

# 10 CRENÇAS DE ESCASSEZ QUE TE IMPEDEM DE APRENDER INGLÊS

## (E COMO SUPERÁ-LAS)



### 1. "Não tenho tempo"

- De fato todos nós temos uma vida cheia de compromissos. E em meio a tantas demandas o inglês acaba sendo deixado de lado. Só que para quem mora nos Estados Unidos, aprender inglês não é hobby - é uma necessidade. Reconhecer isso é o primeiro passo para o verdadeiro comprometimento. Aqueles que buscam (tempo para aprender), encontram. Até mesmo 15 minutos no horário do almoço servem como oportunidade de aprendizado. De grão em grão a galinha enche o papo, não é? Lembre-se de que caminhar, ainda que a passos curtos e lentos, é melhor do que ficar parado. Comece com um aplicativo de línguas gratuito, por exemplo, e estabeleça uma rotina.

### 2. "Não tenho boa memória"

- A memória humana é como um músculo e precisa ser exercitado para crescer e ganhar força. Embora muitas pessoas crêem que têm memória ruim, elas na verdade apenas não aprenderam a usá-la de maneira eficaz. Como crenças são auto-realizáveis, quem acredita ter memória ruim produz memória ruim. Há também o efeito da sobrecarga de informações (compromissos, problemas de saúde ou de relacionamento, demandas de trabalho, vício em mídias sociais, tv, etc), o que nos torna propensos ao esquecimento. O segredo para fortalecer a sua capacidade de memorização começa primeiro com a conversão dessa crença limitante em uma crença de capacidade. Depois, há de se fazer um trabalho de priorização e proteção do seu cérebro contra informações inúteis, distrações e contra os efeitos nocivos do estresse. Para conhecer um pouco mais como fazer isso, inscreva-se na nossa aula experimental gratuita.

### 3. "Não tenho idade pra isso"

- A sua idade é apenas um número. Muitas pessoas adquirem uma segunda e até terceira língua na idade adulta. E de quebra ficam conhecendo culturas e pessoas diferentes, estimulam seus cérebros, e ampliam seus horizontes profissionais. Com uma mudança de mentalidade - e com os profissionais e recursos certos - aprender pode deixar de ser algo maçante e se tornar algo prazeroso e gratificante a ser cultivado por toda a vida. Uma dica da ciência: aprender uma segunda língua ajuda na prevenção contra o Alzheimer.

# 10 CRENÇAS DE ESCASSEZ QUE TE IMPEDEM DE APRENDER INGLÊS



## 4. "Não tenho facilidade"

- Aprender qualquer coisa nova é uma tarefa desafiadora no início, mas com prática e perseverança, o difícil deixa de ser sinônimo de impossível e se torna possível. Basta começar a desenvolver hábitos construtivos (pegar firme no inglês, trabalhar a mente, romper crenças negativas e atitudes derrotistas), sem desistir. Todos nós enfrentamos obstáculos e muitas vezes nos sentimos incapazes, mas isso não deve nos impedir de lutar pelo que é importante. Lembre-se de que nada de valor é conquistado de forma fácil.

## 5. "Não tenho dinheiro"

- Há muitos recursos gratuitos ou de baixo custo disponíveis na internet. Basta procurar algo que caiba no seu orçamento. O nosso programa de coaching de inglês tem custo acessível e oferece orientações personalizadas em turmas pequenas de no máximo 7 alunos, o que lhe dará o impulso inicial e lhe ensinará as técnicas e estratégias para você evoluir de forma sustentada. Em pouco tempo você se sentirá confiante o suficiente para caminhar sozinho, se quiser.

## 6. "Não tenho coragem (medo de errar)"

- É natural ter medo de errar. O importante é saber o que fazer com esse medo. Errar não é sinal de incompetência, e sim de que se está tentando. Einstein disse que só não erra aquele que nunca tentou algo novo. Erros são degraus para o aprendizado efetivo. Ao escolher um curso ou professor, escolha aquele que lhe propicia um ambiente de aprendizado descontraído e acolhedor e o deixa à vontade para se expressar e cometer erros. Você conhece alguém que aprendeu a andar de bicicleta sem cair algumas dezenas de vezes?

## 7. Não preciso do inglês

- Em certas regiões com grande concentração de brasileiros, muitas pessoas têm a ilusão de que o inglês é dispensável. Mas cedo ou tarde elas se deparam com situações em que o mínimo de compreensão e fluência fariam toda a diferença nas suas vidas. Saber inglês nos permite resolver problemas com maior rapidez e eficácia, nos traz satisfação pessoal e senso de controle e liberdade, além de abrir portas para o crescimento profissional e sucesso financeiro. Só não enxerga quem não quer.

# 10 CRENÇAS DE ESCASSEZ QUE TE IMPEDEM DE APRENDER INGLÊS



## 8. Não tive boas experiências com o inglês (fracassos passados)

- O fracasso do passado não deve definir ou limitar o seu sucesso futuro. Tente analisar o que pode ter contribuído para o seu suposto fracasso e aprenda com isso. Talvez o que você considera um fracasso pessoal tenha sido nada mais do que falta de estímulo e orientação, resultado de um método didático ineficiente. Naquela época, talvez você estivesse passando por uma situação difícil no trabalho ou em casa, ou apenas estivesse fazendo aula por obrigação. Talvez tenha faltado maturidade ou visão de futuro. Enfim, ao dar um novo significado ao seu suposto fracasso, você se liberta de memórias opressoras e abre as portas da sua mente para aprender de verdade.

## 9. Não tenho com quem praticar

- Hoje em dia há centenas de aplicativos e websites que oferecem oportunidades de se praticar, seja com outra pessoa ou até mesmo com um programa de inteligência artificial. Você pode também participar de grupos de Meetup, ou se voluntariar em alguma instituição de caridade, ou encontrar um emprego onde as pessoas só falam inglês. Aproveite as oportunidades, afinal de contas, você mora em um país de língua inglesa!

## 10. Não tenho paciência para o inglês

- Paciência não é um recurso com o qual a gente nasce. Paciência se cultiva. Se um objetivo é importante para nós, colocamos energia nele. E com a energia vem a paciência. É possível que a impaciência não passe de um mecanismo de defesa contra a frustração, contra o medo de se expor a críticas (perfeccionismo), ou até fruto do seu orgulho. Qualquer que seja o motivo, os benefícios de se aprender justificam em muito o transtorno de estudar e o desconforto de praticar.

**A maioria dessas razões não passam de desculpas que as pessoas dão para não se colocarem na posição desconfortável de assumir o controle das suas próprias vidas. É muito mais fácil decretar invalidez do que se esforçar e arriscar “quebrar a cara.” Mas lembre-se de que a dor do arrependimento de não ter tentado é maior do que a dor do fracasso.**