

# WELCOME! SEJA MUITO BEM-VINDO(A)!

Antes de iniciar este curso, quero que você saiba algumas coisas muito importantes. :)

**1) Você está exatamente onde deveria estar.** Não perca seu tempo sentindo-se mal por não ter começado mais cedo ou achando que passou da idade pra desenvolver seu inglês. Não existe idade para aprender, inclusive sua experiência pode ser uma aliada. Mas nada desses sentimentos ruins irá ajudá-lo. Agora é a sua hora e sinta orgulho de si mesmo por ter dado esse primeiro passo.

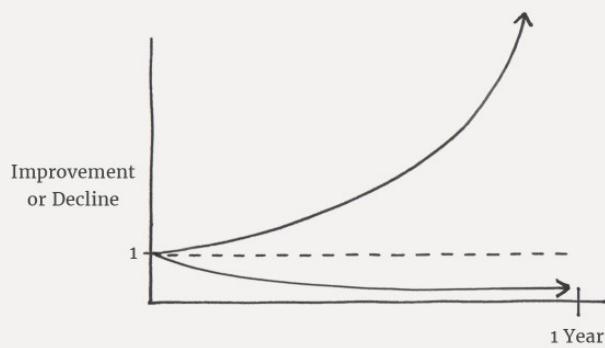
**2) Take baby steps! Dê passos de bebê!** Se você começar a se sentir sobrecarregado, só dê um passo pequeno. Há muito conteúdo no curso e isso não é motivo para estresse, pelo contrário. O primeiro passo é sempre o mais difícil e, naqueles momentos em que você se sente sobrecarregado, basta dar um pequeno passo. Uma das minhas citações favoritas é de Martin Luther King e ele diz: “Você não precisa ver a escada inteira. Basta dar o primeiro passo”. Há outro que diz “Como você consegue comer um elefante? Uma mordida de cada vez”. Isso se aplica a tudo na vida. Todo grande projeto ou grande objetivo é realizado dividindo-o em objetivos menores, tarefas pequenas e mais fáceis de “mastigar”. Portanto, se você se pegar dizendo “Nossa! Estou tão atrasado! Nunca vou conseguir...” Apenas respire e pergunte-se “O que seria algo simples que eu poderia fazer agora? “ Talvez você tenha 5 minutos para revisar o material didático do dia anterior. Ou talvez você tenha o tempo suficiente para assistir a um novo vídeo e fazer algumas anotações. Ou talvez você esteja na fila do banco e tenha alguns minutos para revisar alguns flash cards. Essas pequenas ações fazem uma enorme diferença no seu progresso geral. Você não precisa gastar horas do seu dia para obter resultados. Você só precisa dar o primeiro passo e continue, passo por passo, um pouquinho todos os dias. O segredo do sucesso é a consistência ao longo do tempo. Não precisamos fazer algo drástico ou de mudança de vida para obter resultados.

Os mais bem-sucedidos são os que são consistentes com seus esforços por um período de tempo. Lembre-se disso :)

Olhe esse gráfico aqui. Se você melhora só 1% por dia, no final do ano, você terá uma melhoria de 37%. E ao contrário, se você ficar parado, sem fazer nada, “piorando” 1% por dia, no final do ano, você terá uma piora de 37%. O que podemos aprender com isso? Estamos sempre melhorando ou piorando. Não existe “ficar igual.” Se você não está melhorando, está piorando e ninguém quer isso, né? Por isso, é tão importante tentar melhorar um pouquinho todos os dias.

## The Power of Tiny Gains

$$\begin{array}{ll} \text{1% better every day} & 1.01^{365} = 37.18 \\ \text{1% worse every day} & 0.99^{365} = 0.03 \end{array}$$



JamesClear.com

# WELCOME! SEJA MUITO BEM-VINDO(A)!

**3) Aprender outro idioma é difícil, sim, mas as coisas mais difíceis são sempre as mais gratificantes.** E não tenho dúvida que você faz coisas difíceis todos os dias e com certeza você já fez toneladas de coisas difíceis em sua vida, então você é mais do que capaz! Quero fazer um exercício rápido com você. Apenas dedique um minuto e imagine-se falando inglês com confiança, sorrindo, trocando ideias com outros falantes de inglês, realmente se sentindo confortável e confiante. Aquela sentimento que você tem agora é o sentimento que você precisa se lembrar e guardar todos os dias. Quando estabelecemos metas para nós mesmos, não é a meta que importa, é o sentimento que está associado a essa meta. Então, gaste algum tempo se visualizando em uma situação de sucesso e sentindo todos os bons sentimentos que você deseja sentir quando fala inglês e deixe que essa visão e sentimento sejam sua motivação.

**4) Cuidado com seus pensamentos! Pois são eles que criam sua realidade.** Há alguns pensamentos que são muito prejudiciais ao aprender um idioma (ou qualquer outra coisa). Esses pensamentos o impedem completamente de progredir e todos nós temos esses pensamentos.

**Pensamento # 1** “Eu já sei disso.” Assim que você diz a si mesmo que já sabe de algo, envia um sinal ao seu cérebro dizendo “não há mais nada para eu aprender. Desligue”. Também sou culpado disso e, especialmente na adolescência, pensei que sabia tudo! Rapaz, eu estava errado. Depois que tomei conhecimento disso, me vi em situações em que era ótimo revisar e lembrar coisas que eu já havia aprendido. E comecei a procurar coisas novas para aprender. Às vezes, era uma nova expressão ou a pronúncia de uma palavra que eu dizia um pouco diferente. SEMPRE há algo novo para aprender, basta procurar essas coisas e estar aberto a recebê-las.

**Pensamento # 2** “Eu sou muito velho.” “Eu não tenho tempo suficiente.” “Eu nunca vou falar tão bem quanto fulano.” Em inglês tem um ditado que precisamos repetir todos os dias “What you believe is what you achieve.” “O que você acredita é o que consegue”. Toda vez que você diz a si mesmo “Nunca vou ser fluente.” Ou “Sou velha(o) demais pra isso.” “Estou muito ocupado e não tenho tempo para estudar, etc.” Adivinha o que está acontecendo? Você está colocando um limite em si mesmo. Ninguém consegue algo que eles não acreditavam ser possível. Ninguém. Todo objetivo começa como uma crença; portanto, antes de iniciar qualquer jornada, trabalhe em suas crenças. O que você quer alcançar? Visualize isso acontecendo. Acredite nessa possibilidade. Sinta a emoção que você sentirá quando você alcançar seu objetivo. Mude esses pensamentos negativos e prejudiciais para “Uau! Se Fulano aprendeu a falar isso bem, eu também posso!” Ou “Caramba! Entendi um programa de TV inteiro sem legendas! Isso é incrível!” Acorde todos os dias com uma visualização positiva em mente e guarde essa sensação por alguns minutos. Pode parecer meio bobo, mas realmente funciona. Tudo o que consegui na vida começou como uma visualização, um sentimento e crenças positivas. E continuo fazendo essa prática todos os dias.

**5) “Success leaves clues.” “Sucesso deixa pistas.”** Vamos estudar essas pistas para saber como implementá-las nas nossas vidas. O que os alunos bem-sucedidos têm / fazem que outros não têm/fazer? Quando estudamos pessoas de sucesso, podemos seguir seus passos, aprender com os erros deles, e basicamente garantir nosso próprio sucesso. Aqui estão 3 coisas que essas pessoas bem sucedidas tem em comum:

# WELCOME! SEJA MUITO BEM-VINDO(A)!

**1. Eles sabem POR QUE estão aprendendo o idioma.** Por que você está fazendo este curso? Talvez você queira mais oportunidades de emprego ou talvez é apenas um sonho seu viajar e não confiar em outra pessoa para se comunicar. Mas vamos mais fundo.

- Como sua vida seria diferente se você falasse inglês fluentemente?
- Que oportunidades você teria?
- E sua família / amigo / clientes / colegas de trabalho?
- Como eles se beneficiarão com a melhoria do seu inglês?
- E se você não melhorar seu inglês? Como você vai se sentir? Quem mais será afetado?

Anote suas respostas dessas perguntas, e se tiver um momento de frustração ou se você tiver vontade de desistir, simplesmente leia o que você escreveu.

**2. Eles gostam do idioma que estão estudando.** Quando você aprende um idioma ou algo assim, cria um relacionamento com esse idioma. Pode parecer estranho, mas você carrega essa linguagem com você durante todo o dia, portanto é necessário que haja uma conexão emocional com a língua, com a cultura ou com alguém que fale a língua. Se você gosta, o processo de aprendizado será agradável e muito mais fácil. Então, se você gosta de inglês. Ótimo! Você está começando muito bem! Se não, vamos trabalhar nisso. Tenho certeza de que há várias coisas que você não gostou no passado (talvez café, cerveja ou livros de ficção, por exemplo) e agora você as ama. Quando alguma coisa é difícil, geralmente não gostamos. No entanto, quando começamos a entender, não é tão intimidador, e começamos a gostar cada vez mais. Portanto, não se preocupe se você não gosta de inglês no momento. Eu prometo a você que quanto mais você aprender, mais você gostará. Uma dica é pensar no que você gosta e como você pode incorporar o inglês nisso. Por exemplo, se você gosta de tutoriais de maquiagem, comece a assisti-los em inglês. Ou se você gosta de cozinhar, procure livros de receitas ou receitas em inglês. Essas pequenas coisas fazem uma grande diferença.

**3. Eles descansam, mas não desistem.** É muito normal sentir-se cansado, frustrado e totalmente desmotivado às vezes. O que você precisa fazer é descansar, fazer uma pausa, fazer algo divertido e começar de novo. Assim como malhar na academia, é importante ter um dia de descanso, certo? E muitas vezes após descansar um ou dois dias, as pessoas voltam para a academia e se sentem 100 vezes melhores, mais fortes e fazem um ótimo treino. Então, isso é o mesmo com o inglês. Não se queime. Aproveite o processo, seja paciente consigo mesmo, divirta-se e comemore suas pequenas vitórias ao longo do caminho!

Existem várias “pilulas de motivação” ao longo do curso para ajudar a mantê-lo(a) no caminho certo e minha equipe e eu estamos aqui para você. #tamojunto!