e nos seus estudos da língua Inglesa.

In our previous **Episode** you learned about **Imagination**, one of the three most skills to develop **Creative Visualization**.

Em nosso episódio anterior você aprendeu sobre a **Imaginação**, uma das três habilidades mais importantes para desenvolver a visualização criativa.

And now you're going to broaden your knowledge of one of these three skills:
Concentration.

E agora você vai ampliar seus conhecimentos sobre mais uma dessas três habilidades: **a Concentração.**

So listen to this episode very carefully!

Então ouça esse episódio com muita atenção!

THE BRAIN RADIATES THOUGHTS IN ALL DIRECTIONS!

O CÉREBRO IRRADIA PENSAMENTOS EM TODAS AS DIREÇÕES!

Concentration to transmit energy while maintaining focus until your desire becomes a reality in your mind.

A Concentração para transmitir energia, mantendo o foco, até que seu desejo se transforme em realidade na sua mente.

In order to achieve effective concentration it is extremely important to be in a relaxed state.

Para que se obtenha uma concentração efetiva é extremamente importante estar em **estado de relaxamento.**

Concentration needs to be a passive job.

A concentração precisa ser um trabalho passivo.

Forcing the mind interferes with **imagination and memorization**.

Forçar a mente interfere na **imaginação e na memorização**.

Relaxed body and mind, so that the brainwave pattern is altered by going into appropriate vibration bands for the concentration process, such as the alpha level - 08 to 13 Hertz.

Corpo e mente relaxados, para que o padrão das ondas cerebrais sejam alterados para entrar em faixas vibracionais apropriadas para o processo da concentração, como o nível alfa - 08 a 13 Hertz.

In alpha we enjoy **a state of mindfulness** in the here and now, appropriate for imagination, concentration, and therefore for mental creation.

Em alfa desfrutamos de **um estado de consciência de atenção plena** no aqui e no agora, apropriado para a imaginação, concentração e, portanto, para a criação mental.

At this level, the neurotransmitter circuits stabilize in a state of harmony and serenity, providing freedom and autonomy for the association process.

Neste nível, os circuitos neurotransmissores se estabilizam em um estado de harmonia e serenidade, propiciando liberdade e autonomia para o processo de associações.

Without effort! This is the secret of success in concentration!! > Sem esforço! Este é o segredo do sucesso na concentração!!

Innate genius in humans reaches its full activity when it is in total serenity, to maintain concentration and ensure focus.

A genialidade inata nos seres humanos atinge sua plena atividade quando se encontra em total serenidade, para se manter em concentração e garantir o foco.

According to Sar Alden, "Remember that every mental effort designed to try to induce the mind to do something implies mind commitment, and engaging the mind in a complex way prevents concentration and relaxation."

Segundo Sar Alden, "*Lembre-se de que todo esforço mental destinado a tentar induzir a mente a fazer alguma coisa, implica no empenho da mente, e empenhar a mente de modo complexo impede a concentração e o relaxamento.*"

Perfect concentration is only possible in a relaxed state. There must be minimal mental effort, rather than maximum effort. "

A perfeita concentração só é possível em estado de relaxamento. Deve haver um mínimo esforço mental, ao invés de um esforço máximo."

But don't worry! > Mas, não se preocupe!

Some simple actions can put you in this ideal state for concentration!

Algumas ações simples podem te colocar neste estado ideal para a concentração!

To change the pattern of the brainwaves in order to reach states of relaxation, you can look for some very simple procedures, as example:

Para alterar o padrão das ondas cerebrais, com o objetivo de alcançar estados de relaxamento, você pode buscar alguns procedimentos muito simples, por exemplo:

- Taking a few deep conscious breaths, calming the mind and relaxing the muscles of the body, becoming aware of each part.

Realizar algumas respirações profundas conscientes, serenando a mente e relaxando os músculos do corpo, tomando consciência de cada parte.

- Listen to instrumental music that is aligned with your heartbeat.

Ouvir música instrumental que esteja alinhada com os batimentos cardíacos.

- Contemplative walks are also a good choice.

Fazer caminhadas contemplativas também é uma boa escolha.

In **Quantum English method**, I'm always remembering the learner about the importance of making the first step in the process of studying the English language.

No **método Inglês Quântico**, eu estou sempre lembrando o aprendiz sobre a importância, de fazer o primeiro passo, no processo de estudo da língua Inglesa.

The first step is **Prepare**: *“drink a glass of pure water, inhale and exhale deeply at least three times and set a clear purpose for the study of the day!”*

O primeiro passo é **Preparar**: *“Tomar um copo de água pura, inspirar e expirar profundamente ao menos três vezes e definir um propósito claro para o estudo do dia!”*

This action will bring about alignment between mind and body and will create the receptive energy field to go into vibration states of relaxation.

Esta ação provocará alinhamento entre mente e corpo e, criará o campo energético receptivo para entrar em estados vibracionais de relaxamento.

MARVELOUS!!!

That's all for now!

Isso é tudo por agora!

And, in the next **Episode you Will learn about CREATIVITY!**

E, no próximo **Episódio** você vai aprender sobre **CRIATIVIDADE!**

CREATIVITY is another important skill to develop and practice **Creative Visualization.**

CRIATIVIDADE é **mais uma** habilidade **importante** para você desenvolver e praticar **Visualização Criativa.**

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

- 1. Creative Visualization as one Learning Strategy.**
- 2. The brain radiates thoughts in all directions!**
- 3. Concentration to transmit energy while maintain focus.**
- 4. Concentration needs to be a passive process.**
- 5. Perfect concentration is only possible in a relaxed state.**
- 6. Change the pattern of the brainwaves.**
- 7. Take a few deep conscious breaths.**
- 8. Listen to instrumental music that is aligned with your heartbeat.**
- 9. Contemplative walks are also good choice.**

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!