



# VIVA O MUNDO NA SUA CIDADE

O SEGREDO PARA SER FLUENTE EM INGLÊS

Selfout Idiomas 2018





# VIVA O MUNDO NA SUA CIDADE

O SEGREDO PARA SER FLUENTE EM INGLÊS

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Este livro foi escrito por mim, Bernardo Rabêlo, fundador da Selfout, de maneira minuciosa, com base em sete anos de experiência profissional e pessoal com aprendizado de idiomas, conexão com estrangeiros e desenvolvimento pessoal, além de diversas pesquisas e conversas com mentores, políglotas e membros Selfout, para que esta obra reflita o que há de melhor e mais inovador no aprendizado de idiomas. Por isso, eu acredito inteiramente na efetividade das informações contidas neste livro, desde que aplicadas conforme instruído. Todavia, este livro é uma obra empírica e nenhum dos seus princípios, técnicas e afirmações foram cientificamente comprovadas. Em outras palavras, as circunstâncias particulares do leitor podem não se adequar a parcela ou totalidade do método *Viva o Mundo na Sua Cidade*. Assim sendo, o uso e aplicação das informações contidas neste livro são de total responsabilidade do leitor, sendo o seu autor e a Selfout isentos de qualquer erro ou omissão. Este livro pode conter também hyperlinks de websites de propriedade de terceiros, dos quais eu não sou o dono ou mantenho qualquer tipo controle do conteúdo veiculado. O leitor assume plenamente o risco ao acessar estes hyperlinks, entendendo que o autor não tem condições de garantir sua integridade e boa fé. As marcas, produtos e serviços citados neste livro são de propriedade de seus respectivos donos e foram utilizados apenas como referência. A Selfout não teve intenção em nenhum momento de desrespeitar, difamar, humilhar ou menosprezar você leitor ou qualquer outra pessoa e instituição. Caso você julgue que uma parte deste livro deve ser retirada ou modificada, você pode entrar em contato conosco via [contato@selfout.com.br](mailto:contato@selfout.com.br).

## DIREITOS AUTORAIS

Este livro está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre este livro são reservados. Você não tem permissão para vender este livro nem para copiar ou reproduzir o conteúdo deste livro em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

## **SOBRE O AUTOR**

Desde 2011, eu, Bernardo Rabêlo, venho estudando como melhor aprender línguas, acompanhando diferentes políglotas e mentores ao redor do mundo. Descobri que existe uma maneira muito eficaz de aprendizado, que as escolas de idioma tradicionais desconhecem: um método que além de ser mais eficaz, gera resultados mais rápidos e duradouros. Assim, aprendi inglês vivendo conexões com pessoas de todo o mundo na minha própria cidade (Salvador, Bahia), em menos de um ano saí do zero para a fluência. Aprendi o inglês por conta própria, me possibilitando, na época, ser aprovado para trabalhar na Europa – em um cargo que exigia inglês avançado ou fluente. Eu amo conexões com pessoas de diferentes países e culturas e eu vejo o aprendizado de idiomas como meio para isso. Eu nunca quis ensinar o método que descobri, apesar dos meus amigos insistirem. No entanto, ao ver pessoas próximas de mim 'quebrando a cabeça' para aprender o inglês e sendo prejudicadas por métodos tradicionais, eu me senti no dever de revelar esses segredos e assim criei a Selfout em 2016.

A Selfout representa um grupo de pessoas que conhecem tais segredos e que tem como missão disseminá-los para o maior número de pessoas. O nome Selfout é composto pelo termo Self, que se refere à *natural self learning*. Em tradução livre, isso significa autoaprendizagem natural. Como sufixo, o nome carrega o termo Out (of classroom) que quer dizer fora da sala de aula. Já a junção dos dois termos em Selfout tem o sentido de “colocar o melhor de si mesmo pra fora”. Assim, nós promovemos a aprendizagem autônoma em contato face a face com estrangeiros, fora da sala de aula, em ambientes leves e amigáveis. Nós promovemos o despertar da melhor versão de você mesmo.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. PREPARANDO-SE PARA JORNADA .....	11
2.1. OS 7 PRINCÍPIOS SELFOUT.....	11
2.1.1. CONTATO COM O IDIOMA .....	11
2.1.2. ABSORVER ANTES DE PRODUIR.....	12
2.1.3. FOCO E OBSERVAÇÃO .....	12
2.1.4. CONECTAR-SE COM ESTRANGEIROS .....	12
2.1.5. MOTIVAÇÃO .....	13
2.1.6. AUTONOMIA .....	13
2.1.7. CURTIR A JORNADA.....	13
2.2. A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	14
2.2.1. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS .....	14
2.2.2. ORGANIZAÇÃO .....	15
2.2.3. HABITO .....	15
2.2.4. CRENÇAS.....	16
3. CRIE UM AMBIENTE DE IMERSÃO.....	17
3.1. ESTUDO DE TEXTOS COM ÁUDIOS .....	18
3.1.1. POR QUE GRAMÁTICA PRECOCE MATA? .....	18
3.1.2. SELEÇÃO DE CONTEÚDO .....	19
3.1.3. ONDE ENCONTRAR BONS CONTEUDOS? .....	21
3.2. REPETIÇÃO – A CHAVE PARA O SUBCONSCIENTE .....	22
3.2.1. AS FASES DA REPETIÇÃO .....	22
3.2.2. COMO PERSEVERAR NA REPETIÇÃO .....	23
3.3. SISTEMA DE REPETIÇÃO ESPAÇADA (SRS).....	25
3.3.1. POR QUE É MELHOR APRENDER INGLÊS COM FRASES? .....	26
3.3.2. COMO POSSO APLICAR O SRS? .....	27
3.4. A TRÍADE DO SUCESSO .....	27
4. SE CONECTE COM PESSOAS DO MUNDO.....	30

4.1.	OS ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO PRÉ-FALA.....	31
4.2.	TEMPO IDEAL DE CONVERSAÇÃO .....	33
4.3.	AS TRÊS PRINCIPAIS CAUSAS DE PROBLEMAS NA FALA.....	34
4.3.1.	SOLUÇÕES PARA FALHA DE INPUT .....	34
4.3.2.	SOLUÇÕES PARA BLOQUEIO EMOCIONAL .....	35
4.3.3.	SOLUÇÕES PARA FALTA DE PARCEIROS QUALIFICADOS .....	37
4.4.	TRÊS SOLUÇÕES AVANÇADAS PARA MELHORAR A FALA.....	39
4.4.1.	A TÉCNICA DA EXPLOÇÃO DE INPUT .....	39
4.4.2.	INTENSIFICAR INTERCÂMBIO REVERSO .....	40
4.4.3.	VIAJAR PARA FORA DO PAÍS.....	40
5.	OBTENHA APOIO DE MENTORIA.....	42
5.1.	RESPOSTAS ÀS PRINCIPAIS DÚVIDAS E DIFICULDADES .....	43
5.1.1.	DUVIDAS DE VOCABULÁRIO .....	43
5.1.2.	DUVIDAS DE GRAMÁTICA.....	44
5.1.3.	DIFICULDADES DE PRONÚNCIA, ENTONAÇÃO E RITMO .....	44
5.1.4.	TRAVAR NA HORA DE FALAR.....	45
5.1.5.	SOBRECARGA.....	46
5.1.6.	DESORGANIZAÇÃO DO TEMPO .....	47
5.1.7.	QUEDA DE MOTIVAÇÃO .....	47
5.1.8.	PARALISAÇÃO .....	48
5.2.	COMO OBTER APOIO DE MENTORIA .....	49
6.	CONCLUSÃO .....	52
7.	APÊNDICE – COMO DESENVOLVER A ESCRITA EM INGLÊS .....	54

## 1. INTRODUÇÃO

Este livro possui o objetivo de mostrar a você como viver o mundo na sua própria cidade e se tornar capaz de falar inglês de forma natural e confiante cinco vezes mais rápido do que as opções tradicionais. Ao viver o mundo na sua cidade, você estará vivendo uma experiência de imersão no idioma tão próxima quanto possível daquela que você teria no exterior – ou daquela que você teve na infância ao aprender seu idioma materno. Como resultado do seu nível de imersão no idioma através da aplicação deste método, você se tornará capaz de falar inglês com confiança e naturalidade, além de se tornar autônomo no aprendizado de idiomas estrangeiros e se enriquecer culturalmente com o contato com estrangeiros que o método te proporciona.

*Viva o Mundo na Sua Cidade* é inovador. Ele combina três áreas do conhecimento distintas: métodos *Self Learning* de aprendizado de idiomas disseminados por políglotas ao redor do mundo, conexão com estrangeiros e desenvolvimento pessoal. Com isso, você pode viver a experiência de intercâmbio cultural na sua própria cidade! É importante dizer que este é um método destinado para pessoas que possuem o desenvolvimento do inglês falado como prioridade, que desejam resultados rápidos e que estão dispostas a “suar a camisa” para conquistar seus objetivos. Ele não funciona para pessoas que estão procurando por fórmulas mágicas, por aprender idiomas durante um sono profundo ou se tornar especialistas em gramática. Este método não funciona para pessoas que sintam prazer em estarem confinadas numa sala de aula ou que gostam de serem vítimas das circunstâncias e de estarem na dependência de ordens de outros para agirem em prol de si mesmas. Pelo



contrário, este livro foi escrito para você que é líder de sua vida, que preza pela liberdade e flexibilidade de agenda. Por último, as informações contidas neste livro são valiosas tanto para quem vai aprender um idioma do zero quanto para as pessoas que querem apenas melhorar seu nível de compreensão oral e de fala atuais.

Este livro foi organizado em quatro partes principais que são: preparando-se para a jornada, crie um ambiente de imersão, se conecte com pessoas do mundo e obtenha apoio de mentoria. Estas partes estão conectadas da seguinte maneira. Ao *criar um ambiente de imersão* e absorver muito inglês através da escuta e leitura (capítulo 3), você sentirá vontade natural de falar inglês e *se conectar com pessoas do mundo* (capítulo 4). Ao aplicar as técnicas contidas nos capítulos 3 e 4, você terá algumas dúvidas e dificuldades que devem ser sanadas com *apoio de mentoria* (capítulo 5). Estes três capítulos compõem o método *Viva o Mundo na Sua Cidade* e são sustentados por princípios e ferramentas básicas de desenvolvimento pessoal que são apresentadas no capítulo 2 (Preparando-se para a Jornada).

*Viva o Mundo na Sua Cidade* é destinado principalmente para desenvolver sua escuta e fala no idioma estrangeiro. A habilidade da leitura acaba sendo bem desenvolvida em decorrência da sua utilização na compreensão dos áudios. Além disso, a maioria dos princípios e técnicas contidas neste livro serve também para desenvolver a habilidade da escrita e, para facilitar a visualização deste fato, nós escrevemos para o leitor o apêndice *Como Desenvolver a Escrita em Inglês*.

Para tirar o melhor proveito deste livro, nós sugerimos que você faça primeiramente uma leitura dinâmica de todo o livro para ter uma ideia geral do método *Viva o Mundo na Sua Cidade*. Logo em seguida, leia cada capítulo novamente

com atenção, pausando alguns momentos para aplicar as técnicas, fazer reflexões e anotações sobre os aprendizados colhidos. Seu objetivo com esta segunda leitura deve ser vivenciar a aplicabilidade das técnicas e construir um plano de ação executável para alcançar seu objetivo de inglês. Caso você tenha qualquer dúvida ou dificuldade durante a leitura deste livro, você pode entrar em contato conosco via [contato@selfout.com.br](mailto:contato@selfout.com.br) e teremos todo o prazer em ajudar.

## 2. PREPARANDO-SE PARA JORNADA

Antes de tratarmos dos três pilares que compõem a experiência e método *Viva o Mundo na Sua Cidade*, você precisa preparar-se para esta jornada, compreendendo os princípios de aprendizado Selfout e aplicando quatro ferramentas básicas de desenvolvimento pessoal. Este capítulo te dará um bom impulso para finalizar a jornada em direção ao seu objetivo de falar inglês com confiança e naturalidade.

### 2.1. OS 7 PRINCÍPIOS SELFOUT

Os princípios de aprendizado Selfout estão enraizados em cada técnica do nosso método e ao compreendê-los você será capaz de tirar o melhor proveito deste livro. Há sete princípios fundamentais no aprendizado de idiomas que são: contato com o idioma; absorver antes de produzir; foco e observação; conectar-se com estrangeiros; motivação; autonomia e curtir a jornada. Abaixo são descritos melhor cada um dos sete princípios.

#### 2.1.1. CONTATO COM O IDIOMA

Manter contato com o idioma somente duas vezes na semana não é suficiente para ter bons resultados. Você precisa de contato com idioma diário, intenso e de maneira constante para viver uma imersão e se tornar capaz de falar bem o inglês.

### **2.1.2. ABSORVER ANTES DE PRODUZIR**

Foque em absorver o inglês através da escuta e leitura antes de esperar ser capaz de falar e escrever no idioma estrangeiro. Se você absorver o inglês de forma intensa e efetiva, ele naturalmente vai ser posto para fora em falas e produções escritas. Quando estiver em estágios iniciais, você não deve forçar a fala. Se desafie sempre a falar inglês, mas não se martirize; não ponha a carroça na frente dos bois.

### **2.1.3. FOCO E OBSERVAÇÃO**

Quanto mais foco e atenção você possuir, mais você terá capacidade de observar os padrões da língua e melhorar suas habilidades no novo idioma. Um mentor pode até ajudá-lo a observar estes padrões, mas sua atenção e foco são indispensáveis em um bom aprendizado.

### **2.1.4. CONECTAR-SE COM ESTRANGEIROS**

Normalmente estamos com receio de falar inglês por medo de cometer erros e sermos julgado pelas pessoas. Uma boa forma de minimizar este medo é mudando o foco de praticar inglês para se conectar com pessoas, especialmente com pessoas de outros países. Os estrangeiros costumam prezar por conhecer você; não pelo julgamento do quão bom ou ruim é o seu inglês. Quando o seu foco muda para conexão com pessoas, você se expõe mais no idioma, comete mais erros e isso faz com que seu inglês evolua mais rápido.

### 2.1.5. MOTIVAÇÃO

A palavra motivação pode ser dividida em *motivo* para *ação*. É essencial que você tenha motivo para realizar as ações necessárias para alcançar seu objetivo no inglês. Há várias formas de ascender sua motivação, porém a mais efetiva é quando você tem um objetivo claro e razões suficientes para querer alcançá-lo. Essa motivação será seu principal combustível tanto em momentos bons quanto nos momentos “não tão bons”.

### 2.1.6. AUTONOMIA

Um mentor ou escola podem te ajudar, mas você é (e sempre será) o principal responsável pelo seu sucesso na aquisição do idioma estrangeiro. O tempo que você passa com seu mentor representa 20% do seu resultado. Os outros 80% são gerados pelo esforço e dedicação que você desprende quando não há mentor por perto. Este livro te dará meios de aplicar melhor sua autonomia para obter excelentes resultados.

### 2.1.7. CURTIR A JORNADA

O inglês é uma habilidade que leva tempo para ser adquirida e uma eternidade para ser mantida. Não há fundamento na ideia de estudar inglês durante determinado período de tempo e depois parar de ter o contato com o idioma. Caso você pare de estar em contato com o inglês, você gradualmente perderá a habilidade de falar o

idioma. Não há graduação no inglês, não há linha de chegada. Assim sendo, é essencial que você curta a jornada do inglês com conteúdos que são do seu interesse.

## 2.2. A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Entre as principais causas que fazem as pessoas desistirem do seu objetivo do inglês estão: falta de motivação, falta de prioridade ou crenças limitantes. Para alcançar sucesso na aplicação do método Selfout (e de qualquer outra estratégia de aprendizado), você deve considerar as quatro ferramentas de desenvolvimento pessoal abaixo:

### 2.2.1. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Antes de começar seu aprendizado de inglês de fato, você deve saber exatamente onde você se encontra hoje (seu nível atual no inglês) e para onde exatamente você quer ir (seu nível de inglês desejado, dentro de um prazo definido). Depois de reconhecido estes pontos, você deve definir suas razões e motivações para concretizar este objetivo. Preste bastante atenção nesta parte! Se você tiver *porquês* suficientemente fortes, você encontrará o melhor *como* para atingir o seu objetivo. Logo após definir seus *porquês*, você deve criar um plano de ação e começar hoje mesmo a executá-lo. Talvez a primeira ação do seu plano seja ler este livro em busca de ideias para melhorar sua estratégia de aprendizado. Continue lendo-o então!

### 2.2.2. ORGANIZAÇÃO

Várias pessoas iniciam a jornada de aprendizado de inglês com alta motivação e desistem no meio do caminho por “imprevistos” como: semana de prova na faculdade, trabalho no escritório triplicado, turbulências em relacionamentos com entes queridos, etc. Ou seja, algumas áreas da vida da pessoa bagunçam e ela não encontra mais tempo para estudar inglês. Isso é normal de acontecer porque inglês é um objetivo de médio ou longo prazo enquanto que as outras áreas da vida (bagunçadas) exigem ação imediata. Assim, antes de iniciar sua jornada no inglês, você deve saber claramente quais são seus objetivos e prioridade no ano em todas as áreas da sua vida. Defina quanto de tempo você vai dedicar para cada um dos objetivos. Organize então sua agenda semanal para encaixar todos os seus objetivos e revise suas prioridades caso tenha dificuldade de encontrar tempo para todas elas. Como os imprevistos são certos de acontecer, talvez você queira também reservar um espaço vazio na sua agenda semanal para resolver imprevistos.

### 2.2.3. HABITO

Para você ter sucesso no inglês, você deve criar o hábito diário de estar em contato com o idioma. As primeiras semanas da criação de qualquer novo hábito são desafiantes (ler-se árduo) e você pode pensar algumas vezes em desistir. Você deve quebrar a resistência inicial, persistir pelo menos por 30 dias para obter os primeiros resultados. Os primeiros resultados vão te conceder motivação extra que reforçarão

este novo hábito, criando assim um ciclo virtuoso para o sucesso na aquisição do idioma. Para te ajudar a persistir durante os primeiros 30 dias, eu recomendo estudar inglês nas primeiras horas do dia, preferencialmente antes de iniciar o trabalho.

#### 2.2.4. CRENÇAS

Reconheça as crenças limitantes que você possa ter hoje sobre o aprendizado de idiomas. Talvez você possua algumas destas crenças a seguir: *“inglês é difícil ou chato”, “eu não tenho tempo para estudar inglês”, “estou muito velho já para aprender inglês”* ou *“eu nunca vou ser capaz de falar inglês”*. Estas crenças são frutos de experiências passadas desagradáveis com o aprendizado do idioma estrangeiro, como por exemplo, das experiências de *overdose* de verbo *to be*, realização de exercícios chatos ou ser corrigido pelo professor em público. Ter comprado e aplicado métodos equivocados só te diz que a estratégia foi ruim e que você pode mudá-la para obter melhores resultados. O passado não é equivalente ao futuro! Antes de ter sucesso em falar inglês naturalmente, você deve identificar suas crenças limitantes e substituí-las por crenças que te empoderam para ação. A melhor forma de fazer isso é escolhendo um bom mentor para modelar as crenças dele. Por exemplo, se você se acha velho demais para aprender inglês, busque então uma pessoa mais velha que você e que tenha obtido sucesso. Se você acredita que estar sem tempo, procure alguém que tenha mais responsabilidades que você e ainda assim conseguiu ser bem-sucedido. No capítulo 5 deste livro, você saberá em detalhes como obter apoio de mentoria.



### 3. CRIE UM AMBIENTE DE IMERSÃO

Estar inserido num ambiente de imersão é o ponto chave para que crianças aprendam a falar sua língua materna de forma rápida e natural. Este é também o motivo principal de pessoas que viajam para o exterior terem resultados melhores no aprendizado de idiomas do que aquelas que dependem de uma sala de aula. Neste capítulo, você vai aprender o primeiro pilar para *Viver o Mundo na Sua Cidade* e desenvolver seu inglês rapidamente.

Antes de falar sobre as técnicas em si, vamos reprisar um dos princípios chaves: para você falar bem inglês, você precisa antes escutar muito bem. Normalmente, as pessoas tendem a aprender inglês nas escolas tradicionais com os olhos: realizando exercícios de gramática e memorizando listas de vocabulário. Com o uso desta estratégia tradicional, você entenderá bem de gramática, de leitura e até conseguirá produzir alguns textos simples em inglês; mas você não será capaz de falar inglês com naturalidade e confiança. Se você quiser falar bem inglês, você deve então focar em aprender inglês com as “orelhas”, ou seja, passar a maior parte do seu tempo escutando inglês. Assim, vamos descobrir a seguir as três técnicas de absorção do idioma para um aprendizado com qualidade: *Estudo de Textos com Áudios, Repetição e Sistema de Repetição Espaçada*.

### 3.1. ESTUDO DE TEXTOS COM ÁUDIOS

O *Estudo de Textos com Áudio* é uma técnica simples que consiste em estudar ativamente áudios com transcrições escritas. Esta técnica te expõe a uma grande quantidade de padrões do idioma. Os padrões são frases logicamente organizadas que transmitem uma ideia, por exemplo: *I like this song* (eu gosto desta música), *I went to the beach yesterday* (eu fui para a praia ontem) e *I will search for it* (eu vou procurar por isso). Assim, ao aprender padrões, você estará absorvendo mais vocabulário (pelo fato do contexto ter outras palavras conhecidas), você ganhará autonomia para criar frases novas (através da combinação de frases aprendidas) e será capaz de entender conteúdos em inglês facilmente, sem o apoio da leitura. Com o uso desta técnica, você também aprenderá a gramática de uma forma natural, como se pode notar nos três exemplos acima (*I like this song* - presente simples; *I went to the beach yesterday* - passado simples; *I will search for it* - futuro simples).

#### 3.1.1. POR QUE GRAMÁTICA PRECOCE MATA?

O estudo precoce da gramática prejudica sua habilidade de comunicação na língua inglesa porque ele traz o medo de se comunicar e o pensamento excessivo sobre o certo e o errado. Você vai conhecer mais de gramática que os próprios nativos, mas terá uma comunicação travada. Por acaso, nós pensamos em gramática da língua portuguesa em conversas com nossos amigos brasileiros? Não, não há tempo! Nós simplesmente falamos o português. Quando crianças, nós aprendemos a conjugar os

verbos de forma natural, ao escutar diversas vezes as pessoas ao nosso redor falarem corretamente. Perceba, nós aprendemos, mas não estudamos a gramática em nossos primeiros anos de vida. Nós somente fomos estudar gramática, na escola, depois de já ser capazes de escutar, falar, ler e escrever em português.

Quando você possui um bom nível de inglês, a gramática se torna então uma excelente ferramenta para lapidar sua comunicação, especialmente a comunicação escrita. Porém, ainda neste caso, você não precisa estudá-la em termos tradicionais, com livros e exercícios excessivos. Ao invés disso, você pode fazer uma simples consulta das regras gramaticais e focar em perceber o uso das mesmas dentro de conteúdos. Aprenda gramática naturalmente através da aplicação da técnica de *Estudo de Textos com Áudios*.

### 3.1.2. SELEÇÃO DE CONTEÚDO

Para aplicar corretamente a técnica do *Estudo de Textos com Áudio*, você precisa selecionar bem o seu conteúdo de estudo. Excelentes conteúdos de estudo possuem as seguintes características:

- ✓ Ser interessante para você - você deve escolher o conteúdo (texto com áudio) do seu interesse para que o contato diário com o idioma seja prazeroso. Para isso, imagine temas que você já amaria investir tempo escutando ou lendo na sua própria língua materna. Além do tema, o gostar do conteúdo envolve também a voz, a vibração e entonação que o locutor utiliza no áudio.

- ✓ Ser nativo - Certifique que o conteúdo que você escuta seja de inglês nativo. Não passe tempo escutando inglês de locutores *não-nativos* porque você pode acabar absorvendo erros e vícios de linguagem.
- ✓ Ser autêntico - Certifique de escutar conteúdos autênticos. Não passe tempo escutando conteúdos de “livrinhos”, aqueles conteúdos produzidos por atores, em situações artificiais e com uso do inglês não cotidiano, feitos especialmente para uso em sala de aula. Por exemplo, você pode estudar em livros de inglês o cumprimento “*How are you?*” e acabar não entendendo conversações reais que iniciam com cumprimentos “*What’s going on?*”, “*What’s up?*” ou “*How’s it going?*”. Os conteúdos autênticos também são melhores por ter mais vida: mais emoções e variações de entonação na fala do locutor. Escolha sempre por estudar conteúdos autênticos para compreender e falar inglês de forma natural!
- ✓ Ser desafiante - Ao mesmo tempo em que você deve aprender coisas novas, você deve também passar tempo escutando conteúdos que você compreenda relativamente bem. Como evidenciado pelo linguista Stephen Krashen na sua *Teoria da Aquisição da Segunda Língua* (em inglês: *Theory of Second Language Acquisition*), escutar conteúdos compreensíveis é essencial para melhoria do seu inglês. Assim, estude conteúdos que não sejam nem tão fáceis e nem tão difíceis para você. Você deve entender 80% ou mais do conteúdo para áudios sem transcrição escrita. Caso você possua o apoio da

leitura, você pode usar então conteúdos com 50% ou mais de entendimento prévio.

- ✓ Ser produtivo - use todo o tipo de conteúdo em inglês, porém foque seus estudos em podcasts, conversações ou palestras que são mais produtivos (possuem mais inglês num mesmo espaço de tempo). Os filmes, seriados e músicas costumam ter partes de arranjos musicais sem nenhum inglês falado – prefira usá-los apenas como um prazeroso complemento ao seu estudo.

### 3.1.3. ONDE ENCONTRAR BONS CONTEUDOS?

Abaixo há algumas sugestões de onde você pode encontrar bons conteúdos em inglês para aplicar a técnica do *Estudo de Textos com Áudios*:

- ✓ Selfout Lingq – o membro Selfout tem plano de estudo personalizado de conteúdos exclusivos. Para não-membros é também possível acessar vários conteúdos gratuitos dentro da biblioteca do lingq ([www.lingq.com](http://www.lingq.com)).
- ✓ Métodos de estudos de inglês: Linguaphone, Teach Yourself, Michel Thomas, Pimsleur, dentre outros.
- ✓ Internet: ESLpod.com, DeepEnglish.com, Voice of America, BBC Learning English, etc.

## 3.2. REPETIÇÃO – A CHAVE PARA O SUBCONSCIENTE

Para você falar inglês com naturalidade e confiança, você deve pôr o inglês no seu subconsciente através da única forma conhecida para tal: a repetição. Em outras palavras, você deve escolher um conteúdo em inglês que você ainda não entenda completamente e repeti-lo a quantidade de vezes necessária para ser capaz de entender o conteúdo próximo de 100%, sem a leitura (somente escutando). A quantidade de repetições para alcançar este objetivo vai depender do seu nível atual no inglês e do quão desafiante é o conteúdo de estudo selecionado. Através da repetição de um mesmo conteúdo, você absorverá profundamente vocabulário, padrões gramaticais, pronúncia, entonação e ritmo.

### 3.2.1. AS FASES DA REPETIÇÃO

A técnica de repetição é aplicada em quatro fases distintas que serão apresentadas abaixo. O número de repetições citadas como exemplo considera que você tenha escolhido um conteúdo adequadamente desafiante para o seu nível atual do inglês.

- ✓ Somente leitura - na primeira fase da repetição, você vai somente ler o texto e procurar pelo significado das palavras e frases novas. Se desafie a entender estas novas expressões pelo contexto, ao invés de ceder de imediato à tentação de procurar pela tradução. O número de repetições nesta fase pode variar entre uma a cinco vezes.

- ✓ Escuta com leitura - Na segunda fase da repetição, você vai escutar o conteúdo enquanto ler o texto. Desta forma, você poderá conectar as palavras e expressões escritas com a forma correta de pronunciá-las. Preste especial atenção nas palavras, frases ou expressões novas para você. O número de repetições nesta fase pode variar entre vinte a quarenta vezes.
- ✓ Transição - a terceira fase é uma transição da segunda fase (escuta com leitura) para a quarta fase (somente escuta). Após suficientes repetições na fase anterior, você naturalmente se sentirá confortável para retirar o apoio do texto (da leitura) em algumas partes do conteúdo. O número de repetições nesta fase pode variar entre vinte a quarenta vezes.
- ✓ Somente escuta - a quarta e última fase da repetição é caracterizada pela sua capacidade de entender o áudio sem o apoio da leitura. Preste bastante atenção na afirmação a seguir: sua capacidade de falar e escutar bem o inglês dependerá, sobretudo, do quanto seu cérebro esteve exposto repetidas vezes a um conteúdo compreensível em áudio. Em outras palavras, alcançar esta última fase é o objetivo de toda a técnica da repetição! O número de repetições nesta fase deve ser pelo menos dez vezes.

### 3.2.2. COMO PERSEVERAR NA REPETIÇÃO

Da mesma forma que uma pessoa pode não gostar de praticar exercícios físicos, você pode não gostar de fazer as repetições com o inglês. Repetição é a parte

mais desafiante do método Selfout. Se você persistir na aplicação da técnica da repetição durante os 30 primeiros dias, você se surpreenderá com os resultados. Estes resultados te motivarão então a continuar aplicando a repetição com outros conteúdos mais desafiantes. Este é o caminho para você obter a habilidade de falar inglês com confiança e naturalmente! Para lhe ajudar a superar este desafio nas primeiras semanas, você pode aplicar algumas destas dicas abaixo:

- ✓ Mudança de fisiologia: ao mudar sua fisiologia, você ganhará mais energia para continuar realizando as repetições. Para isso, você pode movimentar seu corpo ou optar por escutar conteúdos em inglês durante uma caminhada. Outra boa forma de mudar sua fisiologia é tirar um intervalo nos estudos para escutar uma boa música (*in English, of course*).
- ✓ Repetir diferentes conteúdos - caso repetir um mesmo conteúdo várias vezes seguidas seja algo difícil, você pode optar por variar a repetição entre dois ou três conteúdos diferentes. Quando você estiver com tédio de um conteúdo, você poderá então mudar para outro conteúdo e retornar para o primeiro depois de um tempo.
- ✓ Dividir o tempo de estudo - você pode repartir suas repetições durante o dia. Assim, você realizaria parte delas pela manhã e outra parte pela tarde e/ou noite.
- ✓ Escuta conteúdos curtos – Se você está apenas começando a aprender inglês, prefira escutar conteúdos com menos de 1 minuto de duração. Se você estiver no nível intermediário, opte por focar em conteúdos com menos de 5



minutos. Conteúdos curtos costumam ser melhores para manter a atenção durante as repetições do que conteúdos longos.

Assim como qualquer outra habilidade, foco é algo desenvolvível. Perceba qual é o número máximo de repetições que você consegue fazer de uma única vez e tente aumentar este número dia após dia.

### 3.3. SISTEMA DE REPETIÇÃO ESPAÇADA (SRS)

Você já fez bem uma prova na universidade, porém esqueceu quase que completamente aquele conhecimento após um mês (ou mesmo uma semana)? Após um curto período de tempo, a maior parte dos novos conhecimentos e informações armazenados no nosso cérebro (memória de curto prazo) é descartada e esquecida. O Sistema de Repetição Espaçada (SRS) é uma poderosa técnica para sobrepor a *Curva do Esquecimento*, adicionando novos conhecimentos à nossa memória de longo prazo para um aprendizado definitivo.

O SRS consiste na revisão inteligente de perguntas e respostas, enviando para você as perguntas certas no momento adequado. Primeiro passo para aplicar o SRS é identificar frases que você gostaria de aprender dentro de um texto, por exemplo: *I'm going to learn English this year*. Em seguida, adicione tanto a frase em inglês quanto seu significado em português no SRS, por exemplo: *I'm going to learn English this year* / eu vou aprender inglês este ano. O sistema então enviará para você uma seleção das

frases em inglês salvas previamente. Você deverá então tentar lembrar-se do significado delas e, após estar com a resposta em mente, verificar se acertou olhando no sistema o significado em português. À medida que você acerta as frases, o sistema as categoriza para serem revisadas em espaços de tempo maiores. Se você acerta a mesma frase após um dia, três dias, sete dias e tanta dias, você terá então posto este novo vocabulário na sua memória de longo prazo e poderá contar com ele numa conversação.

O SRS é uma técnica de excelente custo-benefício. Por um lado, o custo de revisar as frases salvas no SRS é de apenas 5 a 10 minutos por dia. Por outro lado, se você mantiver o compromisso de salvar, por exemplo, dez novas frases por dia, você terá o benefício de quase mil frases no final de apenas um trimestre. Sendo que uma lista de 1000 frases é muito mais poderosa do que uma lista de 1000 palavras soltas.

### **3.3.1. POR QUE É MELHOR APRENDER INGLÊS COM FRASES?**

Memorizar listas de palavras isoladas (exemplo: lista de frutas, cores, números e animais em inglês) é ineficaz porque seu cérebro necessita do contexto para transformar uma informação em conhecimento e mantê-la por muito tempo. Além disso, palavras isoladas costumam ter diferentes significados a depender do contexto e isso torna o processo de memorização delas (isoladamente) árduo.

Aprender inglês por frases é mais efetivo porque as palavras que você sabe na frase te ajudarão a memorizar mais facilmente a palavra que você ainda não sabe. Ao

estudar as frases, você também estará reforçando o conhecimento das palavras que você já conhecia. Além disso, é através de frases que você aprende os padrões gramaticais. Por exemplo, na frase *"You will learn English"*, você estaria aprendendo vocabulário e o tempo verbal no futuro simples. Por último, ao estudar frases você ganha a habilidade de criar outras frases completamente novas. Por exemplo, você poderia combinar a frase *"I can drive a car"* com a frase anterior (*You will learn English*) e criar a nova frase a seguir: *"You will learn to drive a car"*.

### 3.3.2. COMO POSSO APLICAR O SRS?

O Sistema de Repetição Espaçada pode ser aplicado em pedaços de papéis (em *post it*), porém é preferível que se aplique num sistema computacional. Há vários na internet e o sistema gratuito mais famoso é o ANKI ([www.ankiweb.net](http://www.ankiweb.net)). Você também pode aplicá-lo dentro do programa da Selfout (sistema Lingq).

## 3.4. A TRÍADE DO SUCESSO

A Tríade do Sucesso no aprendizado de idiomas é composta por três fatores: qualidade, quantidade e constância. Assim, além da qualidade do estudo, obtida através da aplicação das três técnicas descritas nos tópicos anteriores, você precisa prezar pela quantidade e constância do estudo.

Ter contato com o idioma somente duas ou três vezes na semana não é suficiente. Desprenda-se do calendário escolar com feriados e recessos e mantenha

contato diário com o inglês por uma hora ou mais. Esta quantidade de tempo pode parecer inicialmente difícil para quem possui outras responsabilidades como trabalho, faculdade e família. Contudo, manter uma hora diária de contato com o inglês é totalmente possível quando você entende os três tipos de estudo Selfout:

- ✓ Estudo ativo – é o estudo 100% focado no inglês. Este é o tipo de estudo ideal para conteúdos novos ou desafiantes. Você deve investir idealmente 30 minutos (ou mais) por dia para este tipo de estudo. Em dias atarefados, você pode aplicar o mínimo de 15 minutos.
- ✓ Estudo semiativo – é o estudo do inglês realizado durante outras atividades. Você pode escutar inglês no trânsito, durante uma caminhada, na academia, arrumando a casa, preparando refeições, etc. Desta forma, você facilmente conseguirá fazer 30 minutos (ou mais) de estudo. Para tirar o melhor proveito do estudo semiativo, você deve aplicá-lo com conteúdos que já foram repetidos várias vezes durante o estudo ativo. Assim, você conseguirá entendê-los bem, mesmo sem sua total atenção.
- ✓ Estudo passivo – é o estudo do inglês realizado de forma imperceptível a medida que você troca o idioma de seus aparelhos e programas para o inglês. Exemplos de aparelhos e programas passíveis de troca de idioma: WhatsApp, Facebook, computador, celular, e-mail e escutar músicas apenas em inglês no celular. Você deve incluir o máximo de inglês no seu dia-a-dia através do estudo passivo.

A melhor forma de aprender inglês é combinando estes três tipos de estudo. Fazendo isso, você terá sempre algum tempo para estudar o inglês. Quando sua agenda estiver tranquila, é aconselhável que você invista o máximo de tempo possível no estudo ativo. Assim, durante semanas atarefadas, você poderá se dar ao luxo de manter o maior contato com o inglês via estudo semiativo. Esta dica te ajudará a manter a constância de um estudo de qualidade e quantidade adequadas.

A Tríade do Sucesso vai gerar resultados extraordinários no seu inglês. Com apenas uma hora por dia de contato com o inglês, você finalizará o semestre com 180 horas! Este número representa 4,5 vezes mais que as 40 horas do currículo tradicional das escolas. Como consequência da sua maior exposição de qualidade ao idioma, você terá resultados muito mais rápidos do que a média das pessoas.

## 4. SE CONECTE COM PESSOAS DO MUNDO

Estar em conexão com pessoas de outros países é o segundo passo para *Viver o Mundo na Sua Cidade*. Enquanto que o capítulo anterior focou em absorção do idioma através da escuta, este capítulo abordará o desenvolvimento da fala no idioma estrangeiro.

Para a Selfout, se comunicar com excelência no idioma estrangeiro significa ser capaz de entender as pessoas e se fazer entendido de forma natural e confiante. Acreditamos que se comunicar bem em inglês seja um desejo de todos os aprendizes, motivado por dois tipos de objetivos: um prático e outro de essência. O objetivo prático pode ser, por exemplo: ascensão na carreira, obter certificações internacionais que o diferenciam no mercado de trabalho, realizar um intercâmbio fora do país, estudar no exterior, etc. Ao conquistar estes objetivos práticos, nós temos então contato com o objetivo de essência: conectar-se com pessoas. Por exemplo, ao conquistar um cargo que exige inglês, você passa muitas vezes a ter contato com fornecedores, clientes ou parceiros estrangeiros. Ao ser capaz de assistir um filme em inglês, você está se conectando com os atores internacionais. Ao ser capaz de ler um livro em inglês, você está se conectando diretamente com o autor estrangeiro, sem o intermédio de tradutores. Enquanto que o objetivo prático é particular de cada pessoa, o objetivo de essência é comum a todos nós aprendizes de idiomas. Ao se comunicar bem em inglês, nós nos tornamos capazes de contribuir e aprender com pessoas do mundo inteiro.

Assim, ao você inserir conexão com estrangeiros no processo de aprendizado, sua motivação se eleva e você tem resultados mais efetivos. Estar em contato com estrangeiros te faz provar da real finalidade do inglês e ganhar combustível extra para continuar se desenvolvendo no idioma. Em conversas com estrangeiros, você costuma também se sentir mais confortável para falar e cometer erros. O foco das conversas com estrangeiros é a conexão e não a prática do idioma. Praticar inglês é um ato artificial normalmente realizado em laboratório (sala de aula) e traz consigo o medo de cometer erros e ser julgado pelo grupo. Conexão com pessoas é um ato genuíno de compreender e ser compreendido, mesmo cometendo erros algumas vezes ou tendo que fazer uso de mímica. Quanto mais rápido você se expõe e comete erros, mais rápido você aprende e ganha naturalidade na fala. Assim, conectando-se com estrangeiros, você vive o mundo na sua própria cidade e obtém resultados mais efetivos do que dentro de uma sala de aula.

#### **4.1. OS ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO PRÉ-FALA**

Se você começou aprender inglês do zero e aplicou as técnicas do capítulo 3 deste livro com quantidade, qualidade e constância, dentro de três a seis meses você se surpreenderá do quão natural você entende uma pessoa falando inglês. Neste ponto, você também sentirá uma vontade natural de falar suas primeiras frases e ter suas primeiras conversas em inglês. Você não estará traduzindo e nem racionalizado em como as frases devem ser montadas ou se a gramática está sendo empregada

corretamente. Você pensará as coisas diretamente em inglês e os sons serão produzidos ao mesmo tempo em que as pensa. Sua pronúncia, ritmo e entonação serão próximos da de um nativo. Porém, antes de isso acontecer, você passará por determinados estágios de desenvolvimento pré-fala, os quais são descritos abaixo:

- ✓ Escutar com apoio da leitura – neste estágio, você é capaz de entender conteúdos relativamente bem, com o apoio da leitura, logo nas primeiras vezes que o estuda. Neste estágio, você ainda sente dificuldades para entender o conteúdo somente escutando.
- ✓ Escutar sem apoio da leitura – neste estágio, você consegue entender relativamente bem o conteúdo, logo nas primeiras vezes que o escuta, sem precisar do apoio da leitura. Você entende bem o contexto do conteúdo, tendo ainda dificuldades para entender determinadas palavras e frases contidas no mesmo.
- ✓ Pensar em inglês – este estágio é caracterizado pela sua capacidade de pensar coisas e ideias diretamente em inglês. Por exemplo, você pode olhar para o seu ambiente, ver objetos e pensar nos seus nomes diretamente em inglês, sem a necessidade do tradutor mental. Você também pode pensar ideias mais elaboradas na sua cabeça diretamente em inglês como, por exemplo: *"I think if I apply this tips I will be successfull!"*.
- ✓ Falar consigo mesmo – neste estágio, você é capaz de ter pequenos diálogos consigo mesmo como por exemplo: *"What's the plan for this Holiday? Would it be better for me to travel or to stay in my city? Hmm.. I think it's better"*.



*to stay here!*”. É aconselhável que você faça isso em um local vazio (sem pessoas) e que você grave a si mesmo falando inglês. Gravando a si mesmo, você pode comparar seu inglês com o inglês do nativo e ir melhorando sua fala progressivamente. Se possível, envie também sua gravação para um amigo ou mentor para obter sugestões de melhorias.

Quando você perpassar pelos quatro estágios, você estará mais que pronto para se conectar com pessoas de outros países. Você terá então novos desafios de aprendizado e deverá buscar ativamente por oportunidades de conversação para ser capaz de ultrapassá-los.

## 4.2. TEMPO IDEAL DE CONVERSAÇÃO

A quantidade de horas que você deve ter de conversação por semana depende do nível que você se encontra hoje. Quando você estiver no primeiro e segundo estágios de desenvolvimento descritos no tópico anterior, fale inglês caso apareçam oportunidades. Ou seja, nos estágios iniciais, seu foco deve ser em absorver o idioma através da leitura e, especialmente, da escuta. Só se preocupe em ter conversações quando começar a pensar em inglês, depois de uns 3 a 5 meses de aplicação das técnicas do capítulo 3. Quando você atingir este estágio de desenvolvimento, você deve se desafiar e ter no mínimo uma hora de conversação por semana.

### 4.3. AS TRÊS PRINCIPAIS CAUSAS DE PROBLEMAS NA FALA

Se você não se comunica em inglês da maneira que você que almeja, há basicamente três causas para este problema: falha de *input*, bloqueio emocional ou falta de parceiros qualificados.

#### 4.3.1. SOLUÇÕES PARA FALHA DE INPUT

A primeira possível causa para você não falar inglês no nível que almeja é a falha de *input*. *Inputs* são atividades de absorção do idioma, ou seja, leitura e especialmente escuta. A falha de *input* pode ser de quantidade, qualidade ou constância. Falha de quantidade de *input* se caracteriza pelo número total insuficiente de tempo de escuta. Já a falha de qualidade de *input* pode estar relacionada tanto à falta de repetições da escuta do conteúdo quanto ao foco equivocado na gramática e tradução. Por último, a falha de constância de *input* está relacionada à falta de disciplina: de escutar inglês em quantidade e qualidade adequadas todos os dias durante meses seguidos.

Assim sendo, você deve seguir a risca as instruções do capítulo 3 deste livro como um hábito diário, tão natural como escovar os dentes ou tomar banho. A causa da falha de *input* e suas soluções devem ser especialmente consideradas por pessoas com nível básico, que ainda não entendem bem conteúdos de áudio sem o apoio da leitura. Não se force ou se martirize a falar inglês antes de ter suficiente *input* no seu subconsciente. Mantenha em mente que a boa escuta sempre precede a boa fala!

Assim que você perceber sinais de que você está pensando em inglês, adicione o máximo possível de conversações com outras pessoas e mantenha o seu nível de dedicação na escuta.

Por outro lado, é importante frisar que independente do seu nível de inglês atual, ao melhorar a quantidade, qualidade e constância do seu *input*, você estará melhorando sua fala. Querer melhorar a capacidade de fala no inglês somente com conversações é como um atleta de vôlei que deseja melhorar seu jogo exclusivamente participando de campeonatos. Porém, não sabe ele ainda que assistir uma gravação das melhores partidas da história do vôlei, com o seu *coach*, economizaria muitos anos de erros na quadra. Portanto, escute conteúdos levemente acima do seu nível atual com quantidade, qualidade e constância e você estará sempre melhorando a sua capacidade de fala.

#### **4.3.2. SOLUÇÕES PARA BLOQUEIO EMOCIONAL**

A segunda possível causa para você não falar inglês no nível desejado é o bloqueio emocional. O bloqueio emocional é caracterizado pela timidez, vergonha, medo de errar e ser julgado pelos outros. Este é um mal que atinge aprendizes com diferentes níveis, especialmente aqueles que já conquistaram uma boa compreensão oral, mas ainda não falam muito o idioma. Há diversos fatores que geram o bloqueio emocional: falha de input (especialmente relacionada ao foco equivocado na gramática e tradução), muito tempo em sala de aula, ter sido corrigido

constantemente no exato momento que se falava o idioma, crenças equivocadas sobre o ato de errar, foco demasiado em praticar o inglês ao invés de se conectar com pessoas, etc.

Uma boa conversação depende mais da sua habilidade de escuta e de realizar boas perguntas do que em ser um mestre tagarela. Assim, você deve primeiro analisar se está escutando inglês com quantidade, qualidade e constância. Se você estiver estudando gramática ou realizando traduções de forma excessiva, interrompa já estas práticas e teste escutar conteúdos acima do seu nível atual, por repetidas vezes, durante alguns meses. Isso deve fazer você parar de racionalizar em cima do idioma (pensar sobre o certo e errado) e se comunicar de forma mais natural e confiante.

Outra possível solução para o bloqueio emocional é evitar ambiente que te corrige constantemente no exato momento que você está falando o idioma. Talvez você também tenha sido uma daquelas pessoas que falou sua primeira frase em inglês na sala de aula e viu sua empolgação desvairando após ser corrigido em público. Ao invés destes ambientes tradicionais, busque por ambientes amigáveis e familiares como o que você teve quando criança ao aprender sua língua materna. Peça ao seu mentor que só te corrija se estiver cometendo o mesmo erro várias vezes. Ao invés de focar no erro, foque em escutar muito inglês correto e você naturalmente aprenderá a falar corretamente - e sem bloqueio emocional.

Mude a associação neural que você possui com relação ao ato de cometer erros. Cometer erros é algo natural no processo de comunicação falada, sendo que mesmo os nativos cometem muitos deles no dia-a-dia. Ao invés de associar o cometer

erros com a dor de ser julgado pelos outros, associe o cometer erros com o prazer de se desenvolver mais rapidamente para atingir o seu objetivo. O melhor que você tem a fazer é encarar os erros como prêmios e o ato de cometê-los como um jogo. Uma forma de jogar este jogo é definir um número de erros que você fará em público antes de esperar de si mesmo falar bem o inglês. Após definir o seu número de erros (por exemplo, 100 erros), se insira em um ambiente amigável e aproveite todas as oportunidades para se expor e cometer o maior número de erros possível. Quanto mais rápido você atingir a sua meta de “número de erros a cometer”, mais rápido você ganhará naturalidade e confiança em falar inglês. Cometer erros faz parte da jornada de aprendizado de idiomas e não há atalhos sem eles. *So let's enjoy it!*

#### 4.3.3. SOLUÇÕES PARA FALTA DE PARCEIROS QUALIFICADOS

A terceira e última possível causa para você não falar inglês no nível desejado é a falta de parceiros qualificados. Este é um mal que atinge pessoas de todos os níveis no inglês, especialmente aquelas que já entendem e falam bem e que estão precisando apenas lapidar o seu inglês e ganhar mais confiança na fala. Se você mora atualmente em seu país de origem, você deve sofrer deste mal em algum nível.

Apesar de qualquer tipo de conversação exercitar os músculos responsáveis pela produção dos sons, nem todo tipo de conversação te expõe a *inputs* de qualidade. *Input* neste caso se traduz como absorção de inglês através da escuta. O *input* absorvido durante uma conversação desenvolve mais sua fala do que o movimentar

dos seus músculos na produção de sons. Assim, parceiros qualificados são aqueles que te proporcionam *input* de qualidade durante conversações. Em ordem, os parceiros mais qualificados para você falar inglês são: nativos em inglês, estrangeiros com excelente inglês e brasileiros com excelente inglês. Não é recomendado investir tempo conversando em inglês com brasileiros com razoável ou baixo nível de inglês, pois você pode absorver erros e vícios. Se você tiver que escolher entre uma hora de conversa com parceiro não qualificado ou uma hora de escuta de áudios de nativos, escolha por esta última opção e você desenvolverá mais o seu inglês.

Para solucionar a falta de parceiros qualificados para conversações em inglês, há várias opções sem precisar sair de sua cidade. Você pode se tornar membro da Selfout e participar dos nossos vários eventos com a proposta de desenvolver a fala em conexão com estrangeiros. Além da Selfout, você pode achar oportunidades de conversação nos encontros do Couchsurfing ([www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)) ou do Clube Poliglota. Há também opções virtuais para conversar em inglês em: wespeke ([www.wespeke.com](http://www.wespeke.com)), mylanguageexchange ([www.mylanguageexchange.com](http://www.mylanguageexchange.com)) e interpals ([www.interpals.net](http://www.interpals.net)). Pesquise estas opções e o ambiente que elas proporcionam e escolha aquela que melhor se adéqua ao seu perfil e necessidade.

## 4.4. TRÊS SOLUÇÕES AVANÇADAS PARA MELHORAR A FALA

Se você pretende turbinar sua capacidade de falar inglês em um curto espaço de tempo, considere então uma destas três opções a seguir: explosão de *input*, intensificar intercâmbio reverso e passar uma temporada fora do país.

### 4.4.1. A TÉCNICA DA EXPLOSÃO DE INPUT

A *explosão de input* é uma técnica avançada de absorção do inglês. Normalmente, a Selfout recomenda uma hora de estudo todos os dias por meses seguidos. Contudo, se você estiver de férias e com tempo de sobra para investir no inglês, leia e especialmente escute de quatro a seis horas de inglês todos os dias, usando conteúdos do seu interesse e que estejam um pouco acima do seu nível atual. Mantenha esta disciplina por 30 a 45 dias (aplicando as técnicas do capítulo 3) e depois tire um descanso de 10 a 15 dias, sem nenhum contato com o inglês. Da mesma forma que na academia de ginástica é importante ter os dias de descanso para que os músculos do corpo cresçam, na aplicação desta técnica é importante tirar alguns dias longe do inglês para seu cérebro processar e conectar todas as novas informações. Após este período de descanso, você pode voltar para mais uma rodada de *explosão de input* ou decidir por voltar à recomendação padrão de uma hora de estudo diária.

#### 4.4.2. INTENSIFICAR INTERCÂMBIO REVERSO

Outra solução para turbinar sua fala é intensificar seu intercâmbio reverso. Intercâmbio reverso é um termo que a Selfout criou para denominar o contato em inglês (ou outros idiomas) que você pode ter com pessoas e culturas estrangeiras na sua própria cidade. A Selfout nasceu para ser a maior provedora de intercâmbio reverso. Além dos eventos exclusivos para membros, há eventos gratuitos abertos ao público em [www.selfout.com](http://www.selfout.com). Adicionalmente, você pode receber estrangeiros em sua casa via organizações como AIESEC ([www.aiesec.com](http://www.aiesec.com)) e Couchsurfing ([www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)). Outra possibilidade é sair para os principais pontos turísticos da sua cidade para se conectar com estrangeiros. Neste caso, lembre-se que se você for com o intuito de praticar inglês você dificilmente terá sucesso; mas se você for com o desejo genuíno de conhecer e se conectar com pessoas, você fará bons amigos e desenvolverá seu inglês como consequência.

#### 4.4.3. VIAJAR PARA FORA DO PAÍS

Caso você possua condições, você pode também viajar para um país que tenha o inglês como língua nativa. Há vários tipos de oportunidades de viajar para fora do país: lazer, intercâmbio estudantil, ação voluntária e trabalho. Independente de qual tipo de oportunidade você escolha, uma temporada fora do país pode ser o ápice do seu desenvolvimento no idioma. Somente tome cuidado para não ser mais uma daquelas pessoas que viaja para fora do país e volta de lá sem adquirir a fluência no



inglês. Não valerá de nada você viajar para o exterior e ficar no hotel trancado, com círculo de amigos brasileiros, falando e escutando português a todo o momento. No final das contas, o viver o mundo estrangeiro é o que decide a aquisição da fluência, seja ele vivido no exterior ou na sua própria cidade. Portanto, quando você obtiver a fluência no exterior e voltar para o Brasil, você deve continuar usando as instruções contidas neste livro para viver o mundo na sua cidade e não correr o risco de enferrujar o seu inglês.

## 5. OBTENHA APOIO DE MENTORIA

Um aprendiz Selfout é aquela pessoa que se põe como principal responsável pelo seu sucesso ou fracasso. Ele busca os melhores métodos para ajudá-lo a alcançar seu objetivo e, caso não funcione como esperado, ele tem a flexibilidade e persistência de realizar as devidas mudanças de estratégias até ser bem-sucedido no que almeja. Um aprendiz Selfout sabe que os melhores métodos e técnicas estão em posse dos melhores apoios de mentoria. Este apoio de mentoria é o terceiro pilar para *Viver o Mundo na Sua Cidade* e ele sustenta os dois pilares anteriores.

O apoio de mentoria é composto por mentores e *mastermind*. Um mentor é uma pessoa que já esteve na situação que você se encontra hoje e triunfou no alcance do objetivo de inglês almejado por você. Esta pessoa sabe como superar os obstáculos do caminho e te indicar as trilhas mais efetivas para chegar ao seu destino. Adquirir apoio destas pessoas te economizará tempo, energia e potencializará suas chances de sucesso na aquisição do idioma estrangeiro. Já o *mastermind* é um grupo de pessoas que possuem objetivos semelhantes ao seu e que vibram na mesma sintonia que a sua. Estar dentro de um bom *mastermind* elevará sua motivação e te conectará à bons mentores, métodos e sacadas. Da mesma forma, escolher mal o grupo de pessoas que te influencia pode destruir sua motivação e te conectar à métodos e crenças limitantes. Assim, você deve ter mentores e *mastermind* apoiando sua jornada para viver o mundo na sua cidade.

## 5.1. RESPOSTAS ÀS PRINCIPAIS DÚVIDAS E DIFICULDADES

Após ser exposto à uma vasta quantidade de inglês sob técnicas efetivas transmitidas nos capítulos anteriores, boa parte das suas dúvidas e dificuldades serão sanadas naturalmente. Outra parte das dúvidas e dificuldades deverá ser sanada via apoio de mentoria. Abaixo eu listo algumas soluções para as principais dúvidas e dificuldades que você pode se deparar na sua jornada:

### 5.1.1. DUVIDAS DE VOCABULARIO

Como o conteúdo que você deve selecionar é levemente acima do seu nível atual, você terá então dúvidas sobre o significado de novas palavras, frases e expressões. Quando isso acontecer, você deve evitar a tentação de obter suas respostas através da tradução. Tradução pode parecer um caminho fácil à princípio, mas ela causará sérios danos na sua capacidade de se comunicar em inglês com naturalidade e confiança. Assim, recomendo que você realize duas ou três repetições a mais do conteúdo e você notará que parte das suas dúvidas de vocabulário será sanada pelo próprio contexto. Caso não seja possível entender pelo contexto, use então o *Google imagens*. Por exemplo, se você puser a palavra “Apple” no *Google imagens* descobrirá o que ela significa sem a necessidade da tradução. Você conta também com as opções de usar um dicionário *inglês para inglês* para obter o significado ou perguntar por ele para o seu mentor (*in English, of course*). Em última

circunstância, você pode então usar a tradução. Ela deixa de ser seu primeiro para ser o seu último recurso na solução de dúvidas de vocabulário.

### 5.1.2. DUVIDAS DE GRAMATICA

Dúvidas sobre regras gramaticais são sanadas muitas vezes por uma simples consulta na internet. Caso você ainda não tenha entendido muito bem, você poderá então perguntar a um amigo ou mentor. Não tente gravar a regra gramatical através da realização de uma maratona de exercícios. Ao invés disso, compreenda a regra gramatical e foque em escutar e perceber o seu uso em conteúdos de áudios autênticos.

### 5.1.3. DIFICULDADES DE PRONÚNCIA, ENTONAÇÃO E RITMO

Você pode escutar várias vezes a parte do áudio que você sente dificuldade e gravar você mesmo falando-a em voz alta. , Em seguida, você pode comparar sua fala com a do locutor do áudio original e repetir suas gravações com intuito de aproximá-la cada vez mais da fala de um nativo. Adicionalmente, você pode usar o Youglish ([www.youglish.com](http://www.youglish.com)), onde você digita uma palavra ou frase e ele te oferece vários nativos pronunciando-as. Além disso, você pode buscar por ajuda de alguém com nível avançado em inglês. Um mentor pode te oferecer dicas valiosas para produzir determinados sons estrangeiros e acelerar seu desenvolvimento na pronúncia, entonação e ritmo do idioma.

#### 5.1.4. TRAVAR NA HORA DE FALAR

O mal do *travamento* é caracterizado pela morosidade, artificialidade e ânsia na fala. Há diversas causas que podem estar te causando este mal e um mentor pode te ajudar a identificar suas causas específicas e prescrever a solução mais adequada para elas. De maneira geral, as três principais causas para este mal são: tradução mental, excesso de gramática e bloqueio emocional.

A *tradução mental* é um mal ocasionado pelo uso excessivo de traduções no aprendizado de inglês. Uma pessoa que sofre de tradução mental pensa primeiro em português, traduz na mente para o inglês, certifica-se de que a tradução foi feita de forma adequada e, somente então, expressa o que deseja em inglês. Este mal também trabalha no caminho inverso, ou seja, quando a pessoa escuta algo em inglês tenta traduzir para o português na mente para depois responder. Esse processo de tradução mental torna a capacidade de resposta da pessoa significativamente lenta. Essa lentidão causa nervosismo na pessoa e ela então trava. Para solucionar este mal, você deve evitar traduzir as coisas de imediato, como recomendado no tópico 5.1.1 deste livro.

Já a *Overdose* de gramática é um mal ocasionado pelo sistema tradicional de ensino de idiomas. Nós fomos bombardeados por regras gramaticais e exercícios do tipo *certo e errado*. Assim, a pessoa que sofre de *overdose* de gramática tende a montar a frase na cabeça, preocupando-se em empregar perfeitamente a gramática. Durante conversações, ela tem diálogos internos como “primeiro eu uso o pronome *they*, depois o verbo *buy* no passado particípio e aí complemento com o substantivo e

adjetivo *a nice computer*”. Da mesma forma que a tradução, a *overdose* de gramática faz a pessoa racionalizar sobre o idioma e a comunicação. Por outro lado, nós não pensamos em regras gramaticais quando estamos falando com amigos na nossa língua materna. A comunicação acontece naturalmente à um nível do subconsciente. Assim, para solucionar o mal da *Overdose* de gramática é recomendado que você aplique a técnica de *Estudo de Textos com Áudios* em combinação com a técnica de *Repetição*, descritas no capítulo 3.

Por último, o bloqueio emocional é caracterizado pela vergonha, timidez, pelo medo de errar e ser julgado pelo outro. As soluções para o bloqueio emocional já foram descritas no tópico 4.3.2 deste livro.

#### 5.1.5. SOBRECARGA

Sobrecargas devem ser tratadas com a redução de estudo, mas nunca com a descontinuidade do mesmo. Todos nós temos 15 minutos para se dedicar em algo que seja importante para nós. Assim, você pode reduzir seus estudos a 15 minutos por dia e recompensá-lo antes ou após os períodos de sobrecarga. Independente do imprevisto, você deve evitar ao máximo as tentadoras “pausas nos estudos por um momento”. Isso porque elas costumam quebrar os seus bons hábitos e converter-se em anos longe do sonho de falar inglês. Um mentor pode te ajudar a gerir imprevistos e construir soluções para continuar firme no estudo do inglês e de seus outros objetivos de vida.

#### 5.1.6. DESORGANIZAÇÃO DO TEMPO

É comum pessoas começarem com uma agenda ideal para encaixar o estudo diário do inglês e serem pegas por imprevistos que mudam totalmente esse cenário. Estes imprevistos nem sempre são ruins, como é o exemplo de quando a pessoa decide fazer academia no horário que antes estudava o inglês. Quando estes imprevistos acontecerem, você deve parar e reorganizar sua agenda para garantir suficiente tempo para o inglês e seus outros objetivos do ano. Você pode buscar por ajuda para este desafio em livros, internet, conselho de amigos ou numa consultoria com um mentor.

#### 5.1.7. QUEDA DE MOTIVAÇÃO

A queda de motivação é caracterizada pela falta de ânimo em realizar as ações diárias necessárias para alcançar seu objetivo no idioma. Há muitas causas para uma queda de motivação e um mentor pode te ajudar a identificar suas causas específicas e prescrever a solução mais adequada para elas. De maneira geral, há duas principais causas para este mal: desconexão com o objetivo e responsabilizar os outros.

Primeiro, quando você perde a conexão com o seu objetivo particular em estudar inglês, você perde a energia em executar as ações diárias necessárias para alcançá-lo. A solução para isso é você escrever claramente seu objetivo com data e razões pelas quais ele é importante em sua vida. Em seguida você deve “namorá-lo” diariamente, ou seja, você deve visualizar você mesmo no futuro, no dia em que você

alcançará seu objetivo, usufruindo dos benefícios de falar inglês e vivendo os sentimentos que isso trará em sua vida.

Segundo, quando você põe a responsabilidade pelo seu sucesso ou fracasso nas mãos de um terceiro (uma escola, organização ou pessoa), você perde o poder sobre sua vida. Assim, quando você vê que um método ou experiência não está te fazendo progredir em direção ao seu objetivo, você simplesmente se sente de mãos atadas e sua motivação deságua. A solução para isso é se manter conectado com o seu objetivo e se pôr como principal responsável pelo seu sucesso ou fracasso. Caso a estratégia que você escolheu (método, escola, organização ou professor) não esteja te fazendo progredir, você sempre terá o poder de mudar sua estratégia e, conseqüentemente, a situação. Procure por pessoas que já estiveram em sua situação atual e triunfaram em atingir o seu objetivo de falar inglês com naturalidade e confiança; peça a elas que te mentore na conquista deste objetivo.

#### **5.1.8. PARALISAÇÃO**

Nos primeiros meses de aplicação do método Selfout, você terá resultados extraordinários e visíveis. Logo em seguida, você poderá ter um momento de paralisação. O momento de paralisação é configurado pela ausência de progresso aparente, mesmo que você esteja se dedicando ainda mais que nos primeiros meses. A maioria das pessoas desiste no primeiro sinal do mal da paralisação e se privam de passar para o próximo nível. De fato, esta desistência prematura privam as pessoas de



chegarem no nível avançado em muitas outras áreas como vôlei, pintura, futebol e vendas. Este é um fenômeno já conhecido pela ciência e atinge não só o aprendizado de idiomas como a dominação de qualquer outra habilidade. Apesar de nenhum progresso aparente em pronúncia ou compreensão oral no período de paralisação, há grandes mudanças acontecendo dentro do seu cérebro: ele está processando todas as novas informações, criando novas conexões neurais e aprendendo como acessá-las e usá-las. Quando estas mudanças finalizam, você repentinamente tem então outro rápido progresso. Em outras palavras, o que você faz durante os períodos de paralisações determina quanto e quão rápido você progride durante os saltos de aprendizado. Assim, não desista quando se deparar com estes momentos de aparente paralisação e nem tente lutar contra eles. Encare a paralisação como benéfica para o seu aprendizado e continue sua disciplina diária que um próximo salto de aprendizado se aproxima.

## 5.2. COMO OBTER APOIO DE MENTORIA

Há diversas formas de você obter apoio para viver o mundo na sua cidade e se tornar capaz de falar inglês com confiança e naturalidade. Este apoio pode ser obtido online (exemplo: vídeos de youtubers, ebooks, etc.), remotamente (exemplo: ligações telefônicas, mensagens de áudio e texto do WhatsApp, etc.) ou de maneira presencial (encontro com mentor). Você também pode obter este apoio em gravações (exemplo: dicas gravadas no youtube, livros, etc.) ou ao vivo (exemplo: webinar, palestras, etc.).

Por último, este apoio pode ser oferecido em massa (exemplo: dicas no youtube, ebook, livros físicos, etc.), em pequenos grupos (exemplos: reuniões de *mastermind*, mesas redondas, etc.) ou de maneira individual e personalizada (exemplo: sessão com mentor presencial, por telefone ou via conferência virtual).

Você pode fazer a melhor combinação possível dos tipos de mentoria com base na sua disponibilidade de recursos financeiros, de tempo e energia. É possível aprender inglês sem gastar dinheiro, porém é impossível aprendê-lo sem dedicação de tempo e energia. O investir dinheiro faz sentido somente quando ele reduz o tempo e energia. Por exemplo, uma mentoria presencial, ao vivo e personalizada costuma ter preços mais elevados e gerar melhores resultados para seu objetivo de falar inglês naturalmente. Se estiver dentro das suas condições, você pode adicionar um pouco deste tipo de mentoria no seu aprendizado.

Um aprendiz Selfout é um aprendiz autônomo. Um aprendiz autônomo não é aquele que aprende algo sozinho, mas sim aquele que sabe seu objetivo e como fazer perguntas. Com esta capacidade, um aprendiz autônomo transforma o tipo de apoio de mentoria online, gravado e massificado em uma poderosa ferramenta para o seu aprendizado. A autonomia é fator redutor de custo no aprendizado de idiomas. Por exemplo, um aprendiz autônomo pode fazer a pergunta certa no Google ou Youtube e obter a resposta que deseja. Além de mostrar como viver o mundo na sua cidade e falar inglês com confiança e naturalidade, este livro tem como objetivo fomentar sua autonomia. Abaixo são descritas referências para você obter apoio de mentoria:

- ✓ Selfout - A Selfout oferece apoio de mentoria completo para viver o mundo na sua cidade. Nós somos especialistas em método *Self learning*, conexão com estrangeiros e desenvolvimento pessoal. A Selfout oferece este livro, alguns eventos gratuitos ao longo do ano e ótimos conteúdos publicados nas mídias sociais. Além disso, nós oferecemos programas personalizados aos nossos membros, com excelentes mentores e um poderoso *mastermind* para falar inglês com confiança e naturalidade.
- ✓ Método Self Learning – além da Selfout, você pode acompanhar também dicas nos canais de youtube de outros políglotas e especialistas em aprendizado de idiomas: Steve Kaufmann, AJ Hoge, Luca Lampariello, Moses McCormick, dentre outros.
- ✓ Conexão com estrangeiros – além da Selfout, você pode encontrar mentores para te ajudar a se conectar com estrangeiros em encontros do Couchsurfing ([www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)). Há brasileiros nestes encontros com ótimas habilidades em conexão com estrangeiros que talvez aceitem de oferecer dicas e mentoria.
- ✓ Desenvolvimento Pessoal – além da Selfout, você pode acompanhar também dicas nos canais de youtube de especialistas em desenvolvimento pessoal: Anthony Robbins, Jim Rohn, Brian Tracy, dentre outros.

## 6. CONCLUSÃO

Viver o Mundo na Sua Cidade é mais que um método; é uma atitude perante a vida. As técnicas e ferramentas aprendidas neste livro servem tanto para o desenvolvimento do inglês como para o aprendizado de outros idiomas. De fato, este livro fomentou o desenvolvimento de habilidades que são úteis no alcance de objetivos de várias outras áreas da vida. Habilidades como foco, disciplina, autonomia, modelagem de pessoas de sucesso (mentores), entre outras. *Do you feel ready for it?*

Este livro está finalizando nesta página, mas sua jornada pessoal no aprendizado de idiomas está apenas começando. Caso você não tenha feito antes, durante a leitura deste livro, você deve agora escrever seu objetivo com o idioma numa folha de papel, especificando o prazo que deseja alcançá-lo e o porquê ele é importante para você. Este livro te concedeu princípios, técnicas e ferramentas eficazes para alcançar o objetivo de falar inglês naturalmente em poucos meses. Considerando isso, você tem capacidade agora de obter apoio de mentoria, criar estratégias e planos de ações eficazes. Por último e não menos importante, você deve executar a primeira ação do seu plano imediatamente, neste exato momento. Ao executar a primeira ação, você vai obter o primeiro resultado que reforçará a crença de que este novo caminho vai te levar ao alcance de seu objetivo. Ou seja, este ciclo virtuoso inicia agora com sua decisão e iniciativa de executar a primeira e simples ação do seu plano... *So go for it!*

Parabéns! Hoje você começou sua jornada de sucesso em direção ao *Viver o Mundo na Sua Cidade* e falar inglês com confiança e naturalidade. Eu espero que livro tenha sido de grande utilidade para você! Qualquer dúvida ou dificuldade que você tenha na aplicação do método *Viva o Mundo na Sua Cidade*, você pode entrar em contato conosco via [contato@selfout.com](mailto:contato@selfout.com). Será um prazer para nós te conceder todo o apoio que precisar! Caso queira obter mais informações sobre a Selfout, você pode clicar em alguns dos links abaixo:

- **Website:** [www.selfout.com](http://www.selfout.com)
- **Página no facebook:** [www.facebook.com/selfout](http://www.facebook.com/selfout)
- **Página no Instagram:** [www.instagram.com/selfout.id](http://www.instagram.com/selfout.id)

**Let's rock!**

Bernardo Rabêlo

Fundador da Selfout

## 7. APÊNDICE – COMO DESENVOLVER A ESCRITA EM INGLÊS

Para desenvolver a escrita, você deve seguir basicamente os mesmos princípios aplicados para desenvolver a fala, descritos ao longo deste livro. A principal diferença é que na fala você pode cometer alguns erros de gramática e ainda ser considerado fluente, enquanto que a escrita costuma ser mais formal e exigente quanto ao bom uso da gramática e ortografia, especialmente em ambientes de trabalho.

Assim como foi na sua língua materna, a escrita é a última habilidade a ser desenvolvida. Os passos para desenvolvê-la são: foque na leitura, escreva bastante e obtenha sugestões de melhoria.

- ✓ Foque na leitura – assim como a escuta é a habilidade mãe da fala, a boa leitura precede a boa escrita. Assim, preste bastante atenção no texto enquanto aplicar a primeira e segunda fase da repetição, descritas no tópico 3.2.1. Além disso, quando você tiver no primeiro ou segundo estágio de desenvolvimento pré-fala (descritos no tópico 4.1 deste livro), você pode começar a ler livros simples ou conteúdos de seu interesse na internet. Durante a leitura destes materiais, você deve prestar especial atenção aos padrões do idioma, como explicado na técnica de Estudo de Textos com Áudios (tópico 3.1 deste livro). Se você fizer isso, você terá andado mais da metade do caminho para adquirir uma excelente escrita.
- ✓ Escreva bastante – após absorver os padrões do idioma através da leitura, você deve reproduzi-los em mensagens escritas, preferencialmente

trocadas com pessoas de outros países. Você deve reproduzir o máximo possível os padrões que absorveu através da leitura. Os tópicos 5.1.1 e 5.1.2 deste livro podem te ajudar a escrever bons textos. Para encontrar oportunidade de escrever, você pode usar as sugestões contidas no tópico 4.3.3 deste livro. Além disso, você pode participar de fóruns de discussão na internet sobre temas de seu interesse ou ter um diário para escrever diariamente como foi o seu dia.

✓ Obtenha sugestões de melhoria – Não há atalho para escrever bem em inglês sem antes escrever errado. Assim, os seus textos iniciais podem conter erros que devem ser identificados e corrigidos. Se você fizer análise semanal dos seus próprios textos, você mesmo poderá corrigir parte deles. Mas ainda assim, você precisa obter algum apoio de mentoria para acelerar o seu desenvolvimento e corrigir possíveis vícios de linguagem. Para obter apoio de mentoria, você pode consultar o tópico 5.2 deste livro.

A depender do nível que você deseja na sua escrita em inglês, você deve empregar mais ou menos esforço em cada um destes passos acima. Você deve notar também que escrever bem vai além de saber inglês e envolve: ter a capacidade de escrever pensando no leitor, de apresentar claramente sua tese e argumentos, organizar bem o texto em introdução, desenvolvimento e conclusão, etc. Por isso, a depender do seu nível atual de escrita em inglês e do seu objetivo, você precisa pesquisar outras referências para obter dicas de como escrever bem em qualquer idioma.