

3 secrets of resilient people

Fonte: <https://youtu.be/9-5SMpg7Q0k>



English Transcript	Tradução
So I'd like to start, if I may, by asking you some questions.	Então, eu gostaria de começar, se me permitem, fazendo algumas perguntas.
If you've ever lost someone you truly love, ever had your heart broken, ever struggled through an acrimonious divorce, or been the victim of infidelity, please stand up.	Se você já perdeu alguém que realmente ama, já teve seu coração partido, passou por um divórcio contencioso ou foi vítima de infidelidade, por favor, levante-se.
If standing up isn't accessible to you, you can put your hand up.	Se levantar-se não for acessível para você, pode levantar a mão.
Please, stay standing, and keep your hand up there.	Por favor, mantenha-se de pé e mantenha sua mão levantada.
If you've ever lived through a natural disaster, been bullied or been made redundant, stand on up.	Se você já passou por um desastre natural, foi intimidado ou foi demitido, por favor, levante-se.
If you've ever had a miscarriage, if you've ever had an abortion or struggled through infertility, please stand up.	Se você já teve um aborto espontâneo, fez um aborto ou lutou contra a infertilidade, por favor, levante-se.
Finally, if you, or anyone you love, has had to cope with mental illness, dementia, some form of physical impairment, or cope with suicide, please stand up.	Finalmente, se você, ou alguém que ama, teve que lidar com doença mental, demência, algum tipo de deficiência física, ou lidar com suicídio, por favor, levante-se.
Look around you.	Olhe ao seu redor.
Adversity doesn't discriminate.	A adversidade não discrimina.
If you are alive, you are going to have to, or you've already had to, deal with some tough times.	Se você está vivo, vai ter que lidar, ou já teve que lidar, com momentos difíceis.



English Transcript	Tradução
Thank you, everyone, take a seat.	Obrigado a todos, podem se sentar.
I started studying resilience research a decade ago, at the University of Pennsylvania in Philadelphia.	Eu comecei a estudar pesquisas sobre resiliência uma década atrás, na Universidade da Pensilvânia, na Filadélfia.
It was an amazing time to be there, because the professors who trained me had just picked up the contract to train all 1.1 million American soldiers to be as mentally fit as they always have been physically fit.	Foi uma época incrível para estar lá, porque os professores que me treinaram tinham acabado de conseguir o contrato para treinar todos os 1,1 milhões de soldados americanos para serem mentalmente aptos como sempre foram fisicamente aptos.
As you can imagine, you don't get a much more skeptical discerning audience than the American drill sergeants returning from Afganistan.	Como você pode imaginar, não há um público mais cético e exigente do que os sargentos instrutores americanos retornando do Afeganistão.
So for someone like me, whose main quest in life is trying to work out how we take the best of scientific findings out of academia and bring them to people in their everyday lives, it was a pretty inspiring place to be.	Então, para alguém como eu, cujo principal objetivo na vida é tentar descobrir como levar o melhor dos achados científicos para fora da academia e trazê-los para as pessoas em suas vidas cotidianas, foi um lugar bastante inspirador para estar.
I finished my studies in America, and I returned home here to Christchurch to start my doctoral research.	Terminei meus estudos na América e voltei para casa, aqui em Christchurch, para iniciar minha pesquisa de doutorado.
I'd just begun that study when the Christchurch earthquakes hit.	Eu tinha acabado de começar aquele estudo quando os terremotos de Christchurch ocorreram.
So I put my research on hold, and I started working with my home community to help them through that terrible post-quake period.	Então, coloquei minha pesquisa em espera e comecei a trabalhar com minha comunidade local para ajudá-los durante aquele terrível período pós-terremoto.
I worked with all sorts of organizations from government departments to building companies, and all sorts of community groups, teaching them the ways of thinking and acting that we know boost resilience.	Trabalhei com todos os tipos de organizações, desde departamentos governamentais até empresas de construção, e todos os tipos de grupos comunitários, ensinando-os as formas de pensar e agir que sabemos que aumentam a resiliência.
I thought that was my calling.	Achei que essa era minha vocação.
My moment to put all of that research to good use.	Meu momento de colocar toda aquela pesquisa em bom uso.
But sadly, I was wrong.	Mas, infelizmente, eu estava errada.
For my own true test came in 2014 on Queen's Birthday weekend.	Meu verdadeiro teste veio em 2014, no fim de semana do aniversário da Rainha.
We and two other families had decided to go down to Lake Ohau and bike the outs to ocean.	Nós e outras duas famílias decidimos ir até o Lago Ohau e pedalar de lá até o oceano.
At the last minute, my beautiful 12-year-old daughter Abi decided to hop in the car with her best friend, Ella, also 12, and Ella's mom, Sally, a dear, dear friend of mine.	No último minuto, minha linda filha Abi, de 12 anos, decidiu entrar no carro com sua melhor amiga, Ella, também de 12 anos, e a mãe de Ella, Sally, uma querida, querida amiga minha.
On the way down, as they traveled through Rakaia on Thompsons Track, a car sped through a stop sign, crashing into them and killing all three of them instantly.	No caminho, enquanto viajavam por Rakaia na Thompsons Track, um carro passou por um sinal de pare, colidindo com eles e matando as três instantaneamente.
In the blink of an eye, I find myself flung to the other	Num piscar de olhos, me vi lançada para o outro lado



English Transcript	Tradução
side of the equation, waking up with a whole new identity.	da equação, acordando com uma identidade completamente nova.
Instead of being the resilience expert, suddenly, I'm the grieving mother.	Em vez de ser a especialista em resiliência, de repente, sou a mãe enlutada.
Waking up not knowing who I am, trying to wrap my head around unthinkable news, my world smashed to smithereens.	Acordando sem saber quem eu sou, tentando entender a notícia impensável, meu mundo destruído em mil pedaços.
Suddenly, I'm the one on the end of all this expert advice.	De repente, sou eu quem está no extremo de todos esses conselhos de especialistas.
And I can tell you, I didn't like what I heard one little bit.	E posso te dizer que não gostei nem um pouco do que ouvi.
In the days after Abi died, we were told we were now prime candidates for family estrangement.	Nos dias após a morte de Abi, nos disseram que agora éramos candidatos principais para o afastamento familiar.
That we were likely to get divorced and we were at high risk of mental illness.	Que éramos propensos a nos divorciar e estávamos em alto risco de doença mental.
"Wow," I remember thinking, "Thanks for that, I though my life was already pretty shit."	"Uau", lembro-me de pensar, "obrigada por isso, pensei que minha vida já estava uma merda".
Leaflets described the five stages of grief: anger, bargaining, denial, depression, acceptance.	Folhetos descreviam os cinco estágios do luto: raiva, barganha, negação, depressão, aceitação.
Victim support arrived at our door and told us that we could expect to write off the next five years to grief.	O apoio às vítimas chegou à nossa porta e nos disse que podíamos esperar perder os próximos cinco anos para o luto.
I know the leaflets and the resources meant well.	Eu sei que os folhetos e os recursos tinham boas intenções.
But in all of that advice, they left us feeling like victims.	Mas em todos esses conselhos, nos deixaram sentindo-nos como vítimas.
Totally overwhelmed by the journey ahead, and powerless to exert any influence over our grieving whatsoever.	Completamente sobrecarregados pela jornada à frente e impotentes para exercer qualquer influência sobre nosso luto.
I didn't need to be told how bad things were.	Eu não precisava ser informada sobre quão ruins as coisas estavam.
Believe me, I already knew things were truly terrible.	Acredite, eu já sabia que as coisas estavam realmente terríveis.
What I needed most was hope.	O que eu mais precisava era esperança.
I needed a journey through all that anguish, pain and longing.	Eu precisava de uma jornada por toda aquela angústia, dor e saudade.
Most of all, I wanted to be an active participant in my grief process.	Acima de tudo, eu queria ser uma participante ativa no meu processo de luto.
So I decided to turn my back on their advice and decided instead to conduct something of a self-experiment.	Então, decidi ignorar seus conselhos e resolvi, ao invés disso, conduzir algo como um auto-experimento.
I'd done the research, I had the tools, I wanted to know how useful they would be to me now in the face of such an enormous mountain to climb.	Eu tinha feito a pesquisa, tinha as ferramentas, queria saber quão úteis elas seriam para mim agora diante de uma montanha tão enorme a escalar.
Now, I have to confess at this point, I didn't really	Agora, tenho que confessar neste ponto, eu realmente



English Transcript	Tradução
know that any of this was going to work.	não sabia se nada disso ia funcionar.
Parental bereavement is widely acknowledged as the hardest of losses to bear.	O luto parental é amplamente reconhecido como a perda mais difícil de suportar.
But I can tell you now, five years on, what I already knew from the research.	Mas posso te dizer agora, cinco anos depois, o que já sabia pela pesquisa.
That you can rise up from adversity, that there are strategies that work, that it is utterly possible to make yourself think and act in certain ways that help you navigate tough times.	Que você pode se reerguer da adversidade, que existem estratégias que funcionam, que é totalmente possível fazer você pensar e agir de certas maneiras que ajudam a navegar por tempos difíceis.
There is a monumental body of research on how to do this stuff.	Existe um corpo monumental de pesquisa sobre como fazer essas coisas.
Today, I'm just going to share with you three strategies.	Hoje, vou compartilhar com você três estratégias.
These are my go-to strategies that I relied upon and saved me in my darkest days.	Essas são minhas estratégias preferidas das quais eu dependi e que me salvaram nos meus dias mais sombrios.
They're three strategies that underpin all of my work, and they're pretty readily available to us all, anyone can learn them, you can learn them right here today.	São três estratégias que sustentam todo o meu trabalho, e estão bastante disponíveis para todos nós, qualquer pessoa pode aprendê-las, você pode aprender aqui hoje.
So number one, resilient people get that shit happens.	Então, número um, pessoas resilientes entendem que coisas ruins acontecem.
They know that suffering is part of life.	Elas sabem que o sofrimento faz parte da vida.
This doesn't mean they actually welcome it in, they're not actually delusional.	Isso não significa que elas realmente o acolhem, elas não são realmente iludidas.
Just that when the tough times come, they seem to know that suffering is part of every human existence.	Apenas que, quando os tempos difíceis chegam, elas parecem saber que o sofrimento faz parte de toda existência humana.
And knowing this stops you from feeling discriminated against when the tough times come.	E saber disso impede você de se sentir discriminado quando os tempos difíceis chegam.
Never once did I find myself thinking, "Why me?"	Nenhuma vez me encontrei pensando, "Por que eu?"
In fact, I remember thinking, "Why not me? Terrible things happen to you, just like they do everybody else. That's your life now, time to sink or swim."	Na verdade, lembro-me de pensar, "Por que não eu? Coisas terríveis acontecem com você, assim como acontecem com todos os outros. Essa é sua vida agora, hora de afundar ou nadar."
The real tragedy is that not enough of us seem to know this any longer.	A verdadeira tragédia é que nem todos nós parecemos saber disso hoje em dia.
We seem to live in an age where we're entitled to a perfect life, where shiny, happy photos on Instagram are the norm, when actually, as you all demonstrated at the start of my talk, the very opposite is true.	Parecemos viver em uma era onde temos direito a uma vida perfeita, onde fotos brilhantes e felizes no Instagram são a norma, quando, na verdade, como todos vocês demonstraram no início do meu discurso, a verdade é exatamente o oposto.
Number two, resilient people are really good at choosing carefully where they select their attention.	Número dois, pessoas resilientes são muito boas em escolher cuidadosamente onde focam sua atenção.
They have a habit of realistically appraising situations, and typically, managing to focus on the	Elas têm o hábito de avaliar realisticamente as situações e, tipicamente, conseguem se concentrar nas



English Transcript	Tradução
things that they can change, and somehow accept the things that they can't.	coisas que podem mudar e, de alguma forma, aceitar as coisas que não podem.
This is a vital, learnable skill for resilience.	Essa é uma habilidade vital e aprendível para a resiliência.
As humans, we are really good at noticing threats and weaknesses.	Como humanos, somos muito bons em perceber ameaças e fraquezas.
We are hardwired for that negative.	Somos geneticamente programados para isso, para o negativo.
We're really, really good at noticing them.	Somos realmente muito bons em notá-las.
Negative emotions stick to us like Velcro, whereas positive emotions and experiences seems to bounce off like Teflon.	Emoções negativas grudam em nós como Velcro, enquanto emoções e experiências positivas parecem pular como Teflon.
Being wired in this way is actually really good for us, and served us well from an evolutionary perspective.	Estar programado dessa forma é realmente bom para nós e nos serviu bem do ponto de vista evolutivo.
So imagine for a moment I'm a cavewoman, and I'm coming out of my cave in the morning, and there's a saber-toothed tiger on one side and a beautiful rainbow on the other.	Então, imagine por um momento que sou uma mulher das cavernas e estou saindo da minha caverna pela manhã, e há um tigre dentes-de-sabre de um lado e um lindo arco-íris do outro.
It kind of pays for my survival for me to notice this tiger.	É meio que importante para minha sobrevivência notar esse tigre.
The problem is, we now live in an era where we are constantly bombarded by threats all day long, and our poor brains treat every single one of those threats as though they were a tiger.	O problema é que agora vivemos em uma era onde somos constantemente bombardeados por ameaças o dia todo, e nossos pobres cérebros tratam cada uma dessas ameaças como se fossem um tigre.
Our threat focus, our stress response, is permanently dialed up.	Nosso foco em ameaças, nossa resposta ao estresse, está permanentemente no máximo.
Resilient people don't diminish the negative, but they also have worked out a way of tuning into the good.	Pessoas resilientes não diminuem o negativo, mas também descobriram uma maneira de sintonizar no positivo.
One day, when doubts were threatening to overwhelm me, I distinctly remember thinking, "No, you do not get to get swallowed up by this. You have to survive. You've got so much to live for. Choose life, not death. Don't lose what you have to what you have lost."	Um dia, quando as dúvidas estavam ameaçando me dominar, lembro distintamente de pensar: "Não, você não vai ser engolida por isso. Você tem que sobreviver. Você tem tanto para viver. Escolha a vida, não a morte. Não perca o que você tem para o que você perdeu."
In psychology, we call this benefit finding.	Na psicologia, chamamos isso de busca por benefícios.
In my brave new world, it involved trying to find things to be grateful for.	No meu novo mundo corajoso, envolvia tentar encontrar coisas pelas quais ser grato.
At least our wee girl hadn't died of some terrible, long, drawn-out illness.	Pelo menos nossa pequena garota não morreu de alguma doença terrível e prolongada.
She died suddenly, instantly, sparing us and her that pain.	Ela morreu de repente, instantaneamente, poupando-nos e a ela daquela dor.
We had a huge amount of social support from family and friends to help us through.	Tivemos um enorme apoio social de família e amigos para nos ajudar.
And most of all, we still had two beautiful boys to live for, who needed us now, and deserved to have	E acima de tudo, ainda tínhamos dois lindos meninos para viver, que precisavam de nós agora e mereciam



English Transcript	Tradução
as normal a life as we could possibly give them.	ter uma vida tão normal quanto possível.
Being able to switch the focus of your attention to also include the good has been shown by science to be a really powerful strategy.	Ser capaz de mudar o foco de sua atenção para também incluir o positivo foi mostrado pela ciência como uma estratégia realmente poderosa.
So in 2005, Martin Seligman and colleagues conducted an experiment.	Em 2005, Martin Seligman e colegas conduziram um experimento.
And they asked people, all they asked people to do, was think of three good things that had happened to them each day.	E pediram às pessoas, tudo o que pediram às pessoas para fazer, foi pensar em três coisas boas que aconteceram com elas a cada dia.
What they found, over the six months course of this study, was that those people showed higher levels of gratitude, higher levels of happiness and less depression over the course of the six-month study.	O que descobriram, ao longo dos seis meses de estudo, foi que essas pessoas mostraram níveis mais altos de gratidão, níveis mais altos de felicidade e menos depressão ao longo do estudo de seis meses.
When you're going through grief, you might need a reminder, or you might need permission to feel grateful.	Quando você está passando por luto, pode precisar de um lembrete, ou pode precisar de permissão para se sentir grato.
In our kitchen, we've got a bright pink neon poster that reminds us to "accept" the good.	Na nossa cozinha, temos um pôster de neon rosa brilhante que nos lembra de "aceitar" o positivo.
In the American army, they framed it a little bit differently.	No exército americano, eles a formularam um pouco diferente.
They talked to the army about hunting the good stuff.	Eles falaram com o exército sobre "caçar as coisas boas".
Find the language that works for you, but whatever you do, make an intentional, deliberate, ongoing effort to tune into what's good in your world.	Encontre a linguagem que funciona para você, mas faça um esforço intencional, deliberado e contínuo para se sintonizar com o que é bom no seu mundo.
Number three, resilient people ask themselves, "Is what I'm doing helping or harming me?"	Número três, pessoas resilientes se perguntam: "O que estou fazendo está me ajudando ou me prejudicando?"
This is a question that's used a lot in good therapy.	Esta é uma pergunta muito usada em boas terapias.
And boy, is it powerful.	E, rapaz, é poderosa.
This was my go-to question in the days after the girls died.	Essa foi minha pergunta preferida nos dias após a morte das meninas.
I would ask it again and again.	Eu a perguntava repetidamente.
"Should I go to the trial and see the driver? Would that help me or would it harm me?"	"Devo ir ao julgamento e ver o motorista? Isso vai me ajudar ou vai me prejudicar?"
Well, that was a no-brainer for me, I chose to stay away.	Bem, essa foi uma escolha óbvia para mim, escolhi ficar longe.
But Trevor, my husband, decided to meet with the driver at a later time.	Mas Trevor, meu marido, decidiu se encontrar com o motorista em um momento posterior.
Late at night, I'd find myself sometimes poring over old photos of Abi, getting more and more upset.	À noite, às vezes me encontrava folheando velhas fotos de Abi, ficando cada vez mais chateada.
I'd ask myself, "Really? Is this helping you or is it harming you? Put away the photos, go to bed for the night, be kind to yourself."	Eu me perguntava: "Sério? Isso está te ajudando ou está te prejudicando? Guarde as fotos, vá para a cama por esta noite, seja gentil consigo mesma."
This question can be applied to so many different contexts.	Esta pergunta pode ser aplicada a muitos contextos diferentes.



English Transcript	Tradução
Is the way I'm thinking and acting helping or harming you, in your bid to get that promotion, to pass that exam, to recover from a heart attack? So many different ways.	A maneira como estou pensando e agindo está te ajudando ou prejudicando, em sua tentativa de conseguir aquela promoção, passar naquele exame, se recuperar de um ataque cardíaco? Tantas maneiras diferentes.
I write a lot about resilience, and over the years, this one strategy has prompted more positive feedback than any other.	Escrevo muito sobre resiliência e, ao longo dos anos, essa estratégia gerou mais feedback positivo do que qualquer outra.
I get scores of letters and emails and things from all over the place of people saying what a huge impact it's had on their lives.	Eu recebo dezenas de cartas e e-mails e coisas de todos os lugares de pessoas dizendo o grande impacto que teve em suas vidas.
Whether it is forgiving family ancient transgressions, arguments from Christmases past, or whether it is just trolling through social media, whether it is asking yourself whether you really need that extra glass of wine.	Seja perdoadando transgressões familiares antigas, discussões de Natais passados, ou seja, apenas percorrendo as redes sociais, seja perguntando a si mesmo se realmente precisa daquela taça extra de vinho.
Asking yourself whether what you're doing, the way you're thinking, the way you're acting is helping or harming you, puts you back in the driver's seat.	Perguntar a si mesmo se o que você está fazendo, a maneira como está pensando, a maneira como está agindo está te ajudando ou prejudicando, te coloca de volta no banco do motorista.
It gives you some control over your decision-making.	Dá a você algum controle sobre suas decisões.
Three strategies.	Três estratégias.
Pretty simple.	Bastante simples.
They're readily available to us all, anytime, anywhere.	Elas estão disponíveis para todos nós, em qualquer lugar, a qualquer hora.
They don't require rocket science.	Não requerem ciência de foguetes.
Resilience isn't some fixed trait.	Resiliência não é um traço fixo.
It's not elusive, that some people have and some people don't.	Não é elusiva, que algumas pessoas têm e outras não.
It actually requires very ordinary processes.	Na verdade, requer processos muito comuns.
Just the willingness to give them a go.	Apenas a disposição de experimentá-los.
I think we all have moments in life where our life path splits and the journey we thought we were going down veers off to some terrible direction that we never anticipated, and we certainly didn't want.	Acho que todos nós temos momentos na vida em que nosso caminho se divide e a jornada que pensávamos estar percorrendo desvia para uma direção terrível que nunca antecipamos e certamente não queríamos.
It happened to me.	Isso aconteceu comigo.
It was awful beyond imagining.	Foi horrível além da imaginação.
If you ever find yourselves in a situation where you think "There's no way I'm coming back from this," I urge you to lean into these strategies and think again.	Se você se encontrar em uma situação em que pensa: "Não há como voltar disso", eu recomendo que se incline para essas estratégias e pense novamente.
I won't pretend that thinking this way is easy.	Não vou fingir que pensar assim é fácil.
And it doesn't remove all the pain.	E não remove toda a dor.
But if I've learned anything over the last five years, it is that thinking this way really does help.	Mas se aprendi alguma coisa nos últimos cinco anos, é que pensar assim realmente ajuda.
More than anything, it has shown me that it is	Mais do que qualquer coisa, mostrou-me que é



English Transcript	Tradução
possible to live and grieve at the same time.	possível viver e sofrer ao mesmo tempo.
And for that, I would be always grateful.	E por isso, serei sempre grata.
Thank you.	Obrigada.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
89	to	71	the	56	I
52	and	50	you	47	of
44	that	37	a	34	is
31	in	25	we	24	they
24	it	23	not	22	my
21	this	19	have	19	are
19	all	17	for	15	me
14	or	14	on	13	up
13	had	13	at	12	was
12	us	12	good	11	them
11	people	11	from	11	be
11	an	10	would	10	what
10	through	10	so	10	really
10	if	10	do	10	as
9	with	9	were	9	way
9	thinking	9	some	9	life
9	can	9	am	8	your
8	things	8	over	8	our
7	research	7	one	7	now
7	like	7	know	7	just
7	get	7	ever	7	but
6	where	6	when	6	three
6	there	6	strategies	6	resilience
6	go	6	find	5	whether
5	think	5	terrible	5	out
5	more	5	live	5	help
5	going	5	did	5	decided
5	by	5	been	5	actually
4	yourself	4	years	4	work
4	tough	4	times	4	time
4	their	4	stand	4	resilient
4	put	4	pretty	4	please
4	other	4	need	4	myself
4	into	4	how	4	helping
4	has	4	harming	4	grief
4	five	4	does	4	died
4	any	4	already	3	world



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	who	3	well	3	ways
3	two	3	trying	3	told
3	tiger	3	threats	3	than
3	suddenly	3	study	3	start
3	seem	3	s	3	remember
3	question	3	photos	3	pain
3	off	3	number	3	no
3	negative	3	needed	3	most
3	journey	3	illness	3	grateful
3	focus	3	family	3	driver
3	down	3	days	3	day
3	being	3	beautiful	3	back
3	asking	3	ask	3	american
3	also	3	again	3	advice
3	acting	3	abi	2	write
2	worked	2	why	2	wanted
2	waking	2	victim	2	very
2	truly	2	true	2	today
2	thought	2	though	2	those
2	these	2	thank	2	tell
2	take	2	support	2	suffering
2	stuff	2	struggled	2	strategy
2	stay	2	started	2	standing
2	sorts	2	someone	2	social
2	six	2	side	2	shown
2	shit	2	seat	2	science
2	readily	2	powerful	2	possible
2	positive	2	place	2	part
2	old	2	noticing	2	night
2	new	2	never	2	much
2	moment	2	might	2	mental
2	many	2	make	2	love
2	lot	2	lost	2	long
2	lives	2	little	2	levels
2	learn	2	leaflets	2	last
2	knowing	2	knew	2	kind
2	instead	2	instantly	2	imagine
2	huge	2	home	2	higher
2	here	2	her	2	heart
2	happened	2	hand	2	grieving
2	got	2	give	2	friend



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	fit	2	feeling	2	expert
2	experiment	2	every	2	emotions
2	ella	2	doing	2	different
2	depression	2	dear	2	course
2	could	2	cope	2	community
2	coming	2	come	2	christchurch
2	car	2	bit	2	best
2	away	2	available	2	attention
2	asked	2	around	2	army
2	anything	2	anyone	2	always
2	after	2	adversity	2	accept
2	about	1	yourselves	1	year
1	wrong	1	wrap	1	wow
1	works	1	working	1	wired
1	wine	1	willingness	1	will
1	widely	1	whose	1	whole
1	whereas	1	whatsoever	1	whatever
1	welcome	1	weekend	1	wee
1	weaknesses	1	want	1	vital
1	victims	1	velcro	1	veers
1	utterly	1	useful	1	used
1	use	1	urge	1	upset
1	upon	1	unthinkable	1	university
1	underpin	1	typically	1	turn
1	tuning	1	tune	1	trolling
1	trial	1	trevor	1	treat
1	traveled	1	transgressions	1	trait
1	trained	1	train	1	tragedy
1	track	1	totally	1	toothed
1	tools	1	threatening	1	threat
1	thompsons	1	therapy	1	themselves
1	thanks	1	test	1	teflon
1	teaching	1	talked	1	talk
1	switch	1	swim	1	swallowed
1	survive	1	survival	1	suicide
1	such	1	studying	1	studies
1	stress	1	stops	1	stop
1	still	1	stick	1	stages
1	splits	1	sped	1	sparing
1	sometimes	1	something	1	somehow
1	soldiers	1	smithereens	1	smashed



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	skill	1	skeptical	1	situations
1	situation	1	sink	1	single
1	simple	1	sign	1	showed
1	should	1	shiny	1	she
1	share	1	served	1	sergeants
1	seligman	1	self	1	select
1	seems	1	see	1	scores
1	scientific	1	saying	1	saved
1	same	1	sally	1	sadly
1	saber	1	rocket	1	risk
1	rise	1	right	1	returning
1	returned	1	response	1	resources
1	requires	1	require	1	remove
1	reminds	1	reminder	1	relied
1	redundant	1	recover	1	realistically
1	real	1	rakaia	1	rainbow
1	questions	1	quest	1	queen
1	quake	1	puts	1	psychology
1	prompted	1	promotion	1	professors
1	processes	1	process	1	problem
1	prime	1	pretend	1	powerless
1	poster	1	post	1	possibly
1	poring	1	poor	1	point
1	pink	1	picked	1	physically
1	physical	1	philadelphia	1	perspective
1	permission	1	permanently	1	period
1	perfect	1	pennsylvania	1	pays
1	path	1	past	1	pass
1	participant	1	parental	1	own
1	overwhelmed	1	overwhelm	1	outs
1	organizations	1	ordinary	1	opposite
1	ongoing	1	once	1	ohau
1	ocean	1	notice	1	normal
1	norm	1	next	1	news
1	neon	1	navigate	1	natural
1	mountain	1	mother	1	morning
1	monumental	1	months	1	month
1	moments	1	mom	1	miscarriage
1	minute	1	mine	1	million
1	mentally	1	meet	1	media
1	meant	1	mean	1	may



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	martin	1	managing	1	making
1	main	1	made	1	losses
1	lose	1	look	1	longing
1	longer	1	lived	1	likely
1	letters	1	less	1	left
1	least	1	learned	1	learnable
1	lean	1	later	1	late
1	language	1	lake	1	kitchen
1	killing	1	keep	1	involved
1	intentional	1	instagram	1	inspiring
1	influence	1	infidelity	1	infertility
1	include	1	impairment	1	impact
1	imagining	1	identity	1	husband
1	hunting	1	humans	1	human
1	hope	1	hop	1	hold
1	hit	1	high	1	heard
1	head	1	harm	1	hardwired
1	hardest	1	happy	1	happiness
1	happens	1	happen	1	habit
1	groups	1	grieve	1	gratitude
1	government	1	glass	1	gives
1	girls	1	girl	1	getting
1	friends	1	framed	1	found
1	form	1	forgiving	1	flung
1	fixed	1	finished	1	findings
1	finding	1	finally	1	feel
1	feedback	1	families	1	fact
1	face	1	eye	1	extra
1	experiences	1	expect	1	existence
1	exert	1	exam	1	evolutionary
1	everyone	1	everyday	1	everybody
1	estrangement	1	era	1	equation
1	entitled	1	enough	1	enormous
1	end	1	emails	1	elusive
1	else	1	effort	1	easy
1	earthquakes	1	each	1	drill
1	drawn	1	doubts	1	door
1	done	1	doctoral	1	divorced
1	divorce	1	distinctly	1	discriminated
1	discriminate	1	discerning	1	disaster
1	direction	1	diminish	1	differently



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	dialed	1	deserved	1	described
1	departments	1	denial	1	demonstrated
1	dementia	1	delusional	1	deliberate
1	decision	1	decade	1	death
1	deal	1	daughter	1	darkest
1	crashing	1	control	1	contract
1	contexts	1	constantly	1	confess
1	conducted	1	conduct	1	companies
1	colleagues	1	climb	1	christmases
1	chose	1	choosing	1	choose
1	change	1	certainly	1	certain
1	cavewoman	1	cave	1	carefully
1	cannot	1	candidates	1	came
1	calling	1	call	1	bullied
1	building	1	broken	1	bring
1	bright	1	brave	1	brains
1	brainer	1	boys	1	boy
1	bounce	1	boost	1	bombarded
1	body	1	blink	1	birthday
1	bike	1	bid	1	beyond
1	bereavement	1	benefit	1	believe
1	begun	1	bed	1	because
1	bear	1	bargaining	1	bad
1	awful	1	audience	1	attack
1	arrived	1	arguments	1	appraising
1	applied	1	anywhere	1	anytime
1	anticipated	1	anguish	1	anger
1	ancient	1	amount	1	america
1	amazing	1	alive	1	ahead
1	ago	1	age	1	against
1	afganistan	1	active	1	act
1	acrimonious	1	acknowledged	1	accessible
1	acceptance	1	academia	1	abortion
1	able				