

FELIPE ANDRÉ



5%.DOC

DOCUMENTÁRIO 5% FLUENTES



ATIVIDADE 1



COMPLETE AS FRASES

TESE 1

Não existe _____ para línguas.

TESE 2

Não existe idade _____ demais;

Não existe nível de inglês _____ demais.

Não existe agenda _____ demais pra começar.

Você é _____ % capaz de se tornar fluente, basta usar as 2 chaves da fluência.

As duas chaves para entrar para os 5% fluentes são:

Chave _____

Chave _____

A Chave Biológica se baseia na _____ e tem 3 pilares:

PILAR 1 SISTEMA LÍMBICO

O nosso cérebro é dividido em _____ e _____.

O Neocórtex é responsável pelo : _____ de _____
linguagem, informações, _____

O Sistema Límbico é quem manda na _____ e no

Um dos maiores erros da abordagem tradicional é se dedicar muito pra falar (argumentos racionais) com uma parte do meu cérebro que não manda em nada, o NeoCórtex. Quem manda no meu comportamento e motivação, o Sistema Límbico, entende uma língua, um idioma: _____.

Quando eu for fluente eu vou _____

Isso é importante pro meu futuro e família porque _____

PILAR 2

AUTOIMAGEM

Inglês é conhecimento, mas FLUÊNCIA é _____

Fluência é uma _____ que já existe dentro de você, apenas precisa ser descoberta, configurada.

A sua autoimagem, crenças e emoções sobre o inglês _____ quanto o tanto de inglês que você sabe.

Por isso, Chave Biológica + Chave Metodológica = _____.

Na hora que você tenta falar em inglês, primeiro passa pelo seu _____ depois, e só depois, o nível de inglês que você tem entra em campo.

A sua _____, crenças e emoções sobre o inglês são tão importantes quanto o tanto de inglês que você sabe.

Fluência é quando eu tenho muito dinheiro guardado, muito inglês, e tenho a senha do cartão, consigo usar todo inglês que eu sabe. É isso que as 2 chaves.

Chave _____ + Chave _____ = Fluência.

Quais dos exemplos abaixo NÃO SÃO crenças limitantes (sabotadoras) a respeito do inglês (assinale 3 opções)

- A. Já passei da hora, não tem mais jeito pra mim
- B. Só se eu tivesse começado mais cedo
- C. Inglês é mais simples que português, então eu vou conseguir
- D. Tinha que ter feito intercâmbio, morado fora
- E. Fulano tem jeito pro inglês, ele pega rápido né?
- F. Pessoas com a mesma limitação que eu ficaram fluentes, então eu também posso
- G. Fluência só estudando muita gramática
- H. É muito chato estudar inglês
- I. Não tenho tempo pra estudar inglês
- J. Estudando do jeito certo, eu sou 100% capaz de me tornar fluente

São várias crenças limitantes, negativas, mas todas elas se resumem num sentimento profundo de que _____

PILAR 3

REPETIÇÃO CONTEXTUALIZADA EMOCIONALMENTE

Fluência é: abrir a boca e falar inglês com quem você _____, na hora que você _____, aonde quer que você _____, e fazer isso sem pensar, sem traduzir, sem gaguejar, sem ficar ansioso. Isso é ser fluente.

Essa fluência genuína só vem se o inglês estiver guardado no _____.

A repetição contextualizada emocionalmente funciona porque a emoção é a _____ do apredizado.

REGRA DE OURO DA FLUÊNCIA

Ouvir, repetidas vezes, inglês _____ e _____
_____ é a base de um fluente.

ATIVIDADE CRENÇAS LIMITANTES

1. Quando você pensa em ser fluente em inglês quais pensamentos e/ou sentimentos lhe vêm a mente por não ter conseguido ainda?
Escreva entre 5 a 15 justificativas.

Exemplo 1: Inglês não é para mim.

Exemplo 2: Tinha que ter feito intercâmbio, ter morado fora

Exemplo 3: Não tenho tempo para estudar inglês

2. Escreva as frases acima, mas dessa vez coloque-as de maneiras positivas.

Exemplo 1: Inglês é para mim. Fluência é para mim em inglês, espanhol, francês, italiano, etc.

Exemplo 2: Posso aprender inglês morando onde eu quiser.

Exemplo 3: Eu sou prioridade e tenho tempo para ser fluente em inglês.

3. O que você diria a si mesmo que te estimulasse a avançar rumo a fluência? Escreva entre 5 a 10 frases positivas.

Exemplo 1: eu vou conseguir ser fluente, isso é para mim, sou perfeitamente capaz de conseguir a fluência.

Exemplo 2: eu posso ser fluente como um nativo americano estudando no Brasil ou em qualquer lugar do mundo.

Exemplo 3: Todos os dias eu caminho rumo aos meus objetivos, eu sou perfeitamente capaz a viver aquilo que eu me proponho, por isso a fluência é para mim.

Obs.: Algumas vezes os pensamentos negativos podem passar de maneira automática em sua cabeça, mesmo que você não queira.

Por isso, guarde essa atividade e use como um cartão de enfrentamento quando esses pensamentos voltarem.

Toda vez que pensar negativamente, ficar desanimado, lembre-se das frases positivas que criou, fale as alto várias vezes, escreva as, faça isso até que o positivo seja mais forte que o negativo.

ATIVIDADE SISTEMA LÍMBICO

Viaje 2 anos no futuro...

feche os olhos e imagine...

Aonde você está morando?

É uma casa, um apartamento...?

(descreva cada detalhe)

Quantas pessoas moram na sua casa?

Quem são elas? Você é casado? Solteiro?

Você tem filhos?

Quantos? Menino? Menina?

O que você faz, qual sua profissão?

Quanto você ganha?

Que horas você acorda?

Agora se imagine se arrumando para
trabalhar... Quem você dá um beijo de tchau
antes de sair?

Que horas isso acontece?

Que roupas você veste pra trabalhar
(descreva)

O que você toma de café da manhã
(descreva cada detalhe)

Descreva sua rotina pra mim... como costuma
ser seu dia no futuro do seu sonho?

Me fale um pouco sobre seu trabalho...

Agora, me explica:

Como foi que a Fluência em inglês te alavancou
para chegar aqui nesse futuro do seus sonhos?

Conta pra mim em detalhes uma conversa que você
conseguiu desenvolver em unglês,
e que foi chave, foi decisiva, para o seu
sucesso e conquista?



Isso é importante pra mim porque_____

[illegible]

FELIPE ANDRÉ

5%.DOC

DOCUMENTARIO 5% FLUENTES



GABARITO



COMPLETE AS FRASES

TESE 1

Não existe aptidão genética para línguas.

TESE 2

Não existe idade MÍNIMA/MÁXIMA demais;

Não existe nível de inglês básico demais.

Não existe agenda ocupada demais pra começar.

Você é 100% capaz de se tornar fluente, basta usar as 2 chaves da fluência.

As duas chaves para entrar para os 5% fluentes são:

Chave Biológica

Chave Metodológica

A Chave Biológica se baseia na neurociência e tem 3 pilares:

SISTEMA LÍMBICO

AUTOIMAGEM

REPETIÇÃO CONTEXTUALIZADA

PILAR 1

SISTEMA LÍMBICO

O nosso cérebro é dividido em NEOCÓRTEX e SISTEMA LÍMBICO.

O Neocórtex é responsável pelo : processamento de dados
linguagem, informações, coisas tangíveis

O Sistema Límbico é quem manda na motivação e no
comportamento humano

Um dos maiores erros da abordagem tradicional é se dedicar muito pra falar (argumentos racionais) com uma parte do meu cérebro que não manda em nada, o NeoCórtex. Quem manda no meu comportamento e motivação, o Sistema Límbico, entende uma língua, um idioma: propósito.

Quando eu for fluente eu vou sonhos.

Isso é importante pro meu futuro e família porque valores.

PILAR 2

AUTOIMAGEM

Inglês é conhecimento, mas FLUÊNCIA é emocional
Fluência é uma atitude mental que já existe dentro de você, apenas precisa ser descoberta, configurada.

A sua autoimagem, crenças e emoções sobre o inglês são tão importantes quanto o tanto de inglês que você sabe.

Por isso, Chave Biológica + Chave Metodológica = FLUÊNCIA.

Na hora que você tenta falar em inglês, primeiro passa pelo seu emocional, depois, e só depois, o nível de inglês que você tem entra em campo.

A sua autoimagem, crenças e emoções sobre o inglês são tão importantes quanto o tanto de inglês que você sabe.

Fluência é quando eu tenho muito dinheiro guardado, muito inglês, e tenho a senha do cartão, consigo usar todo inglês que eu sabe. É isso que as 2 chaves.

Chave Biológica + Chave Metodológica = Fluência.

Quais dos exemplos abaixo NÃO SÃO crenças limitantes (sabotadoras) a respeito do inglês (assinale 3 opções)

- A. Já passei da hora, não tem mais jeito pra mim
 - B. Só se eu tivesse começado mais cedo
 - C. Inglês é mais simples que português, então eu vou conseguir
 - D. Tinha que ter feito intercâmbio, morado fora
 - E. Fulano tem jeito pro inglês, ele pega rápido né?
 - F. Pessoas com a mesma limitação que eu ficaram fluentes, então eu também posso
 - G. Fluência só estudando muita gramática
 - H. É muito chato estudar inglês
 - I. Não tenho tempo pra estudar inglês
 - J. Estudando do jeito certo, eu sou 100% capaz de me tornar fluente
- (Opções C, F e J)

São várias crenças limitantes, negativas, mas todas elas se resumem num sentimento profundo de que Fluência não é pra mim

PILAR 3

REPETIÇÃO CONTEXTUALIZADA EMOCIONALMENTE

Fluência é: abrir a boca e falar inglês com quem você Quiser, na hora que você precisar, aonde quer que você esteja, e fazer isso sem pensar, sem traduzir, sem gaguejar, sem ficar ansioso. Isso é ser fluente.

Essa fluência genuína só vem se o inglês estiver guardado no subconsciente.

A repetição contextualizada emocionalmente funciona porque a emoção é a cola do apredizado.

REGRA DE OURO DA FLUÊNCIA

Ouvir, repetidas vezes, inglês compreensível e contextualizado
emocionalmente é a base de um fluente.

ATIVIDADE CRENÇAS LIMITANTES

1. Quando você pensa em ser fluente em inglês quais pensamentos e/ou sentimentos lhe vêm a mente por não ter conseguido ainda?
Escreva entre 5 a 15 justificativas.

Exemplo 1: Inglês não é para mim.

Exemplo 2: Tinha que ter feito intercâmbio, ter morado fora

Exemplo 3: Não tenho tempo para estudar inglês

2. Escreva as frases acima, mas dessa vez coloque-as de maneiras positivas.

Exemplo 1: Inglês é para mim. Fluência é para mim em inglês, espanhol, francês, italiano, etc.

Exemplo 2: Posso aprender inglês morando onde eu quiser.

Exemplo 3: Eu sou prioridade e tenho tempo para ser fluente em inglês.

3. O que você diria a si mesmo que te estimulasse a avançar rumo a fluência? Escreva entre 5 a 10 frases positivas.

Exemplo 1: eu vou conseguir ser fluente, isso é para mim, sou perfeitamente capaz de conseguir a fluência.

Exemplo 2: eu posso ser fluente como um nativo americano estudando no Brasil ou em qualquer lugar do mundo.

Exemplo 3: Todos os dias eu caminho rumo aos meus objetivos, eu sou perfeitamente capaz a viver aquilo que eu me proponho, por isso a fluência é para mim.

Obs.: Algumas vezes os pensamentos negativos podem passar de maneira automática em sua cabeça, mesmo que você não queira.

Por isso, guarde essa atividade e use como um cartão de enfrentamento quando esses pensamentos voltarem.

Toda vez que pensar negativamente, ficar desanimado, lembre-se das frases positivas que criou, fale as alto várias vezes, escreva as, faça isso até que o positivo seja mais forte que o negativo.