



**#34 DISCOVER CAST Speak English Now! Manifest Your Dream to Speak English! – PART 9 – Creative Visualization as Learning Strategy! Episode 34 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Fale Inglês Agora! Manifeste Seu Sonho de Falar Inglês! – PART 9 – Visualização Criativa como Estratégia de Aprendizagem! May 23, 2021**

## **MANIFEST YOUR DREAM TO SPEAK ENGLISH! PART 9**

### **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!”**

E o tema é **Exercício de Visualização Criativa** para você **Manifestar** sua **Fluência na Língua Inglesa.**

Vou te entregar hoje um **STEP BY STEP**, um **PASSO A PASSO**, de como criar um poderoso **CENÁRIO VIVO**, com **VOCÊ** se expressando em **Inglês Fluente**, com **prazer** e com **liberdade!**

Você sabia que quem domina a habilidade de criar **CENÁRIOS VIVOS** falando **Inglês Fluente**, através da **Visualização Criativa**, potencializa sua **Autoconfiança para falar Inglês?**

Esse é o **Segredo**: dominar a habilidade de criar **CENÁRIOS VIVOS falando em Inglês Fluente**, definitivamente, vai contribuir para gerar em você **Autoconfiança para falar Inglês!**

Então, mais uma vez eu quero dizer, que  **você pode** aprender a usar a  **sua capacidade de criar, seus próprios Cenários Vivos se comunicando em Inglês**, através do processo da  **Visualização Criativa!** E, assim, adquirir sua  **Autoconfiança para Falar Inglês!**

E... o que eu venho 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 está aprendendo como  **criar mentalmente Cenários Vivos, se comunicando fluentemente em Inglês, com prazer e com liberdade.**

E, no final desse  **Episódio**, 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  **Episódio**, 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 um  **Exercício de Visualização Criativa**, para você  **Manifestar** sua  **Fluência** na  **Língua Inglesa**, em mais um  **EPISÓDIO** da  **SÉRIE AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS > SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH!**

In the previous **Episodes**, here in **Discover Cast**, you've learned about the importance to develop **Imagination, Concentration and Creativity**.

Nos **Episódios** anteriores, aqui no **Discover Cast**, você aprendeu sobre a importância de desenvolver a **Imaginação, a Concentração e a Criatividade**.

The three most important **skills** to develop **Creative Visualization**.

As três habilidades mais importantes para desenvolver a **Visualização Criativa**.

And now, you will learn how to put into practice the **Creation of your Own Living Scenarios Speaking Fluent English**, with pleasure and freedom.

E agora, você vai aprender a colocar em prática a **Criação de seus Próprios Cenários Vivos Falando Inglês Fluente**, com prazer e liberdade.

I'll give you a complete **walkthrough!**

Eu vou entregar para você um **passo a passo** completo!

I'm going to put in your hands a **Powerful Step by Step**, so you can **Create your Own Living Scenarios Speaking Fluent English**.

Eu vou colocar em suas mãos um **Poderoso Passo a Passo**, para que você possa criar seus **Próprios Cenários Vivos Falando Inglês Fluente**.

Knowing that **Creativity is a skill of the human being**, it is for **everyone** because it can be **developed**.

Sabendo que a **Criatividade é uma habilidade do ser humano**, ela é para **todos** porque ela pode ser **desenvolvida**.

It is natural in the human being to create, instantly and constantly, through his **thoughts** and his **emotions**.

É natural no ser humano criar, instantaneamente e constantemente, através de seus **pensamentos** e de suas **emoções**.

The human brain has specific zones responsible for creating ideas, instantly and in constant motion.

O cérebro humano possui zonas específicas responsáveis pela criação de idéias, de forma instantânea e em constante movimento.

It's what we call **creative neural networks**.

É o que chamamos de **redes neurais criativas**.

So listen to this episode very carefully! Então ouça esse episódio com muita atenção!

**Let's go to the Practice Exercise Now! Vamos para o Exercício Prático Agora!**

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.

In this exercise we're going to use an **English Music**, okay?

Neste exercício vamos usar uma **Música em Inglês**, okay?

Let's use John Lennon's music '**IMAGINE!**' Vamos utilizar a música '**IMAGINE!**' do John Lennon.

'**IMAGINE!**' is the name of a beautiful and auspicious song, which we've studied here at **Discover Cast** in another **Episode**.

'**IMAGINE!**' é o nome de uma música belíssima e auspiciosa, que já estudamos aqui no **Discover Cast**, em outro **Episódio**.

### **STEP 1: PREPARE > PASSO 1 - PREPARE**

- **Choose one Video from the Song '**IMAGINE!**'. Escolha um **Vídeo** da Música '**IMAGINE!**'.**

If you are a **woman** choose a video with the song sung in the **female voice**.

Se você for **mulher** escolha um vídeo com a música cantada na **voz feminina**.

If you are a **man** choose a Video with the song sung in the **male voice**.

Se você for **homem** escolha um Vídeo com a música cantada na **voz masculina**.

- **Print the Lyrics of this Song. Imprima a letra dessa Música.**
- **Print the translation or version, of this Song, in Portuguese. Imprima a tradução ou versão da Música, em Português.**

- **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.

## **STEP 2: PRACTICE > PASSO 2 – PRATIQUE**

### **1st Moment! > 1º Momento!**

Here you begin the process of creating **Your Own Living Scenario Speaking Fluent English.**

Aqui você começa o processo de criação do **Seu Próprio Cenário Vivo Falando Inglês Fluente.**

- **Put on your Headphone!** Coloque seu Headphone!
- **Start by copying** the poem from the song '**IMAGINE**', in English, on a sheet of paper, using pencil or pen. Comece copiando o poema da música '**IMAGINE**', em inglês, em uma folha de papel, usando lápis ou caneta.

This... so that, you can feel, the writing of the song's poem, **flowing from your hands.**

Isso para que você sinta a escrita do poema da canção **fluindo de suas mãos.**

- **Read the translation** of the poem of the song **'IMAGINE'**. **Leia a tradução** do poema da música **'IMAGINE'**.

That's for you to **internalize the poem's message**.

Isso para que você **internalize a mensagem do poema**.

- **Watch the Video of the Music** you've chosen! Assista ao Vídeo da Música que você escolheu!

As you watch the Video listen carefully to the music and observe the images, the colors, the scenery... all the details of the video.

Enquanto você assiste ao Vídeo ouça atentamente a música e observe as imagens, as cores, o cenário... todos os detalhes do vídeo.

As you watch the Video observe your emotions and also the sensations that are emerging in your body...

Enquanto você assiste ao Vídeo observe suas emoções e também as sensações que vão surgindo em seu corpo...

### **2nd Moment! > 2º Momento!**

And now you're going to put into action, on the go, the complete process of creating **Your Own Living Scenario Speaking Fluent English**.

E agora você vai colocar em ação, em movimento, o processo completo da criação de **Seu Próprio Cenário Vivo Falando Inglês Fluente**.

- **Turn on the Video of the Music 'IMAGINE'!** Ligue o Vídeo da Música **'IMAGINE'!**

And let it play to the end without interruption! E deixe tocar até o final sem interrupção!

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

- **Visualize** on your **Mental Screen** that **you are singing the song 'IMAGINE!'** **Visualize** em sua **Tela Mental** que **você está cantando a música 'IMAGINE!'**

Follow the song singing aloud. Acompanhe a música cantando em voz alta.

Observe the sensations, emotions and feelings that are emerging and moving throughout your being. Observe as sensações, as emoções e os sentimentos que vão surgindo e se movimentando por todo seu ser.

Keep yourself singing until the end of the song!

Continue cantando até o final da música!

- When the music is over, **keep for a while in your Mental Screen, the Living Scenario of you singing the song 'IMAGINE'.**

Quando a música acabar, mantenha por um tempo, na sua Tela Mental, o **Cenário Vivo** de você cantando a música **'IMAGINE'**.

You're able to **SEE** Yourself Singing in English!

Você é capaz de **VER** você mesmo cantando em inglês!

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.

### **STEP 3: CLOSE THE PROCESS > PASSO 3: FECHER O PROCESSO**

- Now you can end the exercise and return to your routine activities.  
Agora você pode finalizar o exercício e retornar às suas atividades de rotina.

Repeat this exercise whenever you can. Repita esse exercício sempre que puder.

**The secret** for learning and mastering the **Creative Visualization** process, to create **Your Own Living Scenario** Speaking Fluent English is **practice... practice... practice...**

**O segredo** para aprender e dominar o processo da **Visualização Criativa** para criar **Seu Próprio Cenário Vivo** Falando Inglês Fluente é **praticar... praticar... praticar...**

By practicing this **Exercise of Creative Visualization**, you'll be **training your mind** and **structuring a solid foundation** for Creating Your Own Living Scenarios Speaking Fluent English. Praticando esse **Exercício de Visualização Criativa**, você estará **treinando sua mente** e, **estruturando uma base sólida** para Criar seus Cenários Vivos Falando Inglês Fluente.

**PRACTICE CREATIVE VISUALIZATION DAILY!**

**PRATIQUE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA DIARIAMENTE!**

Make **Creative Visualization** part of your life's habits!

Faça a **Visualização Criativa** parte dos hábitos da sua vida!

Learn to trust your own inner truth and act on it by developing **Create Visualization** in all areas of your life!

Aprenda a confiar na sua própria verdade interior e agir de acordo com ela, desenvolvendo a **Visualização Criativa** em todas as áreas da sua vida!

Don't be discouraged if you don't get satisfactory results right away when using **Creative Visualization**.

Não desanime se não obtiver resultados satisfatórios de imediato ao usar a **Visualização Criativa**.

Because it's a process of changing habits, changing the way of thinking.

Porque se trata de um processo de mudança de hábitos, mudança na maneira de pensar.

Therefore, this requires some time to structure itself.

Portanto, isso requer algum tempo para se estruturar.

So, in our next **Episode** I will teach you how to create **Your Own Living Senarios Speaking Fluent English** using, an **audiobook** or one **little vídeo**, talking about one specific subject in English language.

Então, no nosso próximo **Episódio**, eu vou te ensinar como criar **Seus Próprios Cenários Vivos Falando Inglês Fluente**, usando um **audiobook** ou um **pequeno vídeo**, falando sobre um assunto específico na **língua inglesa**.

**MARVELOUS!!!**

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

1. **Watch the video** you've chosen!
2. **Follow the song** singing aloud.
3. **Observe your sensations, emotions and feelings** while you're singing the English Music!
4. **You're able to see yourself** singing in English!
5. **Create your Own Living Scenarios Speaking Fluent English.**

**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](http://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!**