**English Hand Note**

****

**English Topic:**

1. Reading
2. Writing
3. Listening
4. Spoking

**Reading:**

**English 26 Letters:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F | G |
| H | I | J | K | L | M | N |
| O | P | Q | R | S | T | U |
| V | W | X | Y | Z |  |  |

সাধারণত ইংরেজি বর্ণের বাংলা প্রতিবর্ণঃ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | আ | H | হ | O | ও | V | ভ |
| B | ব | I | ই | P | প | W | ওয় |
| C | ছ | J | জ | Q | ক | X | ক্স |
| D | ড | K | ক | R | র | Y | য় |
| E | এ | L | ল | S | স | Z | য |
| F | ফ | M | ম | T | ট |  |  |
| G | গ | N | ন | U | উ |  |  |

**Vowel Letters(5):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A | E | I | O | U |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Short Sound | | **Long Sound** | |
| A | অ্যা | **A** | **এ** |
| E | এ | **E** | **ই** |
| I | ই | **I** | **আই** |
| O | অ | **O** | **ও** |
| U | আ | **U** | **ইউ** |

**শব্দ উচ্চারণে Vowel এর ব্যবহার:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vowel Letter** | **ব্যবহার** | **মন্তব্য** |
| A | আ/আ-কার (া) , অ্যা , অ্যাঁ ,এ | 1. A এর long sound উচ্চারণে ‘’এ’’ হয় |
| E | এ/এ-কার (ে), ই | 1. E এর short sound উচ্চারণে ‘’এ/এ-কার’’ হয় |
| I | ই/ই-কার (ি), আই | 1. I এর long sound উচ্চারণে ‘’আই’’ হয় |
| O | ও/ও-কার (ো) , অ | 1. ‘অ’ এর পরে ‘’র’’ থাকলে ‘’অ’’ এর জন্য ‘O’ বসে |
| U | উ/উ-কার (ু), আ | 1. U এর short sound উচ্চারণে ‘’আ’’ হয় |

**Consonant Letters(21):**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B | C | D | F | G | H | J |
| K | L | M | N | P | Q | R |
| S | T | V | W | X | Y | Z |

**শব্দ উচ্চারণে Consonant** **এর** **ব্যবহার:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Consonant** **Letter** | **প্রতিবর্ণে ব্যবহার** | **মন্তব্য** |
| B |  |  |
| C | ছ ,ক | 1. সব সময় C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে আর না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| D | ড/দ |  |
| F |  |  |
| G | গ , জ |  |
| H |  |  |
| J |  |  |
| K |  |  |
| L |  |  |
| M |  |  |
| N |  |  |
| P |  |  |
| Q |  |  |
| R |  |  |
| S |  |  |
| T |  |  |
| V |  |  |
| W |  |  |
| X |  |  |
| Y |  |  |
| Z |  |  |

ইংরেজি যুক্ত Word এ বাংলা প্রতিবর্ণঃ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| sh | শ |  |  |  |  |  |  |
| ng | ং |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ka | কা | Ga | গা | Cha | চা | Ja | জা |
| Ke | কে | Ge | গে | Che | চে | Je | জে |
| Ki | কি | Gi | গি | Chi | চি | Ji | জি |
| Ko | কো | Go | গো | Cho | চো | Jo | জো |
| Ku | কু | Gu | গু | Chu | চু | Ju | জু |
| Kri | কৃ | Gri | গৃ | Chri | চৃ | Jri | জৃ |
| Koi | কৈ | Goi | গৈ | Choi | চৈ | Joi | জৈ |
| Kou | কৌ | Gou | গৌ | Chou | চৌ | Jou | জৌ |

**BOSSY-Pattern:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |
| AR | আর | JAR | জার | জ+আর |
| ER | আর | HER | হার | হ+আর |
| IR | আর | GIRL | গার্ল | গ+আর+ল |
| UR | আর | TURN | টার্ন | ট+আর+ন |
| OR | অর | FOR | ফর | ফ+অর |
| AN | য়ান | CIVILIAN | ছিভিলিয়ান | ছি+ভি+লি+য়ান |
| Tu | চা | Ture | চার |  |

**Special Word-Pattern এবং উচ্চারণ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pro | প্রো | Rer | রার |
| Qua | কোয়া |  |  |
| Tion | শন |  |  |
| In | ইন |  |  |
| Dual | জোয়েল |  |  |

**ইংরেজি বানান ও উচ্চারণঃ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **নং** | **শব্দ** | **শব্দ ভাঙা** | **শব্দাংশ ও উচ্চারণ** | | **শব্দের অর্থ** | **মন্তব্য** |
| 1 | ডিসটিনগুইশ  (Distinguish) | ড+ি+স+ট+ি+ন+গ+ু+ই+শ  = D+I+S+T+I+N+G+U+I+SH | DIS = ডিস  TIN = টিন  GUISH = গুইশ | DIS+TIN+GUISH =  DISTINGUISH | পার্থক্য করা | শ=SH |
| 2 | থেরাপি  (Therapy) | থ+ে+র+া+প+ি  = TH+E+R+A+P+Y | THE = থে  RA = রা  PY = পি | THE+RA+PY  =  THERAPY | চিকিৎসা | শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 3 | স্পেছিফিক  (Specific) | স+প+ে+ছ+ি+ফ+ি+ক  =  S+P+E+C+I+F+I+C | SPE = স্পে  CI = ছি  FIC = ফিক | SPE+CI+FIC  =  SPECIFIC | নিদৃষ্ট | স্প = স+প ; সব সময় C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে ; C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 4 | এক্সপেকটেড  (Expected) | এ+ক্স+প+ে+ক+ট+ে+ড  = E+X+P+E+C+T+E+D | EX = এক্স  PEC = পেক  TED = টেড | EX+PEC+TED  =  EXPECTED | প্রত্যাশিত |  |
| 5 | ইনটেলিজেন্ট  (Inteligent 🡪 Intelligent) | ই+ন+ট+ে+ল+ি+জ+ে+ন+ট  = I+N+T+E+L+I+G+E+N+T | IN = ইন  TE = টে  LI = লি  GENT = জেন্ট | IN+TE+LI+GENT  =  INTELIGENT | বুদ্ধিমান, মেধাবী, চালাক, চতুর | G এর পরে ে/এ-কার অর্থাৎ E থাকলে ঐ G টা “জ’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 6 | মেরিট  (Merit) | ম+ে+র+ি+ট  = M+E+R+I+T | ME = মে  RIT = রিট | ME+RIT  =  MERIT | যোগ্যতা |  |
| 7 | টেমপোরারি  (Temporary) | ট+ে+ম+প+ো+র+া+র+ি  =  T+E+M+P+O+R+A+R+Y | TEM = টেম  PO = পো  RARY = রারি | TEM+PO+RARY  =  TEMPORARY | অস্থায়ী ,  সাময়িক |  |
| 8 | রেসপেক্টেড  (Respected) | র+ে+স+প+ে+ক+ট+ে+ড  = R+E+S+P+E+C+T+E+D | RES = রেস  PEC = পেক  TED = টেড | RES+PEC+TED  =  RESPECTED | সম্মানিত | ক্ট = ক+ট;  C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 9 | টেম্পটিং  (Tempting) | ট+ে+ম+প+ট+ি+ং  = T+E+M+P+T+I+NG | TEMP =  টেম্প  TING = টিং | TEMP+TING  =  TEMPTING | লোভনীয় ,  প্রলোব্ধকর | NG = ং |
| 10 | ছিভিলিয়ান  (Civilian) | ছ+ি+ভ+ি+ল+ি+য়া+ন  = C+I+V+I+L+I+A+N | CI = ছ  VI = ভি  LI = লি  AN = য়ান | CI+VI+LI+AN  =  CIVILIAN | বেসামরিক,  আম-জনতা | AN = য়ান |
| 11 | সেরেনিটি  (Serenity) | স+ে+র+ে+ন+ি+ট+ি  = S+E+R+E+N+I+T+Y | SE = সে  RE = রে  NITY = নিটি | SE+RE+NITY  =  SERENITY | প্রশান্তি,  নির্মলতা | শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 12 | টিমিড  (Timid) | ট+ি+ম+ি+ড  = T+I+M+I+D | TI =  MID = | TI+MID  = TIMID | ভীতু |  |
| 13 | লিমিটেড  (Limited) | ল+ি+ম+ি+ট+ে+ড  = L+I+M+I+T+E+D | LI = লি  MI = মি  TED = টেড | LI+MI+TED  =  LIMITED | সীমিত |  |
| 14 | শিফটেড  (Shifted) | শ+ি+ফ+ট+ে+ড  = SH+I+F+T+E+D | SHIF = শিফ  TED = টেড | SHIF+TED  =  SHIFTED | স্থানান্তরিত | SH = শ |
| 15 | হেকটিক  (Hectic) | হ+ে+ক+ট+ি+ক  = H+E+C+T+I+C | HEC = হেক  TIC = টিক | HEC+TIC  =  HECTIC | ব্যাস্ত , অস্থির | C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 16 | রেসট্রিকটেড  (Restricted) | র+ে+স+ট+র+ি+ক+ট+ে+ড  = R+E+S+T+R+I+C+T+E+D | RES = রেস  TRIC = ট্রিক  TED = টেড | RES+TRIC+TED  =  RESTRICTED | সীমাবদ্ধ | ট্র = ট+র;  C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 17 | পিগমেন্ট  (Pigment) | প+ি+গ+ম+ে+ন+ট  = P+I+G+M+E+N+T | PIG =পিগ  MENT = মেন্ট | PIG+MENT  =  PIGMENT | রঙ্গক , রঁজক,  রঞ্জক পদার্থ | ন্ট = ন+ট; |
| 18 | রেগুলার  (Regular) | র+ে+গ+ু+ল+া+র  = R+E+G+U+L+A+R | RE = রে  GU = গু  LAR = লার | RE+GU+LAR  =  REGULAR | নিয়মিত, যাথারীতি, স্বাভাবিক, নিয়মানুযায়ী |  |
| 19 | রোমান্টিক  (Romantic) | র+ো+ম+া+ন+ট+ি+ক  = R+O+M+A+N+T+I+C | RO = রো  MAN = মান  TIC = টিক | RO+MAN+TIC  =  ROMANTIC | প্রেমভাব ,  ভাব-আবেগ | ন্ট = ন+ট;  C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয় |
| 20 | ছেরেমোনি  (Ceremony) | ছ+ে+র+ে+ম+ো+ন+ি  = C+E+R+E+M+O+N+Y | CE = ছে  RE = রে  MONY = মোনি | CE+RE+MONY  =  CEREMONY | অনুষ্ঠান | C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে |
| 21 | সেনটিমেন্ট  (Sentiment) | স+ে+ন+ট+ি+ম+ে+ন+ট  = S+E+N+T+I+M+E+N+T | SEN = সেন  TI = টি  MENT = মেন্ট | SEN+TI+MENT  =  SENTIMENT | অনুভূতি , ভাব | ন্ট = ন+ট |
| 22 | টেনডেনছি  (Tendency) | ট+ে+ন+ড+ে+ন+ছ+ি  = T+E+N+D+E+N+C+Y | TEN = টেন  DEN = ডেন  CY = ছি | TEN+DEN+CY  =  TENDENCY | প্রবণতা ,  চাওয়া | C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে;  শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 23 | গিফটেড  (Gifted) | গ+ি+ফ+ট+ে+ড  = G+I+F+T+E+D | GIF = গিফ  TED = টেড | GIF+TED  =  GIFTED | প্রতিভাশালী , প্রতিভাধর , প্রতিভাসম্পন্ন , বিশেষ গুনবিশিষ্ট , গুনী , অসাধারণ বুদ্ধিসম্পন্ন , সহজাত গুন-সম্পন্ন |  |
| 24 | অরডিনারি  (Ordinary) | অ+র+ড+ি+ন+া+র+ি  = O+R+D+I+N+A+R+Y | OR = অর  DI = ডি  NARY = নারি | OR+DI+NARY  =  ORDINARY | সাধারণ | ‘অ’ এর পরে ‘’র’’ থাকলে ‘’অ’’ এর জন্য ‘O’ বসে ;  শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 25 | অরনামেন্ট  (Ornament) | অ+র+ন+া+ম+ে+ন+ট  = O+R+N+A+M+E+N+T | OR = অর  NA =না  MENT = মেন্ট | OR+NA+MENT  =  ORNAMENT | অলংকার | ‘অ’ এর পরে ‘’র’’ থাকলে ‘’অ’’ এর জন্য ‘O’ বসে ;  ন্ট = ন+ট |
| 26 | ডেফিনিশন  (Definition) | ড+ে+ফ+ি+ন+ি+শ+ন  = D+E+F+I+N+I+TIO+N | DE = ডে  FI = ফি  NI= নি  TION = শন | DE+FI+NI+TION  =  DEFINITION | সংজ্ঞা ,  প্রকৃত অর্থ | ‘’শ’’ এর পরে ‘ন’ থাকলে ‘’শ’’ এর জন্য ‘TIO’ বসে |
| 27 | ডিকশনারি  (Dictionary) | ড+ি+ক+শ+ন+া+র+ি  = D+I+C+TIO+N+A+R+Y | DIC = ডিক  TION = শন  ARY = আরি | DIC+TION+ARY  =  DICTIONARY | শব্দ কোষ ,  শব্দ ভান্ডার ,  অভিধান | C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয়;  ‘’শ’’ এর পরে ‘ন’ থাকলে ‘’শ’’ এর জন্য ‘TIO’ বসে;  শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 28 | বাংলাদেশ  (Bangladesh) | ব+া+ং+ল+া+দ+ে+শ  = B+A+NG+L+A+D+E+SH | BANG = বাং  LA = লা  DESH = দেশ | BANG+LA+DESH  =  BANGLADESH | বাংলাদেশ | SH = শ;  NG = ং |
| 29 | লিমিট  (Limit) | ল+ি+ম+ি+ট  = L+I+M+I+T | LI = লি  MIT = মিট | LI+MIT  =  LIMIT | সীমা |  |
| 30 | ডেনসিটি  (Density) | ড+ে+ন+স+ি+ট+ি  = D+E+N+S+I+T+Y | DEN = ডেন  SI TY = সিটি | DEN+SITY  =  DENSITY | ঘনত্ব , পূরত্ব | শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 31 | ডেফিছিট  (Deficit) | ড+ে+ফ+ি+ছ+ি+ট  = D+E+F+I+C+I+T | DE = ডে  FI = ফি  CIT = ছিট | DE+FI+CIT  =  DEFICIT | ঘাটতি , কমতি | C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে |
| 32 | ছিনেমা  (Cinema) | ছ+ি+ন+ে+ম+া  = C+I+N+E+M+A | CI = ছি  NE = নে  MA = মা | CI+NE+MA  =  CINEMA | চলচ্চিত্র | C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে |
| 33 | পেনাল্টি  (Penalty) | প+ে+ন+া+ল+ট+ি  = P+E+N+A+L+T+Y | PE = পে  NAL = নাল  TY = টি | PE+NAL+TY  =  PENALTY | শাস্তি , জরিমানা | শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 34 | সিগনিফিক্যান্ট  (Significant) | স+ি+গ+ন+ি+ফ+ি  +ক+অ্যা+ন+ট  = S+I+G+N+I+F+I+C+A+N+T | SIG =  NI =  FI =  CANT = | SIG+NI+FI+CANT  =  SIGNIFICANT | গুরুত্বপূর্ণ | C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয়;  ন্ট = ন+ট |
| 35 | পেনছিল  (Pencil) | প+ে+ন+ছ+ি+ল  = P+E+N+C+I+L | PEN = পেন  CIL = ছিল | PEN+CIL  =  PENCIL | তুলি , অঙ্কনী | C এর পরে E,I,Y থাকলে C টা ‘’ছ’’ উচ্চারণ হবে |
| 36 | কনসিডার  (Consider) | ক+অ+ন+স+ি+ড+া+র  = C+O+N+S+I+D+E+R | CON = কন  SI = সি  DER = ডার | CON+SI+DER  =  CONSIDER | বিবেচনা করা | C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয়;  ক এর পরে short sound হিসাবে ‘অ’  আছে তাই এখানে C এর পরে O যোগ করা হয়েছে যেমন, ক+অ+ন = কন ; |
| 37 | ডিরেক্টর  (Director) | ড+ি+র+ে+ক+ট+র  = D+I+R+E+C+T+O+R | DI = ডি  REC = রেক  TOR = টর | DI+REC+TOR  =  DIRECTOR | পরিচালক | C এর পরে E,I,Y না থাকলে C টা ‘’ক’’ এর মতো উচ্চারণ হয়;  ট এর পরে short sound হিসাবে ‘অ’  আছে তাই এখানে T এর পরে O যোগ করা হয়েছে যেমন, ট+অ+র= টর |
| 38 | সিমিলার  (Similar) | স+ি+ম+ি+ল+া+র  = S+I+M+I+L+A+R | SI = সি  MI = মি  LAR = লার | SI+MI+LAR  =  SIMILAR | অনুরূপ ,  সদৃশ |  |
| 39 | ডিমিনিশ  (Diminish) | ড+ি+ম+ি+ন+ি+শ  = D+I+M+I+N+I+SH | DI = ডি  MI = মি  NISH = নিশ | DI+MI+NISH  =  DIMINISH | কমানো বা হ্রাস করা | SH = শ; |
| 40 | প্রবাবিলিটি  (Probability) | প+র+অ+ব+া+ব+ি+ল  +ি+ট+ি  =P+R+O+B+A+B+I  +L+I+T+Y | PRO = প্রো  BA = বা  BI = বি  LI = লি  TY = টি | PRO+BA+BI+LI+TY  =  PROBABILITY | সম্ভাবনা | Pro = প্রো ;  শব্দের শেষে ি থাকলে I না হয়ে Y হয় |
| 41 | কোয়ালিফিকেশন  (Qualification) |  | QUA = কোয়া  LI = লি  FI = ফি  CA = কে  TION = শন | QUA+LI+FI+CA+TION  =  QUALIFICATION | যোগ্যতা |  |
| 42 | ইনডিভিজোয়েল  (Individual) |  | IN =  DI =  VI =  DUAL = | IN+DI+VI+DUAL  =  INDIVIDUAL | স্বতন্ত্র ,  একক |  |
| 43 | পার্টিসিপেশন  (Participation) | প+া+র+ট+ি+স+ি+প  +ে+শ+ন  =P+A+R+T+I+C+I+P+A+TION | PAR = পার  TI = টি  CI = সি  PA = পে  TION = শন | PAR+TI+CI+PA+TION  =  PARTICIPATION | অংশ গ্রহণ |  |
| 44 | মেনুফেকচারার  (Manufacturer) |  | MA = মে  NU = নু  FAC = ফেক  TU = চা  RER = রার | MA+NU+FAC+TU  +RER  = MANUFACTURER | উৎপাদন |  |
| 45 | ইনভেসটিগেশন (Investigation) |  | IN = ইন  VES = ভেস  TI = টি  GA = গে  TION = শন | IN+VES+TI+GA+TION  = INVESTIGATION | তদন্ত |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Reference**

Course playlist

Related Link

Reading

<https://www.youtube.com/watch?v=7NU7iD5RsrQ&list=PLB7vgmholRr_Za8S8v--WpEn0-ZUVlhaa>

<https://www.youtube.com/watch?v=UXlMtojmO-E>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hk_fK4MCqpE>

<https://www.youtube.com/@RafisEnglish/playlists>

<https://www.youtube.com/@BKTeacher/playlists>

<https://www.youtube.com/watch?v=JJ8Ekhe0KfA&list=PLB7vgmholRr9dS-cnQKKErKuTUd5p-vM5>

<https://www.youtube.com/watch?v=mb3vYYodlKQ&list=PLsngJwyRnfsGOum34LX9zfrERnIp0RsZ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=KSP38Rr2lgE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LR5hf-F_o4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=HgSyAU-tZAw>

<https://www.youtube.com/watch?v=cL5chEpQGpE>

<https://www.youtube.com/watch?v=WN_1x4J0C50>

<https://www.youtube.com/watch?v=r-EaqKjcgQQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=bdCsZhQ2UyU>

<https://www.youtube.com/watch?v=srkW3P2qGLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ekC7pZXLBbs&t=11s>

<https://www.youtube.com/watch?v=I5mN0QRf8ys>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hef-ZdsfK40>

<https://www.youtube.com/watch?v=9dITiUrICP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=NzBbOlbtwko>

**Article Read Exercise**

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ym_IjxgWuU>

<https://www.youtube.com/watch?v=oZnbPpAaBaw>

<https://www.youtube.com/watch?v=PdTg4bEFX3k>

https://www.youtube.com/watch?v=1ncQJh2pnRU

**Spoking:**

<https://www.youtube.com/watch?v=_fn-AyJXKag>

<https://www.youtube.com/watch?v=5X65Q_vldbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6BJ2XQBh5A&list=PLaa-0vp3x9QaS6jiUpyYcT39PMf6TSeHF>

<https://www.youtube.com/watch?v=yG4TG3UHceU&list=PLaa-0vp3x9QZ2vOQxmgq6ZYC6Du0z2SxO>

<https://www.youtube.com/watch?v=8apSbUQ3NGc>

<https://www.youtube.com/watch?v=frho8i6m1J4>

**Mouth Exercise**

<https://www.youtube.com/watch?v=8IdOdSfX1A4&list=PL9NHIXb_th180EzgjPnBL5dgWegKmIvY1>

<https://www.youtube.com/watch?v=ALq9AcLncfM>

**Eliminate Fear**

<https://www.youtube.com/watch?v=_5-3OqoIOMU>