

WWW.MOSALINGUA.COM/PT

COMO MANTER SUAS RESOLUÇÕES DE ANO NOVO



UM EBOOK GRATUITO

MOSAlingua



ÍNDICE

Aprenda um idioma ou se aprimore com essas 5 dicas que vão ajudar você a alcançar os resultados que você merece.

Dica n. 1:

Faça um rápido balanço pessoal (e linguístico) 1

Dica n. 2:

Encare um desafio de 90 dias 2

Dica n. 3:

Transforme sua aprendizagem em um hábito 6

Dica n. 4:

Concentre-se nas suas prioridades 8

Dica n. 5:

Aprenda a evitar distrações 9

Plano de ação 11

Para ir mais longe 12

DICA N. 1:

FAÇA UM BALANÇO PESSOAL (E LINGUÍSTICO)

Todos os anos, na primeira semana de janeiro, muita gente se dedica a fazer um pequeno balanço pessoal.

Fazer isso nos permite ter mais clareza em relação aos resultados que alcançamos e àquilo em que podemos melhorar. É interessante que este balanço abranja as diversas áreas da nossa vida: família, saúde, trabalho, desenvolvimento pessoal e aprendizagem (especialmente de idiomas!).

Se você ainda não tem esse hábito, nós realmente sugerimos que adote este hábito, pelo menos em relação à aprendizagem de idiomas. Você está satisfeito(a) com seu progresso? Tem conseguido manter a regularidade que gostaria? Se você respondeu NÃO, tente analisar as causas e os obstáculos que encontrou, pois isso vai ajudá-lo(a) a evitar cometer os mesmos erros.

Com seu balanço de 2020 em mãos, você estará pronto(a) para definir seus novos desafios para 2021!



DICA N. 2:

ENCARE UM DESAFIO DE 30-90 DIAS

E se nós tivéssemos um ano de 12 semanas para progredir em um idioma?

90 dias, 12 semanas, 3 meses... Os experts em desenvolvimento pessoal parecem estar de acordo sobre o fato de que, ao invés de planejar seus objetivos para um ano, é melhor fazer isso para um período mais curto, como 3 meses. Essa é uma das principais mensagens do livro "The 12 Week Year".

Os autores desse livro revelam uma abordagem muito interessante para nos ajudar a alcançar nossos objetivos. Resumidamente, trata-se de planejar suas resoluções por um período de 12 semanas, e não de 12 meses.

Essa ideia está alinhada com um outro método do qual gostamos muito, o Desafio de 90 dias (sobre o qual falamos no ano passado)... Então, por que é eficaz e, em especial, por que você deveria encarar um desafio como este? Aqui vão 3 razões:

1. Planejar seus objetivos linguísticos para um período de 12 semanas ajuda você a ser mais realista e objetivo(a)

O problema com as resoluções anuais é que elas geralmente são muito otimistas. Além disso, é difícil planejar todo um ano, porque muitas coisas podem acontecer. Se, ao contrário, nós partirmos de um "ano" de 12 semanas, teremos que ser mais realistas.

Para os idiomas, isso pode se traduzir em um desafio do tipo "quero estudar diariamente durante 12 semanas" ou, uma opção ainda mais concreta: "quero memorizar 10 palavras/frases por dia durante 12 semanas (ou seja: 840 palavras/frases no total)".

2. É bem mais fácil manter uma resolução por um período mais curto

Já de maneira instintiva, nos parece mais fácil dizer "vou aprender diariamente durante 12 semanas" do que dizer a mesma coisa por um período tão longo quanto 12 meses.

3. Ter apenas 12 semanas nos obriga a trabalhar com mais regularidade

Todo mundo conhece o poder de um prazo... Mas, quanto mais longo é esse prazo, mais tendemos a procrastinar e a nos perdoar pelos dias que se passam sem que façamos nada. No entanto, quando só temos 12 semanas e nosso prazo final está tão próximo, mesmo apenas um dia sem fazer nada é superperigoso. Para os idiomas, isso se traduz no hábito de estudar todos os dias, sem exceções. Mesmo que seja por apenas 10 minutos por dia.

A diferença entre aqueles que alcançam seus objetivos e as pessoas que os abandonam é simples.

O primeiro grupo realmente passa para a ação; e essa técnica permite que você faça isso com mais facilidade.





Então, vá em frente: registre seu objetivo ou desafio por escrito e, a partir de amanhã, trabalhe um pouquinho todos os dias para alcançá-lo. É simples assim!

E o supertruque é dividir seu desafio de 90 dias em 3 minidesafios de 30 dias.

Na realidade, a Abbe, nossa professora de inglês, acaba de criar para si mesma um desafio de 30 dias: "Eu sou norte-americana, falo bem francês e sempre quis aprender o espanhol. Então, para 2021, me propus a realmente melhorar meu espanhol porque, quando a situação melhorar, quero viajar para a Espanha e para a Argentina. Você quer me acompanhar nesse desafio?"

Convidamos você a acompanhar o progresso da Abbe em nosso canal no YouTube e a criar para si mesmo(a) um desafio de 30 dias.

Para lhe dar uma mãozinha extra, aqui vai um modelo que [você pode baixar clicando aqui](#) e usar para seguir a técnica da corrente, que descrevemos a seguir.

A TÉCNICA DA CORRENTE

Uma técnica supereficaz e muito usada para desenvolver a regularidade é a técnica da corrente.

Por exemplo: você decide aprender 10 novas palavras por dia ou então assistir as notícias no idioma que está aprendendo, diariamente. Se perseverar durante três meses, pode acreditar que você fará um progresso considerável!

Sim... é um pouco como um desafio que criamos para nós mesmos: não podemos quebrar a "corrente". Além disso, conseguimos perceber que nós não apenas aprendemos muitas palavras novas, mas que também conseguimos criar um bom hábito diário!

Para colocar todas as variáveis a seu favor, você também pode usar um calendário e fazer um X sobre cada dia em que você tenha usado seu aplicativo MosaLingua (ou realizado outra atividade à qual tenha se proposto).

Com o passar do tempo, uma "corrente" de X vai se formando no calendário -- daí o nome da técnica! -- e, a cada dia, você estabelece um novo recorde consecutivo de dias ao longo dos quais realizou a atividade à qual havia se proposto. Seu objetivo, então, será o de não romper essa longa corrente de "xis", praticando realmente todos os dias.

Essa técnica parece simples demais, mas posso garantir que ela funciona mesmo. A ideia é colocar esse calendário em um local bem visível, para que você pense nele todos os dias.



DICA N. 3

TRANSFORME SUA APRENDIZAGEM EM UM HÁBITO

Por quê?

1. Nossa força de vontade é limitada... portanto, criar um hábito é a melhor maneira de contar apenas com ela.
2. É a melhor maneira de estudar diariamente (o segredo para aprender rápido e de maneira eficaz).
3. Para aprender no modo "piloto automático", sem se forçar.

No livro "O Poder do Hábito", Charles Duhigg explica que 40% de nossas ações diárias são hábitos. Um hábito é uma ação que realizamos sem intenção nem vontade.

Um exemplo? Escovar os dentes todas as manhãs! Nós fazemos isso sem ter que nos forçar ou pensar muito (pelo menos, depois que deixamos de ser crianças). Isso, porque é algo que fazemos todas as manhãs por um tempo longo o suficiente para nem sequer nos perguntarmos quando isso começou.

E se nós pudéssemos transformar nossas lições diárias de aprendizagem de idiomas em um hábito? Isso com certeza é possível, se entendermos como os hábitos funcionam.

Como aplicar o poder dos hábitos à aprendizagem de idiomas?

Vamos usar um exemplo muito popular, de um outro hábito: o de verificar nosso celular constantemente.

- Esse hábito parte de um sinal: nós ouvimos um aviso sonoro do nosso telefone;
- Ele é acompanhado de um desejo (nós temos vontade de saber quem enviou a mensagem) e daquilo que esse autor chama uma rotina: nós paramos de fazer o que estivermos fazendo para olhar para a tela do aparelho.
- E, por fim, nós obtemos uma recompensa: sentimos um prazer real em ler a mensagem de texto, e-mail ou uma notificação em uma rede social e saber que alguém pensou em nós.

Agora, vejamos como usar esse processo para estudar um idioma todos os dias!

- **Para o sinal:** você pode deixar um livro sobre aprendizagem de idiomas sobre a sua mesa ou fazer do MosaLingua Web a página inicial do seu navegador.
- **A necessidade:** você deve recompensar a si mesmo(a) pela realização da sua tarefa. Pode ser uma recompensa imediata, como comer um pedaço de chocolate ao fim da sua sessão de estudo, ou uma recompensa para mais tarde, como uma foto de um país estrangeiro para o qual você quer viajar quando falar o idioma de lá fluentemente.
- Repetindo esta rotina diariamente, cada vez que você vir seu "sinal", começará a associá-lo à recompensa. Aos poucos, sentirá uma necessidade que o(a) levará a cumprir sua rotina para receber sua recompensa.

Se você repetir esse processo por 30 dias, o hábito se tornará tão forte que você não precisará mais "ter vontade" para se dedicar diariamente.





DICA N. 4

CONCENTRE-SE EM SUAS PRIORIDADES

Por quê?

1. Você sempre terá coisas demais a fazer, e não é forçando a si mesmo(a) que você vai conseguir.
2. Ao invés de querer fazer mais, vale a pena tentar fazer melhor, se concentrando naquilo que realmente é importante.
3. Se progredir no idioma que aprende é algo importante para você, você certamente encontrará uma maneira de dedicar um tempinho a esse objetivo diariamente.

Como?

"Primeiro o mais importante" (como diz Stephen Covey no livro "Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes).

Comece por aí, antes de fazer qualquer outra coisa. Por exemplo: ao começar seus dias com uma rápida sessão de aprendizagem no MosaLingua ou estudando um pouco enquanto você se desloca para o trabalho ou a escola.

DICA N. 5

PRATIQUE O “DEEP WORK” PARA EVITAR AS DISTRAÇÕES

Esta quinta e última dica vem de Cal Newport e seu livro “Deep Work”. “Deep work” ou trabalho profundo, em uma tradução livre, é uma atividade realizada em um estado de concentração extrema, sem distrações, e que leva nossa capacidade cognitiva ao seu limite. Esse tipo de esforço cria valor e aumenta nossa capacidade.

O autor faz referência a atividades profissionais, mas o “deep work” é especialmente polivalente. E se torna muito útil quando a questão é aprender uma língua. Isso, porque, para se desenvolver em um idioma, você deve praticar todos os dias, mas em sessões curtas nas quais consiga permanecer profundamente concentrado(a).

COMO MANTER A CONCENTRAÇÃO DURANTE SUAS SESSÕES DE APRENDIZAGEM?

Para se manter concentrado enquanto está estudando um idioma, você deve:

- Evitar realizar diversas tarefas ao mesmo tempo. Se você vai estudar por 15 minutos, se concentre unicamente na tarefa de aprender, para aumentar sua eficácia.
- Desative as notificações do seu navegador e/ou celular, e coloque seu telefone no modo avião. Assim, você não será interrompido(a) enquanto estuda.





- Você pode estender seu período de concentração um pouco mais, mas não exagere. Concentre sua energia sobre a tarefa de aprender um idioma pelo tempo que puder, mas sem que isso cause desgaste. Recomendamos estudar de 10 a 15 minutos por dia. Sessões curtas são mais eficazes, porque você não se sente sobrecarregado(a) ou entediado(a) com o que está fazendo. E, se você quer dedicar uma hora por dia para aprender, pense em quebrar esse tempo fazendo uma pausa de 5 minutos a cada 20 a 25 minutos.
- Reserve alguns momentos do seu dia para aprender idiomas. No caso do Luca, a manhã é o melhor momento para se concentrar plenamente nessa atividade e evitar as interrupções. Mas é importante que você encontre o momento do dia que mais funciona PRA VOCÊ (seja pela manhã, ao meio-dia, antes de dormir...). Depois, marque esse compromisso na sua agenda. Assim, você evita que qualquer outra atividade se interponha entre você e seu objetivo.

CONCLUSÃO

Chegamos ao fim deste pequeno guia de como manter suas resoluções de Ano Novo.

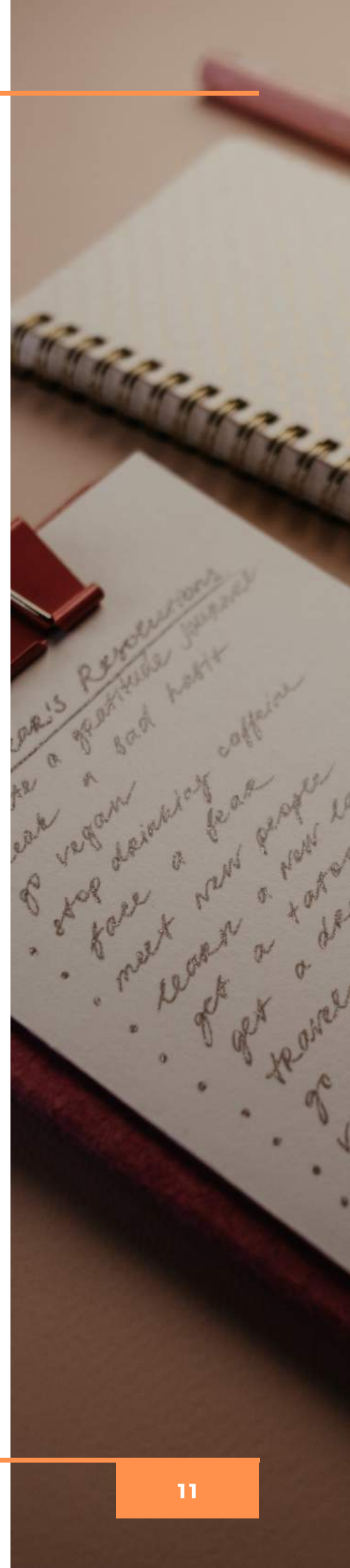
Temos certeza de que, se colocar estas dicas em prática, você alcançará resultados muito significativos em 2021.

Agora, é hora de passar para ação com o Plano de Ação que sugerimos a seguir.

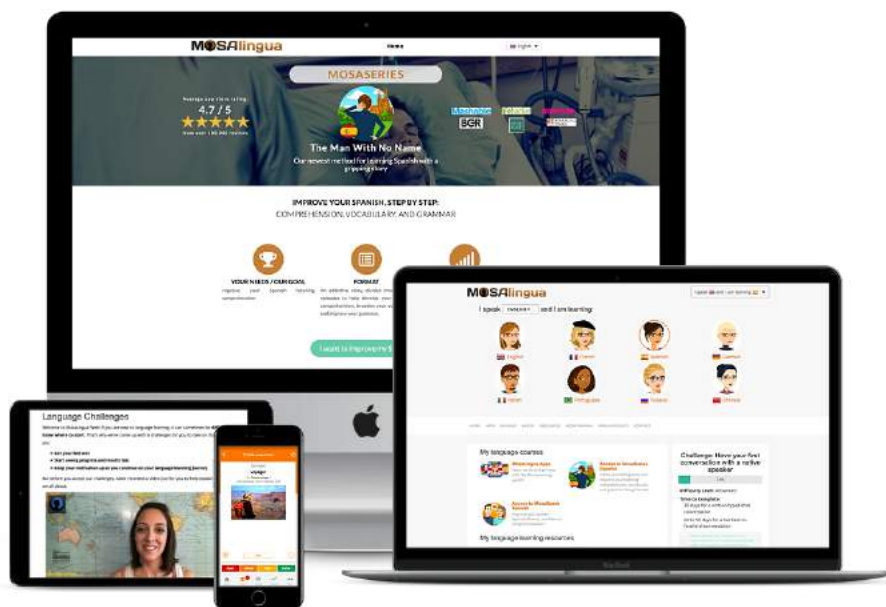
PLANO DE AÇÃO

Marque as casas abaixo depois de ter completado cada ação:

- Realizar um balanço linguístico de 2020 e definir seus objetivos de aprendizagem de idiomas para o primeiro trimestre de 2021
- Encare um Desafio de 30 Dias com a Abbe
- Crie um hábito de aprendizagem para praticar o idioma que está aprendendo diariamente: use a dica n. 3 e o poder dos hábitos para alcançar o sucesso
- Torne a aprendizagem uma das suas prioridades: comece cada dia com uma sessão de aprendizagem e aprenda todos os dias
- Tome os cuidados necessários para evitar distrações e programe suas sessões de aprendizagem no modelo "Deep Work"



PARA IR MAIS LONGE...



Conheça todos os nossos cursos e apps em <https://www.mosalingua.com/pt/cursos-mosalingua/>
Nós ajudamos você a encontrar a opção ideal, em função do seu nível, suas necessidades e seus objetivos.

Começar

Um ótimo ano e boa aprendizagem,
Equipe MosaLingua