



**#35 DISCOVER CAST Speak English Now! Manifest Your Dream to Speak English! – PART 10 – Creative Visualization as Learning Strategy! Episode 35 / Series: Self-confidence to Speak English > Série: Autoconfiança para Falar Inglês > Fale Inglês Agora! Manifeste Seu Sonho de Falar Inglês! – PART 10 – Visualização Criativa como Estratégia de Aprendizagem! May 30, 2021**

## **MANIFEST YOUR DREAM TO SPEAK ENGLISH! PART 10**

### **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 **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 um **Exercício de Visualização Criativa**, para você **Manifestar** sua **Fluência** na **Língua Inglesa**, em mais um **EPISODE** 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**.

You have also learned about **creative neural networks**.

Você aprendeu também sobre **redes neurais criativas**.

Specific zones, in the human brain, responsible for creating ideas, instantly and in constant motion.

Zonas específicas, no cérebro humano, responsáveis pela criação de idéias, de forma instantânea e em constante movimento.

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

Então, agora nesse **Episódio**, eu vou te ensinar como criar **Seus Próprios Cenários Vivos Falando Inglês Fluente**, usando um **audiobook** ou um **vídeo curto**, falando sobre um assunto específico na **língua inglesa**.

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**.

So listen to this episode very carefully!

Então ouça esse episódio com muita atenção!

First, you need to understand about the **Key Elements** for you to put yourself in the **ideal state to start Creating your Own Living Scenarios Speaking Fluent English**.

Primeiro você precisa entender sobre os **Elementos Fundamentais**, para você se colocar no **estado ideal**, para começar a **Criar seus Próprios Cenários Vivos Falando Inglês Fluente**.

### 1. **RELAXED AND POSITIVE STATE > ESTADO RELAXADO E POSITIVO**

It is critical to be in a **relaxed and positive state**, mentally and physically, to realize **Creative Visualization**.

É fundamental estar em **estado relaxado e positivo**, mental e fisicamente, para realizar a **Visualização Criativa**.

Before you start the process you can walk in quiet and peaceful areas, or listen to instrumental music, or take some deep breaths... etc.

Antes de iniciar o processo você poderá fazer caminhada em áreas tranquilas e calmas, ou ouvir músicas instrumentais, ou fazer algumas respirações profundas... etc.

So, when you feel calm and relaxed, choose a place where you will **have no distractions** and **feel comfortable** during the process.

Então, quando você se sentir calmo e relaxado, escolha um lugar onde não terá distrações e, que se sinta confortável durante o processo.

## 2. FEELINGS ASSOCIATED WITH VISUALIZATION > SENTIMENTOS ASSOCIADOS COM A VISUALIZAÇÃO

To see your goal manifest in your life, you need **to allow your feelings to get involved in the process.**

Para ver seu objetivo manifesto, na sua vida, é necessário **permitir que seus sentimentos se envolvam no processo.**

As you mentally draw your goal, engage in this experience **your feelings of satisfaction, happiness, confidence, pleasure and peace.**

Enquanto você desenha mentalmente seu objetivo procure envolver nesta experiência, **seus sentimentos de satisfação, felicidade, confiança, prazer e de paz.**

Thus you will be creating a **Living Scenario** and therefore **already realized.**

Assim você estará criando um **Cenário Vivo** e, portanto, **já realizado.**

**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.

To perform this exercise, you can use an **audiobook** or a **short video**, spoken in English of course, with subject and theme of your choice.

Para realizar esse exercício, você pode utilizar um **audiolivro** ou um **vídeo curto**, falado em Inglês é claro, com assunto e tema de sua escolha.

If you choose an **audiobook**, ideally you have already heard or read the book in **Portuguese**.

Se você escolher um **audiobook**, o ideal é que você já tenha ouvido ou lido o livro **em Português**.

If you choose a **video**, you can watch it with the **caption on Portuguese** before performing the exercise proposed here.

Se você escolher um **vídeo**, você poderá assisti-lo com a **legenda em Português** antes de realizar o exercício aqui proposto.

Make sure you already know the message and content of the **audiobook** or **video** you choose.

Certifique-se de que você já saiba a mensagem e o conteúdo do **audiolivro** ou do **vídeo** que você escolher.

Here I will suggest to you the following audiobook: **Creative Visualization** by author **Shakti Gawain**.

Aqui vou sugerir pra você o seguinte audiobook: **Visualização Criativa** da autora **Shakti Gawain**.

If you choose an **audiobook**, you must divide the hearing into parts of five or ten minutes, for the exercise.

Se você escolher um **audiobook**, você deverá dividir a audição em partes de cinco ou dez minutos, para a realização do exercício.

Being a part for each day, until you complete the full **audiobook** audition.

Sendo uma parte para cada dia, até concluir a audição completa do **Audiobook**.

If you choose a **short video** of no more than 10 minutes, you can run it completely during your **Creative Visualization** practice.

Se você escolher um **vídeo curto** de no máximo 10 minutos, você poderá executá-lo por completo, durante sua prática de **Visualização Criativa**.

If you are a **woman** choose an Audiobook or a short Video spoken in the **female voice**.

Se você for **mulher** use um Audiobook ou um vídeo falado na **voz feminina**.

If you are a **man** choose an Audiobook or a short Video spoken in the **male voice**.

Se você for **homem** use um Audiobook ou um vídeo falado na **voz masculina**.

So... Let's begin the process of creating **Your Own Living Scenario Speaking Fluent English**.

Então... vamos começar o processo de criação do **Seu Próprio Cenário Vivo Falando Inglês Fluente**.

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

- **Choose an Audiobook or a short Video of your choice.** Escolha um **Audiobook** ou um **Vídeo curto** de sua escolha.
- **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.
- **Define a clear Purpose! Defina um Propósito claro!**

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

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 Audiobook or the Video you chosen!** Ligue o Audiobook ou o vídeo que você escolheu!
- **Now, close your eyes gently.** Agora, feche os olhos suavemente.

- Visualize on **your Mental Screen** that **you are the person who is speaking in English**. Visualize na **sua Tela Mental** que **você é a pessoa que está falando em Inglês**.

Now, you're the one who's telling the story of the audiobook or video, **with your own voice**. Agora, você é quem está narrando a estória do audiobook ou do vídeo, **com a sua própria voz**.

You can use your **inner voice** or your **external voice** during the exercise, okay? Você pode usar sua **voz interna** ou sua **voz externa**, durante o exercício, ok?

Or you can also use both. Ou você também pode usar ambas.

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.

- When you complete the time you have programmed for this exercise, turn off the audio and **hold for a while**, on your **Mental Screen**, the **Living Scenario** of you are speaking in English. Quando completar o tempo que você programou para esse exercício, desligue o áudio e **mantenha por um tempo**, na sua **Tela Mental**, o **Cenário Vivo** de você falando em Inglês.

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

Você é capaz de **VER você mesmo Falando 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**

- Remember your **Purpose** for this exercise. Relembre o seu **Propósito** para este exercício.
- Take note of any identification of progress with this exercise. Anote qualquer identificação de progresso com este exercício.
- 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.

**MARVELOUS!!!**

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

1. **Keep a relaxed and positive state!**
2. **Follow the audiobook visualizing yourself speaking in English.**
3. **Observe your sensations, emotions and feelings while you're speaking in English!**
4. **You're able to see yourself speaking 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!**