S10E17 – Pequenos Experimentos

Transcript

Foster: Oi oi, pessoal, e sejam bem-vindos a mais um episódio do Carioca Connection. O meu nome é Foster e, como sempre, eu estou aqui com...

Alexia: Alexia. Oi, gente, Foster.

Foster: Oi, Alexia, tudo bem?

Alexia: Tudo bem. Com você?

Foster: Está tudo ótimo. E hoje eu estou muito animado e também um pouco ansioso, porque a gente vai falar sobre um livro que eu estou lendo, e eu queria fazer uma minissérie aqui no podcast. Então foi minha ideia e estou com um pouco de receio se vai dar certo ou não.

Alexia: Tá, não tem que ter receio nenhum. Pra gente introduzir o episódio de hoje: o livro que o Foster tem lido se chama *Tiny Experiments*, e quem escreveu foi — é uma autora, na verdade — que estudou neurologia pra entender, mais ou menos, como a mente humana pensa, reage e toma ações de acordo com a vida dela, né?

Foster: E eu posso dar um pouquinho mais de contexto, que basicamente ela — eu acho que ela trabalhava no Google, com uma posição tipo... super boa.

Alexia: Um cargo muito bom.

Foster: Cargo! É a palavra que eu estava procurando. Bom, enfim, ela estava no Google, a vida no papel dela estava perfeita, mas ela não estava feliz. Estava deprimida ou burnout. Então ela saiu de lá, começou um blog e depois fez doutorado na — como se chama? — neurociência.

Alexia: Eu acho que sim?

Foster: Sim. E, depois que... basicamente o livro é sobre todas as coisas que ela aprendeu.

Alexia: Faz sentido? Faz sentido. E o que ela aborda no livro, basicamente, é você fazer pequenos experimentos pra você conseguir viver com mais liberdade, curiosidade e presença. Ou seja, eu acho que todos nós aqui, normalmente, fomos ensinados a seguir uma vida — entre aspas — rígida, que pra algumas pessoas funciona, né? Você tem um objetivo na vida e tem passos a serem seguidos e objetivos a serem cumpridos até você se tornar uma pessoa de sucesso. E aí entra a questão: o que que é sucesso pra você? Pra mim é diferente do que pro Foster, do que pro outro, e assim vai.

Foster: Mas não é só rígida, mas também existe um caminho. Tipo, passos que a sociedade te fala: “você precisa fazer isso, e depois isso, e depois isso...”

Alexia: É. Na verdade, ela fala que é um caminho linear, enquanto o que ela propõe é que não seja tão linear assim. Pra você conseguir alcançar os objetivos que você quer de qualquer forma, mas sem ser de uma forma tão linear, e sim mais divertida, digamos assim.

Foster: Sim. Mais divertida, mais experimental.

Alexia: E isso a gente trouxe pro podcast porque a gente ficou pensando sobre o aprendizado de línguas, né? O aprendizado de português. Que muita gente chega pra gente e fala: “Mas, espera aí... no CC Club não tem a parte da gramática? Não tem nada? Como assim? Por que vocês fazem dessa forma?” Desde pequenos nós entendemos que a gramática tem que fazer parte, né? Do ensino, do português, do inglês, de qualquer outra língua. Mas não necessariamente é assim.

Foster: Sim. Enfim, você pode aplicar essa perspectiva mais experimental — e a ideia de pequenos experimentos — com qualquer coisa. E pode te ajudar a aprender línguas, alcançar qualquer objetivo que você tenha. É só uma forma — pelo menos que falou mais comigo, porque eu tenho a tendência de pensar sobre a vida de uma forma muito séria e muito pesada. E a ideia de *tiny experiments*, experimentos pequenos, é tipo: “Ah! Isso eu consigo fazer, e vai ser divertido.”

Alexia: Sim. E ela também tem um modelo que se chama *PACT*, né? Que é P-A-C-T.

Foster: Sim.

Alexia: Que é tipo um modelo que tem que fazer sentido, tem que ser simples de se fazer, repetir com frequência e também fácil de acompanhar. É mais ou menos isso.

Foster: Então vamos lá. Sim, ela usa o acrônimo — vocês falam isso?

Alexia: Sim.

Foster: E acho que existe essa palavra no português, né? *Pacto.* Que é uma promessa. Então, nesse contexto, é um pacto que você está fazendo com você mesmo. A letra "P", ou "propósito": o seu pequeno experimento tem que ser uma coisa que tem significado pessoal pra você, que você tem curiosidade e realmente quer fazer isso. A ideia no livro é uma coisa que você pode tomar ação hoje, tipo, não precisa fazer muita coisa antes.

Alexia: Que você tenha ações concretas. Não é nem que você tem que fazer muita coisa lá antes, é tipo: são coisas que você consegue fazer hoje.

Foster: É. Prático.

Alexia: É algo prático.

Foster: Sim. E a letra “C”, que em português é *contínuo*.

Alexia: Sim, uma coisa contínua.

Foster: E...

Alexia: Ou seja, que você repete com frequência.

Foster: Sim. Então pode ser todos os dias, pode ser uma vez por semana. Mas a ideia de pequeno experimento é que você precisa repetir pra... pra experimentar.

Alexia: E é o que a gente propõe no CC Club, né? Na parte de repetição, com as palavras e com a pronúncia e etcétera. Sim, então...

Foster: Aprender uma língua, nova cultura... você precisa de repetição. É essencial. E a última coisa é... Alexia, que eu não sei exatamente como que você fala...

Alexia: É algo que você pode seguir. Acompanhar, né? Então é algo que você consiga acompanhar o seu desenvolvimento em relação a isso, e tipo dar “check” no final do dia.

Foster: Sim, sim. A ideia no livro é que não é pra medir todas essas coisas, tipo numa empresa.

Alexia: Não tenha métricas?

Foster: Não. Sim, exatamente. Não tem métricas. Não é que: "Vamos mandar 20 por 100 toda semana." É sim ou não.

Alexia: Sim, exatamente. Então é uma coisa pra você ter na cabeça. Em relação ao português, por exemplo: qual é o seu propósito de estar aprendendo português ou melhorando o seu português? Tem que ser algo que realmente importa pra você. "O meu companheiro é brasileiro." "A minha namorada é brasileira." "Eu gosto do Brasil." Simples. Propósito, já serve. A segunda parte é que você possa fazer ações concretas. Então, por exemplo: todos os dias eu posso escutar quinze minutos de podcast. Sim. E posso pegar e repetir as palavras do vocabulário, ou coisa parecida, que eu estou aprendendo enquanto eu escuto.

Foster: Exatamente.

Alexia: Aí o terceiro é ser uma coisa contínua. Ou seja, não digo todos os dias, mas vamos supor: todos os dias eu vou tentar falar dez minutos de português, eu vou tentar escrever dez minutos de português. Ou então quatro vezes por semana, três vezes por semana. Uma coisa contínua que faça sentido pra você. E o último é o que você possa acompanhar e dar "check". Ou seja, no fim do dia, você chega lá e fala: "Ah, que legal! Eu consegui escutar o episódio do Carioca Connection e consegui aprender a falar a palavra *trabalho* de uma forma correta."

Foster: Sim. É sim ou não. Exatamente. No final do dia.

Alexia: E se for “não”, não tem o menor problema. No dia seguinte você vai lá e tenta fazer isso de novo. Ou seja, é pra ser divertido. Não é pra ser uma coisa tipo: “Ai, meu Deus do céu, eu não consigo aprender português! Eu não consigo falar!” É pra ser divertido, é pra ser legal. E por isso que a gente trouxe esse modelo pra cá.

Foster: Sim. São os suplementos. E são pequenos.

Alexia: Sim.

Foster: De fato, esse podcast começou como um pequeno experimento — e ainda é, hoje em dia. Então, Alexia, eu acho que seria muito legal aprofundar algumas das ideias principais do livro no próximo episódio e também poderemos falar sobre nossos pequenos experimentos.

Alexia: Sim, com certeza. Você topa?

Foster: Eu topo.

Alexia: Muito obrigada, gente. Muito obrigada, Foster. E até o próximo episódio.

Foster: Tchau.

Useful vocabulary, expressions & additional resources 📚

Oi oi, pessoal – Hey hey, folks

Sejam bem-vindos – Welcome

Estou muito animado e também um pouco ansioso – I'm really excited and also a bit anxious

Minissérie – Mini-series

Com um pouco de receio se vai dar certo ou não – A bit unsure if it will work or not

Não tem que ter receio nenhum – No need to worry at all

Introduzir o episódio – To introduce the episode

Estudar neurologia – To study neurology

Saiu de lá – Left that place

Estava deprimida – Was depressed

Burnout – Burnout

Faz sentido? – Does that make sense?

Aborda no livro – Addresses in the book

Viver com mais liberdade – To live with more freedom

Curiosidade e presença – Curiosity and presence

Entre aspas – In quotation marks / So-called

Seguir uma vida rígida – To follow a rigid life

Ter um objetivo na vida – To have a goal in life

Passos a serem seguidos – Steps to be followed

Caminho linear – Linear path

De forma tão linear – In such a linear way

Mais divertida – More fun

Mais experimental – More experimental

Nova cultura – New culture

A ideia de pequenos experimentos – The idea of small experiments

Pensar sobre a vida de uma forma muito séria e muito pesada – To think about life in a very serious and heavy way

Pequenos experimentos – Small experiments

Suplementos pequenos – Small supplements

Modelo que se chama PACT – A model called PACT

É uma promessa que você está fazendo com você mesmo – It's a promise you're making with yourself

Uma coisa que tem significado pessoal pra você – Something that has personal meaning for you

Tomar ação hoje – Take action today

Ações concretas – Concrete actions

Algo prático – Something practical

Uma coisa contínua – A continuous thing

Repetir com frequência – Repeat frequently

Você consiga acompanhar o seu desenvolvimento – You can track your progress

Dar "check" no final do dia – Check it off at the end of the day

Não é pra medir todas essas coisas, tipo numa empresa – It's not about measuring all these things like in a company

Não tem métricas – There are no metrics

É sim ou não – It's yes or no

Algo que realmente importa pra você – Something that really matters to you

Posso escutar quinze minutos de podcast – I can listen to fifteen minutes of podcast

Pegar e repetir as palavras do vocabulário – Pick up and repeat the vocabulary words

Tentar escrever dez minutos de português – Try writing ten minutes of Portuguese

Uma coisa contínua que faça sentido pra você – A continuous thing that makes sense for you

Aprender a falar a palavra "trabalho" de uma forma correta – Learn to say the word "trabalho" correctly

Não tem o menor problema – It's no problem at all

No dia seguinte você vai lá e tenta fazer isso de novo – The next day you go and try again

É pra ser divertido – It's supposed to be fun

Ai meu Deus do céu – Oh my God

Eu não consigo aprender português – I can't learn Portuguese

De fato, esse podcast começou como um pequeno experimento – In fact, this podcast started as a small experiment

Aprofundar algumas das ideias principais do livro – Dive deeper into some of the main ideas from the book

Você topa? – Are you in?

Muito obrigada, gente – Thank you so much, folks

Até o próximo episódio – See you next episode

Tchau – Bye

English translation

S10E17 – Tiny Experiments

Transcript

Foster: Hey hey, folks, and welcome to another episode of Carioca Connection. My name is Foster, and as always, I'm here with…

Alexia: Alexia. Hi, everyone, Foster.

Foster: Hi, Alexia, how are you?

Alexia: I'm good. How about you?

Foster: I'm great. And today I'm really excited, but also a bit anxious, because we're going to talk about a book I'm reading, and I wanted to create a mini-series here on the podcast. It was my idea, and I'm a bit unsure if it'll work or not.

Alexia: Okay, no need to worry at all. To introduce today's episode: the book Foster's been reading is called *Tiny Experiments*, and it was written by—actually, it's a female author—who studied neurology to understand how the human mind thinks, reacts, and takes action based on its experiences, right?

Foster: And I can add a bit more context: she basically — I think she worked at Google in a really good position.

Alexia: A very good role.

Foster: Role! That's the word I was looking for. Anyway, she was at Google, her life on paper looked perfect, but she wasn't happy. She was depressed or burned out. So she left, started a blog, and then did a PhD in—what's it called?—neuroscience.

Alexia: I think so?

Foster: Yeah. And basically, the book is about everything she learned.

Alexia: Makes sense? Makes sense. And what she addresses in the book is the idea of doing small experiments to help you live with more freedom, curiosity, and presence. I mean, I think most of us were taught to follow a—quote-unquote—rigid life, which works for some people, right? You have a life goal and steps to follow, objectives to achieve until you become a successful person. And then the question is: what does success mean to you? For me, it's different than for Foster, or for someone else, and so on.

Foster: But it's not just rigid; there's also this path. Like, society tells you: "You need to do this, then this, then this…"

Alexia: Right. Actually, she says it's a linear path, while what she proposes is that it doesn't have to be so linear. You can still achieve your goals, but in a less linear and more fun way, let's say.

Foster: Yeah. More fun, more experimental.

Alexia: And we brought this to the podcast because we've been thinking about language learning, right? Learning Portuguese. A lot of people come to us and say, "Wait, in the CC Club, there's no grammar section? Nothing? How come you do it this way?" Since we were kids, we've understood that grammar has to be part of it, right? Of teaching Portuguese, English, or any other language. But it doesn't necessarily have to be that way.

Foster: Yeah. Anyway, you can apply this more experimental perspective—and the idea of small experiments—to anything. And it can help you learn languages, achieve any goal you have. It's just a way—at least it spoke to me, because I tend to think about life in a very serious and heavy way. And the idea of tiny experiments is like: "Oh! I can do this, and it'll be fun."

Alexia: Yeah. And she also has a model called PACT, right? P-A-C-T.

Foster: Yeah.

Alexia: It's like a model that needs to make sense, be simple to do, repeated frequently, and easy to track. That's basically it.

Foster: So here we go. Yeah, she uses the acronym—do you say that?

Alexia: Yeah.

Foster: And I think there's a word for it in Portuguese, right? *Pacto*. Which means a promise. So, in this context, it's a promise you're making with yourself. The letter "P," or "purpose": your small

experiment needs to be something with personal meaning for you, something you're curious about and really want to do. The idea in the book is something you can take action on today, like, you don't need to do a lot beforehand.

Alexia: Something you can take concrete actions on. It's not that you have to do a lot beforehand; it's like: these are things you can do today.

Foster: Yeah. Practical.

Alexia: Something practical.

Foster: Yeah. And the letter "C," which in Portuguese is *contínuo*.

Alexia: Yeah, a continuous thing.

Foster: And…

Alexia: Meaning something you repeat frequently.

Foster: Yeah. So it could be every day, it could be once a week. But the idea of a small experiment is that you need to repeat it to… to experiment.

Alexia: And that's what we propose in the CC Club, right? In the repetition part, with words, pronunciation, and so on. Yeah, so…

Foster: Learning a new language, a new culture... you need repetition. It's essential. And the last thing is... Alexia, I'm not sure exactly how you say it...

Alexia: It's something you can track. Follow, right? So it's something you can track your progress with, and like, check it off at the end of the day.

Foster: Yeah, yeah. The idea in the book is that it's not about measuring all these things like in a company.

Alexia: No metrics?

Foster: No. Yeah, exactly. There are no metrics. It's not like: "Let's send 20 out of 100 every week." It's yes or no.

Alexia: Yeah, exactly. So it's something you keep in your head. For Portuguese, for example: what's your purpose for learning or improving your Portuguese? It has to be something that really matters to you. "My partner is Brazilian." "My girlfriend is Brazilian." "I like Brazil." Simple. Purpose, that's it. The second part is that you can take concrete actions. So, for example: every day I can listen to fifteen minutes of a podcast. Yeah. And I can pick up and repeat the vocabulary words, or something like that, that I'm learning while I listen.

Foster: Exactly.

Alexia: Then the third is to make it continuous. Meaning, not necessarily every day, but let's say: every day I'll try to speak ten minutes of Portuguese, I'll try to write ten minutes of Portuguese. Or four times a week, three times a week. A continuous thing that makes sense for you. And the last is something you can track and check off. Meaning, at the end of the day, you get there and say, "Oh, cool! I managed to listen to the Carioca Connection episode and learned to say the word *trabalho* correctly."

Foster: Yeah. It's yes or no. Exactly. At the end of the day.

Alexia: And if it's "no," it's no problem at all. The next day you go and try again. Meaning, it's supposed to be fun. It's not supposed to be like: "Oh my God, I can't learn Portuguese! I can't speak it!" It's supposed to be fun, it's supposed to be cool. And that's why we brought this model here.

Foster: Yeah. They're small supplements. And they're small.

Alexia: Yeah.

Foster: In fact, this podcast started as a small experiment—and it still is, to this day. So, Alexia, I think it would be really cool to dive deeper into some of the main ideas from the book in the next episode, and we can also talk about our small experiments.

Alexia: Yeah, for sure. Are you in?

Foster: I'm in.

Alexia: Thank you so much, folks. Thank you so much, Foster. And see you next episode.

Foster: Bye.

Useful Vocabulary, Expressions & Additional Resources 📚

- **Oi oi, pessoal** – Hey hey, folks
- **Sejam bem-vindos** – Welcome
- **Estou muito animado e também um pouco ansioso** – I'm really excited and also a bit anxious
- **Minissérie** – Mini-series
- **Com um pouco de receio se vai dar certo ou não** – A bit unsure if it will work or not
- **Não tem que ter receio nenhum** – No need to worry at all
- **Introduzir o episódio** – To introduce the episode
- **Estudar neurologia** – To study neurology
- **Saiu de lá** – Left that place
- **Estava deprimida** – Was depressed
- **Burnout** – Burnout
- **Faz sentido?** – Does that make sense?
- **Aborda no livro** – Addresses in the book
- **Viver com mais liberdade** – To live with more freedom
- **Curiosidade e presença** – Curiosity and presence
- **Entre aspas** – In quotation marks / So-called
- **Seguir uma vida rígida** – To follow a rigid life

- **Ter um objetivo na vida** – To have a goal in life
- **Passos a serem seguidos** – Steps to be followed
- **Caminho linear** – Linear path
- **De forma tão linear** – In such a linear way
- **Mais divertida** – More fun
- **Mais experimental** – More experimental
- **Nova cultura** – New culture
- **A ideia de pequenos experimentos** – The idea of small experiments
- **Pensar sobre a vida de uma forma muito séria e muito pesada** – To think about life in a very serious and heavy way
- **Pequenos experimentos** – Small experiments
- **Suplementos pequenos** – Small supplements
- **Modelo que se chama PACT** – A model called PACT
- **É uma promessa que você está fazendo com você mesmo** – It's a promise you're making with yourself
- **Uma coisa que tem significado pessoal pra você** – Something that has personal meaning for you
- **Tomar ação hoje** – Take action today
- **Ações concretas** – Concrete actions
- **Algo prático** – Something practical
- **Uma coisa contínua** – A continuous thing
- **Repetir com frequência** – Repeat frequently
- **Você consiga acompanhar o seu desenvolvimento** – You can track your progress
- **Dar "check" no final do dia** – Check it off at the end of the day
- **Não é pra medir todas essas coisas, tipo numa empresa** – It's not about measuring all these things like in a company
- **Não tem métricas** – There are no metrics

- **É sim ou não** – It's yes or no
- **Algo que realmente importa pra você** – Something that really matters to you
- **Posso escutar quinze minutos de podcast** – I can listen to fifteen minutes of podcast
- **Pegar e repetir as palavras do vocabulário** – Pick up and repeat the vocabulary words
- **Tentar escrever dez minutos de português** – Try writing ten minutes of Portuguese
- **Uma coisa contínua que faça sentido pra você** – A continuous thing that makes sense for you
- **Aprender a falar a palavra "trabalho" de uma forma correta** – Learn to say the word "trabalho" correctly
- **Não tem o menor problema** – It's no problem at all
- **No dia seguinte você vai lá e tenta fazer isso de novo** – The next day you go and try again
- **É pra ser divertido** – It's supposed to be fun
- **Ai meu Deus do céu** – Oh my God
- **Eu não consigo aprender português** – I can't learn Portuguese
- **De fato, esse podcast começou como um pequeno experimento** – In fact, this podcast started as a small experiment
- **Aprofundar algumas das ideias principais do livro** – Dive deeper into some of the main ideas from the book
- **Você topa?** – Are you in?
- **Muito obrigada, gente** – Thank you so much, folks
- **Até o próximo episódio** – See you next episode
- **Tchau** – Bye