

# MÉTODO 4: IMERSÃO TOTAL

**Nós não aprendemos em pedaços, mas em grandes unidades.** Bem cedo, neste século, três cientistas alemães Max Verchthaimer, Kurt Kofka e Vulfgang Koder, rejeitaram a abordagem predominante de aprendizagem em pedaços, para uma abordagem totalmente diferente, total e holística conhecida como a teoria de Gestalt.

Esta teoria, sugeriu que uma vez que nós acumulamos uma quantidade suficiente de informações sobre um conceito, processo ou habilidade, nós rapidamente juntamos tudo a uma unidade completa, preenchendo automaticamente o que não é completo, para criar um conjunto que foi chamado o conjunto Gestalt. Mas, até que tenhamos número suficiente de componentes ou até que tenhamos a informação organizada de forma suficiente em nossa mente nós teremos apenas unidades de informações que são difíceis de imaginar ou que parecem que não possuem nenhum inter relacionamento ou nenhum entendimento. Parece que existe um limiar ou uma barreira.

Para aprender a andar de bicicleta podemos entender como empurrar os pedais, como dirigir e como equilibrá-la, mas ainda não sabemos como andar de bicicleta. Ou seja, nós podemos entender quase todas as partes ou todos os componentes de um assunto sem dominá-lo. Se nós não pararmos aqui, sem testar e arrumar todas as combinações destas habilidades individualmente em nossa mente, nós nunca vamos aprender como andar numa bicicleta. Nós podemos assistir centenas de pessoas andando de bicicleta ou receber explicações de centenas de especialistas no assunto, mas isto não garante que realmente aprenderemos como andar de bicicleta, para isso, temos um fator adicional... IMERSÃO!

Para nós assimilarmos uma nova habilidade precisamos imergir totalmente no assunto, envolver-nos totalmente no processo, desta forma ele consome todos nossos pensamentos e foco. A imersão é essencial para dominar a maioria das habilidades complexas mentais, tais como: a aprendizagem de um novo idioma ou tudo que envolva coordenação motora complexa. Imersão possui algumas características interessantes:

1. É possível entender todas as partes de um assunto, sem entender o assunto inteiro.
2. Por outro lado, se você fez a imersão e entendeu o assunto inteiro é possível captar tudo e depois preencher grandes pedaços que faltam. Da mesma forma que você pode entender ou saber qual é o desenho num jogo de quebra cabeças, sem completar o jogo inteiro.
3. Até mais interessante. A tendência de imergir é natural na maioria das crianças, mas, a menos que haja a prática dessa imersão, este processo acontece com menos frequência na medida que nós praticamos e desaparece totalmente quando nós atingimos a adolescência.

O gênio Sir Isak Newton, o pai da física, a mecânica newtonia e as leis da moção, terminou suas obras com apenas vinte e dois anos, quando ele estava morando numa aldeia. Ali, sendo homem jovem, ele era capaz de concentrar-se sem interrupções. Quando ele estava pensando sobre física orbital e gravitação lunar ele descobriu que: matemática convencional não era suficiente para descrever grandes massas em movimento. Construindo um pensamento em cima do outro, num clássico estilo de imersão, o Jovem Isacc, inventou a matemática de cálculos para ajudá-lo nesta pesquisa. Uma invenção que possibilitou o homem a andar na Lua, duzentos anos depois, na missão Apollo. Newton, ficou famoso por causa de duas histórias: uma, que já é do conhecimento de quase todo mundo, a historia da maçã que caiu da árvore quando ele estava pensando e a segunda historia é a frase que ele costumava repetir

*"Eu devo parar de pensar sobre a lua agora, isto me dá dor de cabeça"*

Imersão, empurra o limite dos pensamentos a um patamar ainda mais alto. Sentar por alguns horas para fazer lições de casa ou tentar resolver um problema não é imergir. Imersão, requer a convergência de um pensamento dia após dia, até que a mente sucumba ao bombardeio dos pensamentos e ela mude a marcha como uma pulga gigante, quando o tempo se torna irrelevante e, os resultados começam a aparecer com muito mais frequência, sem relação com o tempo total investido antes de quebrar a barreira da imersão, é importante destacar que a demora na quebra da barreira da imersão, quando 10 dias de aprendizagem sem retorno visível, de repente produz resultados enormes em um instante. O resultado das imersões é sempre uma descoberta rápida de entendimento, compreensão e memória, que produz resultados cem a mil vezes mais do que a aprendizagem sem a imersão.

É esta maneira que faz o fenômeno da imersão se tornar tão interessante e tão poderoso. O que realmente acontece, e que explica tudo isso, ainda não foi totalmente explicado pela ciência moderna. Uma explicação é que quando imergimos num assunto criamos uma recombinação acelerada das conexões intercelulares em nosso cérebro e colocamos em movimento um procedimento nas unidades de informações que serão combinadas e recombinadas, com todas as possibilidades, até uma solução ou uma habilidade inteira se emergir. Ou seja, na imersão nós aumentamos bastante o número das conexões entre os neurônios, até que atingimos um limiar ou um número suficiente de conexões, que nos permite uma nova habilidade.

Mais uma teoria que nada tem a ver com a ciência, mas vale a pena mencionar, sugere que quando imergimos, nós criamos um vínculo com a consciência coletiva do universo fornecendo um acesso temporário a toda sabedoria e nos permite fazer um download ou descarregar aquela sabedoria específica que precisamos.

Mais uma teoria interessante é que, quando fazemos a imersão, nós entramos em um estado de consciência alterada quando a combinação multi-dimensional ocorrer numa velocidade enorme fora da limitação convencional do universo tri- dimensional. Apesar de ser interessante quero destacar que, na verdade, você não precisa saber como a imersão funciona para aproveitar seus benefícios. Da mesma forma que você não precisa saber as leis de Bernuli para voar num avião. A imersão pode ser feita a fim de realizar habilidades físicas e mentais e desenvolver habilidades que nós podemos descrever em apenas uma palavra: ESPANTOSAS!

Como sabemos que nós estamos fazendo uma imersão? Os primeiros passos parecem totalmente normais. Se você quer aprender uma nova língua a nível de progresso, pare de progredir numa taxa normal. Se uma tarefa mental é fácil de realizar concluímos e continuamos com uma outra tarefa. Mas quanto mais desafiadora a tarefa mais tempo ela requer. E quando a tarefa leva dias e meses, fadiga, monotonia, desinteresse, aborrecimento e frustrações podem surgir. Se você faz o que todo mundo faz, se você pára, descansa ou até desiste você nunca vai ultrapassar esta barreira de imersão, mas, se você pode achar a motivação suficiente, para continuar mesmo através da frustração de um ponto que você não pode ver nenhum progresso e ainda recusar a desistir, sua mente vai estar pronta para ultrapassar esta barreira.

O progresso pode demorar durante a quebra da barreira por algumas horas ou dias, fornecendo muitas oportunidades para descansar ou desistir e terminar o processo da imersão. Mas quando sua mente está convencida que você não vai parar, que você está determinado a continuar, isto

desenvolve a barreira e permite o progresso seguir para frente num instante. Em vez de ter fadiga e frustração você experimenta empolgação, quando você percebe que foi impossível há alguns momentos atrás agora torna-se uma brincadeira. Se você já experimentou este tipo de experiência, quase qualquer descoberta científica é um resultado direto de um processo de imersão. Em muitos casos a imersão aconteceu de uma necessidade. Uma pressão de eventos externos que causou um processo de imersão na pessoa que causou a descoberta. Mas na verdade a força externa não é necessária para causar um processo de imersão. Ele pode ser feito voluntariamente, quando quiser, seguindo uma receita de procedimentos que eu vou descrever daqui a pouco.

Apesar do fato que a imersão aconteceu na história do ser humano, muitas vezes, ela é ainda um fenômeno raro, por causa daquela barreira. Em quase todos os casos as pessoas param e descansam quando a barreira começar a produzir desconforto ou frustração. Parando, aborta o processo da imersão e causa o recomeço do processo novamente, é ainda mais difícil, por isso muitas imersões na história do ser humano foram um resultado de necessidades ou pressão externa. Mas, uma vez que você sabe o que está atrás daquela barreira é possível persistir e ultrapassá-la. Cada vez que você repete o processo ele se torna mais fácil e produz menos desconforto. Com bastante prática você pode descobrir que o portão para a nova habilidade não está mais fechado.

1. **Persistência.** Uma vez que você inicia a imersão você deve ficar até o fim, até ultrapassar a barreira da imersão, se não, você não vai aprender sua nova habilidade. Milhões de pessoas largam a imersão todos os dias quando o assunto se torna monótono ou aborrecido. Elas desistem, por que elas não reconhecem a barreira e os tesouros que ficam no outro lado. Elas apenas sabem que essas barreiras são desconfortáveis, frustrantes ou cansativas e elas estão prontas para desistir.

Você não deve ser limitado por causa daquelas barreiras. Para você esta barreira é apenas uma placa que, uma vez aparecendo, você sabe que estará quase chegando a um enorme prêmio. Mas a frustração, associada com esta barreira é real, então para garantir seu sucesso você deve ter a certeza de que vai ultrapassar a barreira, antecipando-a e planejando como atravessá-la. Então você deve ter um segundo de compleição. Você pode usar a regra nadar ou afogar-se, quando Cortes chegou às praias da Vera Cruz, seguiu o exemplo de Júlio César na conquista das Ilhas Britânicas: queimando seus próprios navios; desta forma eles não puderam recuar e voltar para trás.

Você deve fazer um compromisso consigo mesmo de nunca parar. Uma outra forma, é usar um prêmio. Antes de iniciar, é importante estabelecer o benefício que a imersão vai produzir e focar este benefício durante o processo da imersão. Benefícios podem incluir dinheiro, sucesso, fama, promoção, segurança, amor etc. Se o benefício não é algo que você pode imaginar então faça o mais simples, utilize uma foto ou um símbolo de algo que representa o benefício.

Nunca perca de vista o foco deste objetivo, pois esta persistência vai ajudá-lo a vencer a barreira. Você pode estabelecer uma agenda de imersão. Esta agenda pode ser de 20 dias ou mais e a cada 3 dias que você ainda estiver persistindo você dará um prêmio a si mesmo. Importante anotar que este prêmio deve ser vinculado a duração de tempo e não do seu progresso. Estou dizendo isso porque seguindo muitas pesquisas, progresso parece estável no início, mas, ele quase fica parado quando você se aproxima da barreira. Você pode usar recreios pequenos mas você nunca pode parar.

2. **Use múltiplas fontes e maneiras de aprendizagem.** Em vez de usar apenas um livro use algumas alternativas: vídeo, fitas cassetes, entrevistas, discussões, maquetas ou qualquer coisa apropriada. Colocando várias fontes, injeta interesses e variedades que se tornam mais importantes quando você se aproxima da barreira da imersão. Até mesmo, pegando a mesma informação em várias formas pode apelar a vários sentidos. Você pode gravar sua voz lendo um texto de seu novo idioma e escutar a sua gravação várias vezes. A ordem da informação não é importante, porque nossa mente vai automaticamente posicionar a informação no lugar certo.

### Nossa mente prefere:

- variedade do que uniformidade.
- cor, do que preto e branco.
- som, do que silêncio. - drama, do que monotonia.
- multi estímulo, do que mono estímulo.

Qualquer assunto pode ser variado para pegar seu interesse até que você o domine. Use estes fatores para melhorar sua imersão.

3. **Use blocos de tempo bem longos.** Duas horas de aprendizagem separadas por 10 minutos de recreio são muito melhores do que duas horas separadas por algumas horas de outras atividades. Quanto mais horários você puder juntar mais rápido você pode derrubar a barreira da imersão. Claro que juntando horas de aprendizagem, sua variedade pode se tornar desafiadora, e por isso você deve usar o segundo elemento de variedade.

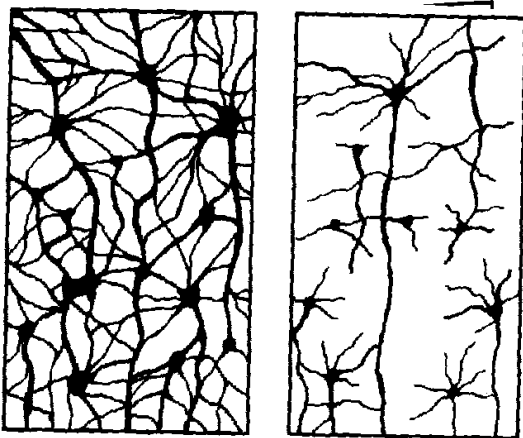
4. **Aumentando a duração da atenção.** Apenas 100 anos atrás, a duração da atenção foi bem mais longa do que hoje. Antes de 1455, a invenção da máquina de imprensa por Yohan Guttenberg, ninguém tinha livros e poucas pessoas sabiam como ler e escrever. A duração da atenção foi muita longa. Mas, hoje, nós vivemos num mundo onde existe uma batalha sobre nossa mente.

## **Uma maneira de garantir que você nunca aprenda nada é tentar aprender um pedacinho, uma vez por dia, ou pior, por semana.**

Mais e mais informações, produtos, comerciais na TV, no rádio, na Internet, placas nas ruas, revistas, jornais, etc. Todos estão lutando para conquistar nossa atenção. Uma maneira de garantir que você nunca aprenda nada é tentar aprender um pedacinho, uma vez por dia, ou pior, por semana. Este sistema que infelizmente caracteriza nosso currículo de educação nas escolas elementares, colegiais e universitárias é uma fórmula para não aprender, segundo especialistas de aprendizagem e eficiência de estudo.

Adicionando a isso três ou quatro meses de feriados de verão que permitem tempo suficiente para o esquecimento de tudo que você aprendeu no ano passado, antes do próximo ano de estudo começar, é fácil ver como a educação formal se torna um grande fracasso. Para você ter uma idéia, na Alemanha, França, Japão e outros poucos países do mundo não existem férias longas e o estudante mediano gasta nove a onze horas de estudo por dia.

### **Regiões cerebrais: Esquerda- Cérebro com conexões ricas entre as células Direita: Região cerebral com poucas conexões**



Eu tenho um amigo que ainda tenta aprender Inglês após onze anos de lições e mais de cinquenta visitas para os EUA, ele ainda não é capaz de conversar uma conversa afiada em inglês. Ele é uma pessoa inteligente, e já fala Francês fluente, além do Português, mas as tentativas dele na aprendizagem de inglês, fracassam porque ele nunca enfocou o tempo suficiente para criar o processo da imersão. Quantas pessoas você conhece que fracassam em seus aprendizados exatamente por causa disso? Mas você, com prática pode inverter esta tendência. Nós temos a capacidade de lembrar horas de informações e concentrar longas durações e o primeiro passo para prolongar sua concentração é estabelecer um interesse consciente no assunto.

Concentrar-se completamente no assunto tirando totalmente qualquer pensamento externo. Você pode esticar seu alcance de atenção se você praticar mais este exercício. Quanto mais você focar o assunto mais rápido a imersão acontece.

5. **Freqüentemente, aplique seu novo idioma** o máximo possível e de todas as maneiras possíveis. Se você aprende um novo idioma tente falar assim que possível com

alguém nativo. Este processo de aplicar injeta variedades na fonte da informação. Uma vez que você quebrou a barreira, o resto da aprendizagem do assunto torna-se muito mais fácil. Imersão não é limitada apenas para aprendizagem de línguas mas para muitas outras habilidades. Por que não aprender mais de uma ou duas línguas? Aprendizagem de matemática, história, datilografia, programação de computador, dançar, ou qualquer outra habilidade? Como podemos achar o tempo necessário para a imersão se nós temos de trabalhar ou cumprir outras responsabilidades diariamente? A melhor maneira é aplicar o máximo possível do idioma que você aprendeu em suas atividades diárias. Use os recreios e fique focado no seu novo idioma. Use gravação de fitas cassetes, fotos, flash cards durante blocos de tempo e continue seu estudo quando você voltar para casa.

Não é necessário dedicar todo momento em que você está acordado para o assunto da imersão. O que você deve evitar é dar grandes blocos de tempo para sua mente, abandonando seu foco ou desviando do caminho da imersão. Da minha experiência pessoal, da experiência dos meus alunos e várias pesquisas sobre este assunto se você dedicar pelo menos 50% do tempo que você está acordado a seu assunto da imersão, a probabilidade de ultrapassar sua barreira da imersão é mais de 75%. Se você dedicar menos de 50% do tempo que você está acordado a chance de quebrar a barreira da imersão cai bastante, até 25% ou menos. O motivo principal para esta perda é o problema de reiniciar.

Uma vez que o padrão de concentração duradoura se quebra, outros fatores influenciam o resto. Muitas pessoas acham muito difícil iniciar novamente. Quando seu progresso se aproxima da barreira da imersão, reiniciar o processo da imersão se torna mais difícil. Então para resumir o quinto elemento - imersão é meu melhor conselho para qualquer pessoa que quer dominar uma nova habilidade e não apenas idiomas. Inventar algo, pesquisar uma tema, resolver um problema. Se você possui esta dedicação e disciplina não há nada que você não pode fazer. Apenas imagine as possibilidades que você pode atingir com essas habilidades que você pode dominar.

## Os estágios principais da imersão

1. Acumulando informação. Unidades e blocos separados de informações sem conexões. Frustração, desespero. Nenhum progresso aparente.
2. Atingindo um limiar de conhecimento, massa crítica, conhecimento mínimo. Nossa mente começa a juntar os pedaços dos componentes grandes, mas ainda não reconhece os padrões dos componentes menores.
3. Síndrome da imersão, o instante A-há! Sua mente começa a reconhecer os padrões da informação. Início da habilidade mesmo sem a fluência, o estudo fica mais fácil.
4. Preenchendo os espaços vazios, o estudo fica ainda mais fácil.
5. Sua mente juntou tudo a um conjunto coesivo de sabedoria.

Eu pessoalmente usei a imersão para dominar várias habilidades. Meu último desafio foi quebrar a barreira de dois minutos na memorização de um baralho de cartas. Após passar dias treinando minha memória, na memorização de baralhos de cartas, não conseguia fazer isso em menos de quatro minutos, mas após imergir e focar apenas nesta tarefa durante três semanas eu treinei e treinei sem absolutamente nenhum resultado aparente. Em alguns dias, meu desempenho até piorou mas continuei a treinar apesar de tudo isso e de repente após quase um mês eu consegui finalmente memorizar um baralho de cinquenta e duas cartas em menos de dois minutos.

Esta abertura de repente do portão aconteceu para mim apenas graças a minha persistência. Se eu não persistisse, talvez chegar a este nível poderia ser muito mais lento. Sucesso apenas chega quando você empurra a beira da sua zona de conforto e tenta algo novo e desafiador. Superar desafios é a essência do desenvolvimento pessoal. O mundo pertence aos competentes! Não há nada fácil neste mundo. Qualquer habilidade vai levar tempo, dedicação e disciplina. A pergunta que você deve fazer é: "Vale a pena eu me dedicar a fim de dominar uma nova habilidade"? Você sabe muito bem a resposta para isso.

### **A Fluência**

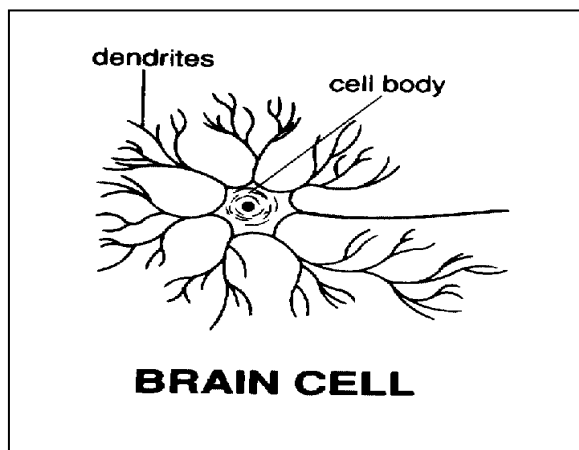
*O que determina sua fluência em qualquer idioma é a rapidez no acesso do vocabulário e não o tamanho do seu vocabulário. Isto significa que mesmo tendo um vocabulário limitado as palavras armazenadas na sua mente.*

Vamos falar agora sobre como atingimos uma fluência de modo geral. Primeiro o que é fluência? Fluência é um estado de conhecimento inconsciente de um idioma ou um assunto. Como já expliquei sobre a imersão: quando nós aprendemos um novo idioma nossa mente monta todas as novas palavras em várias regiões. O processo cumulativo de montagem das novas palavras em várias regiões da mente, junto com o padrão de juntar aquelas palavras gramaticalmente, é realmente um processo de fiação. Segundo Tony Buzan, temos mais de 100 bilhões de neurônios em nossa mente, e cada neurônio está vinculado e inter-vinculado com 20 mil outros neurônios.

O número das conexões não dá para ser imaginado, mas, se você entrar dentro da sua própria mente você verá uma floresta enorme de fibras. Mas esta floresta, não é um emaranhado ou uma bagunça: é uma rede altamente organizada. A maioria das fibras possui funções particulares na comunicação. Elas seguem caminhos específicos através do cérebro.

Se apenas a centésima parte das conexões de um cérebro fossem utilizadas, ainda assim iria totalizar mais ligações do que em todo o sistema de comunicações da terra. Um diagrama completo dessa rede só seria possível além da imaginação. Se você pegou todos os cabos telefônicos do mundo inteiro, eles vão representar apenas uma fração de todas as conexões de nosso cérebro. Incrível não acha?

Os cientistas pesquisaram a diferença entre o cérebro de Einstein e o cérebro de uma pessoa comum e descobriram que o número das conexões entre os neurônios de Einstein foi muito maior do que pessoas comuns. A pergunta que os cientistas querem saber hoje é: existe uma maneira de estimular este número de conexões artificialmente? Até a invenção de smart drugs (uma linha de remédios que estimulam as atividades mentais) a melhor maneira de fazer isso, por enquanto, é através de estimular nossa mente aprendendo e desafiando-a.

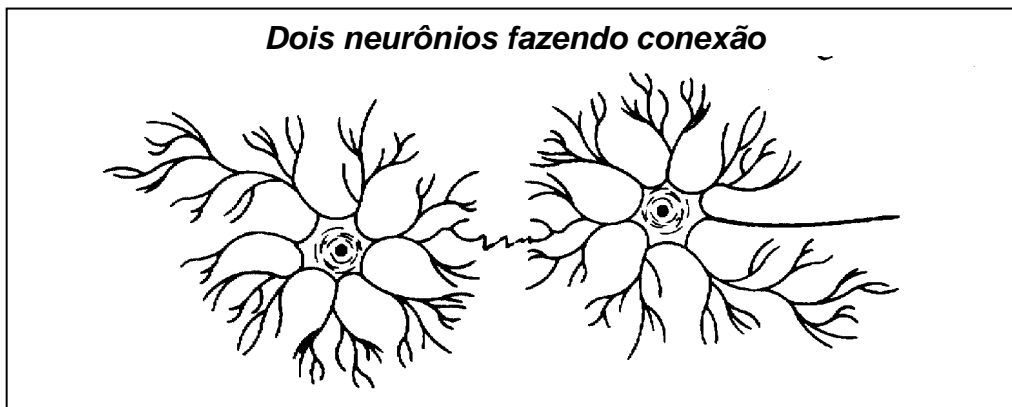


O que os cientistas estão descobrindo hoje é que o QI não é uma coisa fixa. Além de ser muito mais amplo, eles concluíram que o Q.I. pode ser modificado e com estímulo mental nós podemos afetar o número das conexões, aumentando assim o Q.I. da pessoa. Quando você aprende um novo idioma sua mente está estimulada a criar conexões, montar e acumular as palavras. O que acontece é que: quando nossa mente chegou a uma quantidade suficiente ou crítica de vocabulário, ela começa a comunicar entre as próprias palavras que aprendemos.

Deixe-me explicar isto melhor, usando a analogia de uma bomba atômica. Não fique assustado eu prometo que vou simplificar e não complicar. Como uma bomba atômica funciona: Dois blocos de Plutonium pesando 1,5 quilos estão pressionados um contra o outro através de pequena explosão. Cada pedaço de Plutonium não pode explodir numa reação nuclear porque ele não possui o peso suficiente de aproximadamente 2,5 quilos para criar a explosão nuclear, mas, quando juntamos os dois blocos de Plutonium o peso total dos dois blocos agora é 3 quilos que é o peso maior do que o peso mínimo necessário para criar uma reação de cadeia e a explosão nuclear. Quando ultrapassamos esta quantia

mínima de 2,5 quilos ocorre uma explosão.

O processo de aprendizagem possui estas características também. Quando aprendemos e ficamos imersos num assunto, nossa mente cria muitas conexões bem rápidas, mas essas conexões não são suficientes para começar a falar um novo idioma. Através da aprendizagem você naturalmente aumenta o número das conexões entre os neurônios e quando este número é suficiente você começa a falar e pensar em seu novo idioma. Ou seja, as conexões acontecem não apenas entre as palavras inglês-português, mas entre as próprias palavras em inglês. Então quando você olha uma escrivadinha, sua mente pode pensar escrivadinha ou pode pensar desk. Como se fosse mudando os canais em sua TV. Todos os canais funcionam no mesmo instante, mas você pode assistir apenas um de cada vez. No início da sua aprendizagem a conexão é fraca ou pode ser composta de um ou dois fios. Quando você aprende uma palavra nova e através de repetições e aprendizagem multi-sensorial você cria mais conexões entre as palavras, as conexões se multiplicam e aquele fio fraco se torna uma corda grossa e variada.



Lembre-se que, em nossa mente a distância entre dois pontos não é necessariamente reta. As conexões se multiplicam e variam suas direções. Em vez de chegar diretamente da palavra elas chegam de outras direções. A nova palavra se torna uma parte integral da sua mente. O que acontece que explica este fenômeno? O número das conexões aumenta tanto que nós podemos dizer que a conexão entre a palavra estrangeira e o sentido dela em português é tão forte e grossa que você pode chamar, aquela conexão, uma união entre as palavras. Ou seja se você ouvir a palavra nova sua mente não precisa interpretá-la, por que ela forma uma parte integral do seu sentido em português. Ou seja você está pensando em dois níveis e em duas línguas: em português e na nova língua. Veja como isso é verdadeiro. Você lembra quando você tentou aprender inglês? Inicialmente quando você ouvia uma palavra em inglês você tinha de traduzi-la para português. Então, primeiro você ouvia a palavra em inglês, segundo, você interpretava a palavra para português.

Veja a diferença deste processo quando você é fluente numa língua. Primeiro você ouve a palavra estrangeira, e ao mesmo tempo pensa na língua estrangeira. Sua mente parou de traduzir porque ela agora está pensando na língua estrangeira. Nosso objetivo aqui é atingir fluência em qualquer língua. Esta fluência você consegue realizar quando você multiplica o numero das conexões. Cientistas hoje, descobriram que políglotas (pessoas que falam várias línguas) pensam em vários níveis e que seus pensamentos são multi-laterais, multi-direcionais o que resulta em mais habilidades de aprender mais do que as pessoas que falam apenas um idioma.

## FÓRMULA DA IMERSÃO TOTAL

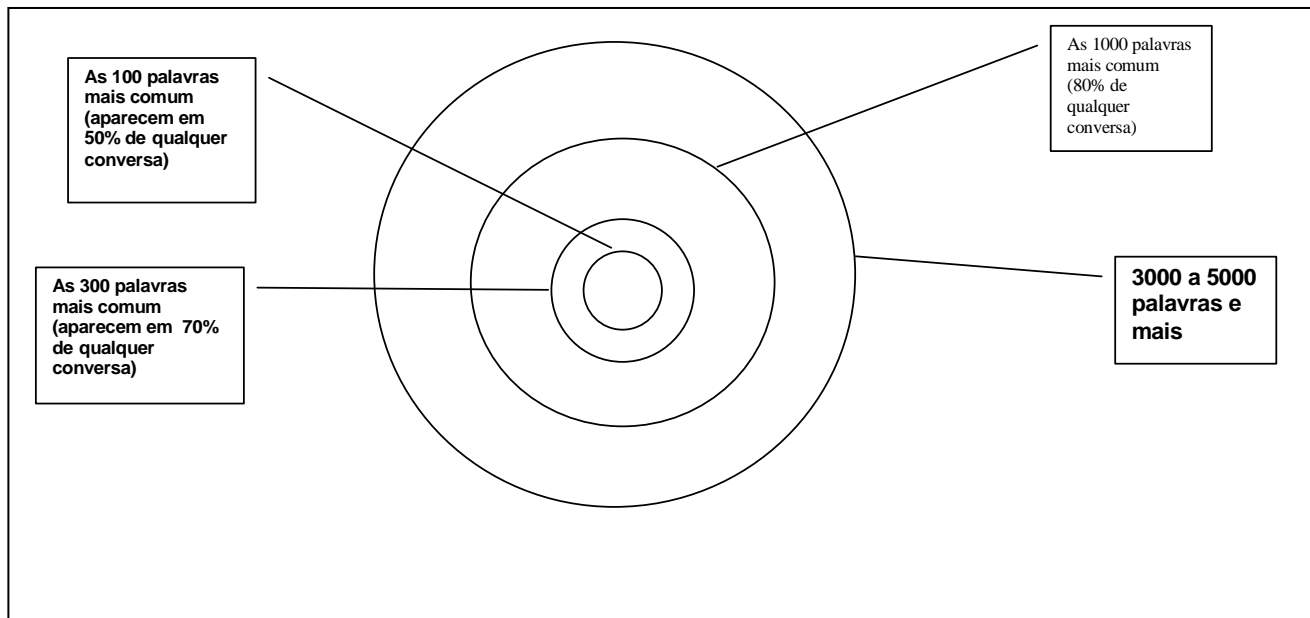
### A IMERSÃO - CARACTERÍSTICAS:

- A imersão é a melhor maneira para assimilar uma nova habilidade.
- Fazer lições de casa durante 3 horas não é imersão.
- Você não precisa saber TUDO ou entender TUDO para dominar certa habilidade. Você pode iniciar em qualquer nível e sua mente vai preencher o resto.

### A IMERSÃO REQUER:

- Imergir é bombardear sua mente continuamente com a nova matéria até que ela sucumba.
- Imergir requer persistência contínua.
- Imergir requer blocos grandes de tempo para estudar e praticar.
- Imergir requer estudo de fontes variadas (escutar gravações, assistir VHS, praticar algo com suas mãos, escrever, cantar, conversar, resolver problemas, ler). Se o seu objetivo é falar inglês fluente, você pode gravar sua própria voz e escutar, pode conversar com nativos, pode assistir um filme, pode escutar os dramas sonoros, pode fazer um papel de um dos personagens, usar flash cards. Bombardear continuamente!
- Imergir requer estudo contínuo sem dias ociosos (siga nosso plano da imersão).
- Desconforto pode ocorrer durante a imersão, mas mesmo assim você deve persistir e continuar.
- Aplique seu estudo assim que possível.
- Pelo menos 25% da suas horas acordadas devem ser dedicadas para estudo da nova matéria.
- Nunca, nunca desista!
- Caso você esteja trabalhando e não possa dedicar este tempo, dedique o máximo possível e tente incorporar seu estudo dentro do seu trabalho. (No caso de inglês, tente falar inglês com seus colegas, clientes, chefes, tente traduzir aquele manual ou uma brochura, etc.).

## IMERSÃO TOTAL COM NÚCLEO DE VOCABULÁRIO EXPANSIVO



Deixe-me mostrar algumas dicas adicionais de como acelerar ainda mais seus estudos. Vamos dizer que você tem que viajar para o Japão na semana que vem e você quer saber como conseguir se virar em japonês. Seu objetivo é saber como falar de uma maneira super básica. Existe uma maneira de fazer isso? Segundo o especialista inglês Tony Buzan, **100 palavras são suficientes para você “se-virar” em qualquer país do mundo!** Essas 100 palavras são básicas e podem expressar a maioria das necessidades de qualquer pessoa em qualquer local do mundo. Essas palavras são compostas de 50% das palavras usadas em quase toda e qualquer conversa afiada.

## PLANO DE IMERSÃO

O que estou sugerindo é que para você dominar qualquer idioma, você não o aprende numa forma aleatória mas numa forma planejada estrategicamente começando com as 100 palavras mais comuns e depois expandindo seu vocabulário para as 300 palavras mais comuns e as 1.000 palavras mais comuns. Dali para frente, você constrói seu vocabulário sistematicamente aumentando o número das frases semana após semana. Seu objetivo é chegar a um nível de 7.000 palavras e frases. A seguir é meu plano de imersão para inglês (ou qualquer outro idioma na terra). Aplicando este plano em conjunto com o método gestalt da imersão, você vai conseguir dominar um idioma em poucas semanas. Quantas semanas? Isto depende. Por exemplo, para você falar inglês, numa conversa afiada, vai precisar uma base de vocabulário mínimo entre 3.000 a 7.000 palavras.

Vamos dizer que optamos pela primeira opção de 3.000 palavras. Em quanto tempo você acha que pode dominar este número de palavras e frases? Se podemos aprender 200 palavras e frases por dia, então em um período de 15 dias podemos falar numa conversa afiada. Sua pergunta é: será que isto é possível? Minha resposta é, possível SIM! Mas com um grande sacrifício. Novamente, isto depende da sua motivação. Se eu disser a você que pode ganhar 1 milhão de reais se você conseguir falar numa conversa afiada. Eu posso apostar que você vai trabalhar dia e noite para atingir este objetivo. Antes de fazer este curso eu duvidaria que você pudesse aprender um idioma em menos de 2 meses mas, após experimentar as técnicas ensinadas aqui, sou confiante que qualquer pessoa disciplinada pode atingir este objetivo.

Existe mais um problema que dificulta isto ainda mais. Estou falando sobre o problema das revisões. Desde que esquecemos mais de 70% das palavras, em apenas 24 horas, precisamos então revisar as palavras e frases dos dias anteriores. Isto significa que no primeiro dia você vai aprender 200 palavras. No segundo dia você vai aprender 200 palavras adicionais, mas você vai precisar revisar as 200 palavras do dia anterior. No terceiro dia, você vai precisar revisar as 400 palavras do dia anterior. No décimo dia você vai precisar revisar as 2.000 palavras aprendidas nos últimos 10 dias.

Portanto, sendo realista e considerando as distrações que afetam nossas vidas, vamos criar um plano mais prático. Eu chamo este plano o plano das 100 palavras por dia. Ele é bem simples e, para ele funcionar melhor, o que você deve fazer é dedicar 3 horas diárias para o estudo do seu novo idioma. Desde que a maioria das pessoas no Brasil precisam dominar o inglês, este curso será focado em inglês.

No inglês existem mais de 600 mil palavras, mas numa conversa afiada usamos mais ou menos 3 a 4 mil palavras diferentes e dessas palavras, 100 estão presentes em 50% de qualquer conversa. No seu manual inclui também uma lista adicional das 300 palavras mais comuns em qualquer idioma segundo a American Heritage Word Frequency Book. (livro da frequência de palavras da herança americana). Essas palavras compõem mais de 65% de qualquer conversa. Mas como eu falei anteriormente, para você se comunicar com eficiência, você tem que construir uma base de vocabulário, com pelo menos 5.000 palavras. Então, desde que sabemos como memorizar um vocabulário estrangeiro com facilidade, a tarefa de memorizar 100 palavras ou essas 300 palavras não é tão formidável. Memorizar 5.000 palavras pode ser feito em 20 dias de imersão ou 3 semanas. Simplesmente cada dia memorize 250 palavras e reveja as palavras do dia anterior. Tudo depende da sua dedicação. Este plano inclui o uso de TODOS os métodos mencionados aqui.

Estude o seguinte plano de imersão projetado para atingir um vocabulário de aproximadamente 2000 palavras em 30 dias. Você pode aumentar a intensidade deste plano aprendendo assim em menos tempo. Se o plano não pode ser executado por falta de tempo, apenas divide o numero diário por 2. Isso claro vai pelo menos dobrar o período do tempo. Por exemplo, se na tabela a seguir você decidiu aprender só 50 palavras por dia (em vez de 100), vai levar então 60 dias para você assimilar 2000 palavras. O numero mínimo de palavras/ frases que você deve dominar é 3000 e usando o plano 100, você pode atingir isso só em 6 semans. Se este plano é intenso demais, estude só 50 palavras e frases por dia (dedicando pelo menos 3 horas diárias para ingles). Isso vai resultar em assimilação de 3000 palavras /frases em periodo de 3 meses. É super importante de anotar que seu estudo vai incluir os métodos de aprendizagem multi sensorial com as novelas sonoras e filmes. A pior coisa que você pode fazer é estudar ingles só de um dicionário. Seu estudo deve incluir varias fontes e modos de estudar. Use Flash Cards, novelas sonoras, filmes, scripts, canções, falar com nativos, ligue para um amigo no exterior, escreve e-mail para amigos no exterior, faz papel dramático de um dos personagens, estude em grupo, decore textos palavra por palavra. Existem infinitas maneira para imergir, a regra geral é variar suas fontes.

**A seguir uma seção típica de imersão usando filmes mentais. Lembre-se de:**

1. Estudar diariamente, pelo menos, 100 palavras/frases.
2. Se você já conhece a maioria das frases aumente o número dos episódios até que você tenha 100 palavras. Por exemplo, você escutou 2 episódios mas encontrou só 60 frases desconhecidas, acrescente então mais 1 episódio ou até mais, até que você atinja 100 palavras desconhecidas que é sua quota diária .
3. Lembre-se da regra OVERLEARN que significa ‘aprender demais’ ou seja, aprender mesmo que você já sabe algo. Quando você aprende algo novo que você acabou de dominar, **neste ponto faça 7 revisões a mais**. Porque cada revisão extra não é um desperdício de tempo mas reforça a conexão na sua mente.
4. Este plano pode virar “Plano Light” ou “Plano Heavy Duty” (Plano barra pesada) e em vez de estudar 3 ou 4 horas diárias, você pode diminuir ou aumentar este tempo. Tudo de acordo com suas necessidades.
5. Para a imersão funcionar, você tem que seguir este plano todos os dias SEM PARAR!

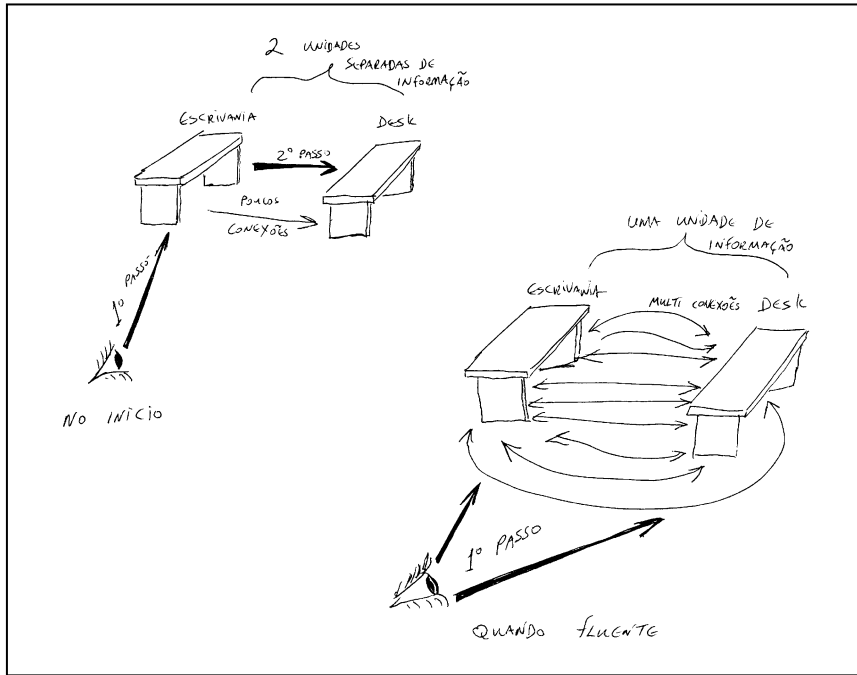
## O PLANO DE 100 PALAVRAS/FRASES POR DIA (PLANO DE IMERSÃO)

<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>
Memorizar 100 palavras	Memorizar 100 palavras ou frases + Revisar as últimas 200 palavras do dia 1	Memorizar 100 palavras ou frases + Revisar dias 1 e 2	Memorizar 100 palavras ou frases + Revisar dias 1,2, e 3	Memorizar 100 palavras ou frases + Revisar dias 2, 3 e 4	Memorizar 100 palavras ou frases + Revisar dias 3, 4 e 5	Revisão Geral
<b>DIA 1 (8)</b>	<b>DIA 2 (9)</b>	<b>DIA 3 (10)</b>	<b>DIA 4 (11)</b>	<b>DIA 5 (12)</b>	<b>DIA 6 (13)</b>	<b>DIA 7 (14)</b>
Revisar as últimas 500 palavras e frases	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 1,2	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 3 e 4 e 9	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 5, 9, 10	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 9,10,11	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 10, 11, 12	Revisão Geral Total:1.000 palavras
<b>DIA 1 (15)</b>	<b>DIA 2 (16)</b>	<b>DIA 3 (17)</b>	<b>DIA 4 (18)</b>	<b>DIA 5 (19)</b>	<b>DIA 6 (20)</b>	<b>DIA 7 (21)</b>
Revisar as últimas 500 palavras da semana 1	Revisar as últimas 500 palavras da semana 2	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 11,12,13	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 12,13,17	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 13,17,18	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 17,18,19	Revisão Geral Total:1.400 palavras
<b>DIA 1 (22)</b>	<b>DIA 2 (23)</b>	<b>DIA 3 (24)</b>	<b>DIA 4 (25)</b>	<b>DIA 5 (26)</b>	<b>DIA 6 (27)</b>	<b>DIA 7 (28)</b>
Revisar as últimas 500 palavras da semana 3	Revisar as 500 palavras da semana 2	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 18,19,20	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 19,20,24	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 20,24,25	Memorizar 100 palavras/frases + Revisar dias 24,25,26	Revisão Geral Total:1.800 palavras

### EXEMPLO DE SEÇÃO DE ESTUDO 3 HORAS DIÁRIAS

Tempo	Atividade	Qtde. Vezes	Destaque	Opções adicionais
05 min.	Relaxamento			Use CD n° 6 seção B
25 min.	Revisão dos flash cards dos dias anteriores		Segurar cada flash card na mão e lê-lo em voz alta!	Pode tocar música barroca no fundo (use CD n° 6 seção B)
30 min.	<u>Escutar os episódios</u> da novela sonora. (Assegure-se de que o texto inclui pelo menos 100 palavras desconhecidas, se não, aumente o número dos episódios)	7 vezes	Acompanhar o script.	Destacar as frases e palavras que você desconhece com caneta colorida.
15 min.	<u>Escutar a gravação das frases</u> escritas nos flash cards (a gravação das frases no fim de cada novela sonora)	3 vezes	Escute e repita.	Preste atenção na pronúncia. Se necessário, aperte o botão STOP do seu aparelho e repita novamente.
15 min.	Revisão dos Flash cards	4 vezes	Segurar cada flash card na mão e lê-lo em voz alta!	Pode tocar música barroca no fundo (use CD n° 6 seção B)
30 min.	<u>Escutar novamente</u> para os episódios da novela sonora	7 vezes	Acompanhar o script.	
30 min.	<u>Leitura dramática</u> dos episódios da novela sonora	7 vezes	Ler 7 vezes em voz alta, usando gestos. Tente imitar o ator.	Pode interagir com um dos personagens. Pode ler com colegas. Pode gravar sua própria voz.
30 min.	Revisão geral de <u>todas</u> as frases.		Segurar cada flash card na mão e lê-lo em voz alta!	Pode tocar música barroca no fundo (use CD n° 6 seção B)





O bônus adicional que você vai ganhar, além de aprender novos idiomas, é aumentar sua capacidade de pensar, raciocinar e aprender outros assuntos. Cientistas hoje descobriram que políglotas (pessoas que falam várias línguas) pensam em vários níveis e seus pensamentos são multi-laterais, multi-direcionais que resultam em mais habilidades de aprender mais do que pessoas que falam apenas um idioma. Eu posso lhe contar minha própria experiência, quando cheguei no Brasil a única palavra que sabia era "Obrigado". O mero fato que eu falo vários outros idiomas além do Inglês, me ajudou bastante na aprendizagem do meu novo idioma, português. Quanto mais eu sabia, mais fácil era para mim saber mais.

Speedy English é um conjunto de técnicas que você pode aplicar para acelerar bastante seus estudos. Agora é sua vez de iniciar sua imersão. Procure escolas que usam imersão total ou use as escolas que indicamos no seu manual.