

A 3-Step Guide to Believing in Yourself

Fonte: <https://youtu.be/zy2Zj8yle6c>



English Transcript	Tradução
A 3-Step Guide to Believing in Yourself	Um Guia de 3 Passos para Acreditar em Você Mesma
I am an endangered species, but I sing no victim song.	Eu sou uma espécie em extinção, mas não canto canção de vítima.
I am a woman.	Eu sou mulher.
I am an artist.	Eu sou uma artista.
And I know where my voice belongs.	E eu sei a quem minha voz pertence.
Now, you might have heard me sing that song.	Agora, você pode ter me ouvido cantar essa canção.
It was September 12th, 2022, right after Amy Poehler and Seth Meyers said, "And the winner is, Sheryl Lee Ralph!"	Foi em 12 de setembro de 2022, logo após Amy Poehler e Seth Meyers dizerem: "E a vencedora é, Sheryl Lee Ralph!"
What!?	O quê!?
I had just won the Emmy Award for Best Supporting Actress in a comedy for my role as Mrs. Barbara Howard on your favorite TV show, "Abbott Elementary."	Eu tinha acabado de ganhar o prêmio Emmy de Melhor Atriz Coadjuvante em comédia pelo meu papel como Sra. Barbara Howard no seu programa de TV favorito, "Abbott Elementary".
Oh, yes.	Ah, sim.
And I was shocked.	E eu estava em choque.
As the children would say, shooketh into disbelief.	Como diriam os jovens, chocada de incredulidade.
Oh, my goodness, it was my first time at the Emmys and I won.	Oh, meu Deus, era minha primeira vez no Emmy e eu venci.
Yes! And I got to tell you, in that moment, I was so	Sim! E eu tenho que te dizer, naquele momento, eu



English Transcript	Tradução
stunned into disbelief that I don't know how I got up on the stage.	estava tão paralisada de incredulidade que não sei como consegui subir no palco.
There I was, just listening to that roar of applause.	Lá estava eu, apenas ouvindo aquele estrondo de aplausos.
Mm mm mm.	Mm mm mm.
And my whole career flashed right there in front of me.	E toda a minha carreira passou bem ali na minha frente.
Starting with 19-year-old Sheryl Lee in her first movie being directed by the great Sidney Poitier.	Começando com a Sheryl Lee de 19 anos em seu primeiro filme sendo dirigida pelo grande Sidney Poitier.
Oh, yeah, you can clap that.	Ah, sim, vocês podem aplaudir isso.
Followed by ten years of "no" after "no" after "no", before the next film role came about.	Seguida por dez anos de "não" atrás de "não" atrás de "não", antes que o próximo papel no cinema surgisse.
But I filled in that time with TV and more "nos" and more rejection until I made it big on Broadway in what has become the iconic musical of the '80s, because I say so, "Dreamgirls."	Mas preenchi esse tempo com TV e mais "nãos" e mais rejeição até estourar na Broadway naquele que se tornou o musical icônico dos anos 80, porque eu digo que sim, "Dreamgirls".
And boy, did I learn a lot of life lessons there.	E, caramba, como aprendi muitas lições de vida lá.
And I mean, after so many moments of doubt, disbelief, there I was, on that Emmy stage, with this huge sign in front of me flashing "Stop now," "Stop now," "Stop now."	E digo, após tantos momentos de dúvida, descrença, lá estava eu, naquele palco do Emmy, com este sinal enorme na minha frente piscando "Pare agora", "Pare agora", "Pare agora".
And I started to think, "My God, what if I had stopped after all of those 'nos?' What if I had stopped after all of those moments of feeling defeated? What if I had stopped?"	E comecei a pensar: "Meu Deus, e se eu tivesse parado depois de todos aqueles 'nãos?' E se eu tivesse parado depois de todos aqueles momentos de me sentir derrotada? E se eu tivesse parado?"
I wouldn't be standing there for that golden moment.	Eu não estaria ali parada para aquele momento de ouro.
But right now, many of us, we are feeling deeply challenged trying to hold on and believe in ourselves, and I do not mean in a toxic way.	Mas agora, muitos de nós, estamos nos sentindo profundamente desafiados tentando aguentar firme e acreditar em nós mesmos, e não me refiro a um jeito tóxico.
I am talking about a way that comes from confidence, the kind of confidence that can keep us moving forward when we are feeling like we are carrying the weight of the pandemic, trying to figure out all of this political division, fighting all of the mental, physical, social violence in our homes, in our communities, to climate change, social media.	Estou falando de um jeito que vem da confiança, o tipo de confiança que pode nos manter seguindo em frente quando sentimos que carregamos o peso da pandemia, tentando entender toda essa divisão política, combatendo toda a violência mental, física, social em nossos lares, em nossas comunidades, até a mudança climática, as redes sociais.
It's a lot.	É muita coisa.
Making it hard to believe in the goodness in the world.	Tornando difícil acreditar na bondade do mundo.
And harder still to believe in the goodness of ourselves.	E mais difícil ainda acreditar na nossa própria bondade.
This is a rough time, people, and our mental health is suffering.	Este é um tempo difícil, pessoal, e nossa saúde mental está sofrendo.
We all need a checkup from the neck up.	Todos precisamos de um "check-up do pescoço para



English Transcript	Tradução
	cima".
And I don't mean — yeah, it's OK.	E não quero dizer — sim, tudo bem.
You feel me, thank you.	Vocês me entendem, obrigada.
And I don't mean just medicine.	E não me refiro apenas a remédios.
I actually mean reframing our thinking of our ability to believe in ourselves.	Quero dizer, na verdade, ressignificar nosso pensamento sobre nossa capacidade de acreditar em nós mesmos.
Now I know, you see me on TV, in magazines, on movie screens, and you might be thinking to yourself, "What does she know about struggling to believe in herself?"	Agora eu sei, você me vê na TV, em revistas, nas telas de cinema, e pode estar pensando consigo mesmo: "O que ela sabe sobre lutar para acreditar em si mesma?"
Well, let me tell you something.	Bem, deixe-me te dizer uma coisa.
I do not look like my journey.	Eu não pareço com a minha jornada.
Oh, I've been through a few things.	Ah, eu passei por algumas coisas.
And the struggle is real.	E a luta é real.
But I have learned something in my life.	Mas aprendi algo na minha vida.
That there are three things that we all must do in order to believe in ourselves.	Que há três coisas que todos devemos fazer para acreditar em nós mesmos.
Number one: First, we need to see ourselves.	Número um: Primeiro, precisamos nos enxergar.
I mean, really, truly, deeply see ourselves for who and what we are in order to believe in ourselves.	Digo, realmente, verdadeiramente, profundamente nos enxergar por quem e pelo que somos para acreditar em nós mesmos.
I'm a child of the '60s, and that was hard.	Sou uma criança dos anos 60, e aquilo foi difícil.
Oh.	Ah.
In the third grade, I tested out of public school into a fancy private school where the only Black person I saw every day was the one who looked back at me in the mirror.	Na terceira série, saí da escola pública por testes para uma escola particular chique onde a única pessoa negra que eu via todo dia era a que olhava de volta para mim no espelho.
I was by myself, and I was all alone.	Eu estava por conta própria, e estava totalmente sozinha.
And the things that were said to me, and I'm not talking about just the kids, but the adults, too.	E as coisas que me diziam, e não estou falando apenas das crianças, mas dos adultos também.
And when I would come home from school crying the ugly cry, my immigrant Jamaican mother would sit me down in front of the mirror and ask me, "Do you see an N-word? Do you see a liar? Do you see a big-lip monkey? No! So dry your eyes. And when you go back to school, remember, you are rubber, they are glue. And every ignorant thing they say about you bounces off of you and sticks to them."	E quando eu voltava da escola chorando aquele choro feio, minha mãe imigrante jamaicana me sentava na frente do espelho e me perguntava: "Você vê uma n-word? Você vê uma mentirosa? Você vê uma macaca de lábios grandes? Não! Então seque seus olhos. E quando você voltar para a escola, lembre-se, você é borracha, eles são cola. E cada coisa ignorante que disserem sobre você bate em você e gruda neles."
And I believed her.	E eu acreditei nela.
And it didn't hurt so much.	E não doeu tanto assim.
Because I believed.	Porque eu acreditei.
Number two: We've got to think.	Número dois: Temos que pensar.
Think about ourselves in order to believe in	Pensar sobre nós mesmos para acreditar em nós



English Transcript	Tradução
ourselves.	mesmos.
Growing up, my dad had a sign on his desk.	Crescendo, meu pai tinha uma placa na mesa dele.
And it said, "Think." "Think."	E dizia: "Pense." "Pense."
Oh, I did not know how valuable and powerful the simple act of thinking was until I came back to Hollywood from my triumphant run on Broadway, and I had this meeting with a big studio Hollywood casting director.	Ah, eu não sabia quão valioso e poderoso era o simples ato de pensar até voltar para Hollywood após minha temporada triunfante na Broadway, e tive esta reunião com um diretor de elenco de um grande estúdio de Hollywood.
Oh, I was so excited.	Ah, eu estava tão animada.
I walked in and he looked at me and he said, "Hm. Everybody knows you're a beautiful, talented Black girl. But what do I do with a beautiful, talented Black girl? Do I put you in a movie with Tom Cruise? Does he kiss you? Ugh. Who goes to see that movie?"	Entrei e ele olhou para mim e disse: "Hm. Todo mundo sabe que você é uma garota negra linda e talentosa. Mas o que eu faço com uma garota negra linda e talentosa? Coloco você num filme com o Tom Cruise? Ele te beija? Ugh. Quem vai ver esse filme?"
I could not believe that that man had just said that to me, to my face.	Eu não conseguia acreditar que aquele homem tinha acabado de dizer aquilo para mim, na minha cara.
And he hurt me.	E ele me feriu.
He hurt me so deeply, I was actually thinking about quitting.	Ele me feriu tão profundamente que eu estava realmente pensando em desistir.
Until I started to think.	Até que comecei a pensar.
And I thought about what he said.	E pensei sobre o que ele disse.
He said that everybody knew that I was a beautiful, talented Black girl.	Ele disse que todo mundo sabia que eu era uma garota negra linda e talentosa.
And that I deserve to be cast in movies with the likes of Tom Cruise, and he should kiss me.	E que eu mereço ser escalada em filmes com pessoas como Tom Cruise, e ele deveria me beijar.
So what was meant to break me did not break me, it built me up.	Então o que era para me quebrar não me quebrou, me construiu.
I believed that man, I believed what he said.	Eu acreditei naquele homem, acreditei no que ele disse.
And I walked out of there giving myself permission to take up space in Hollywood, knowing that I belonged there no matter what anybody thought about me.	E saí de lá dando a mim mesma permissão para ocupar espaço em Hollywood, sabendo que eu pertencia àquele lugar não importa o que qualquer um pensasse sobre mim.
Thirdly: We've got to act like we believe in ourselves.	Em terceiro lugar: Temos que agir como se acreditássemos em nós mesmos.
Oh, yeah.	Ah, sim.
Because when we believe in ourselves and act on it, we create possibilities that never would have been possible had we not just believed.	Porque quando acreditamos em nós mesmos e agimos sobre isso, criamos possibilidades que nunca teriam sido possíveis se não tivéssemos apenas acreditado.
OK, so I will tell you another story.	Ok, então vou te contar outra história.
I will never forget walking into one of those crowded Hollywood rooms, and I see Harry Thomason, producer Harry Thomason, who is married to Linda Bloodworth-Thomason, writer, creator of the series "Designing Women."	Nunca esquecerei de entrar em uma daquelas salas lotadas de Hollywood, e vejo Harry Thomason, o produtor Harry Thomason, que é casado com Linda Bloodworth-Thomason, escritora e criadora da série "Designing Women."



English Transcript	Tradução
I walk right up to Harry and I say, "How can it be, that after all of these years Anthony has not had a relationship with a Black woman? After all, the show takes place in Atlanta, Georgia."	Vou direto ao Harry e digo: "Como pode ser que, depois de todos esses anos, o Anthony não teve um relacionamento com uma mulher negra? Afinal, a série se passa em Atlanta, Geórgia."
He looked at me, took a step back and said, "Who are you?"	Ele olhou para mim, deu um passo atrás e disse: "Quem é você?"
I said, "I'm Sheryl Lee Ralph."	Eu disse: "Sou Sheryl Lee Ralph."
And he said, "OK. Have your people call my people and we will see what we can do."	E ele disse: "Ok. Peça para o seu pessoal ligar para o meu pessoal e veremos o que podemos fazer."
And guess what happened?	E adivinhem o que aconteceu?
I got cast as Etienne Toussaint Bouvier, Las Vegas showgirl turned Anthony's wife for the final season of "Designing Women."	Fui escalada como Etienne Toussaint Bouvier, uma dançarina de Las Vegas que se tornou esposa do Anthony na temporada final de "Designing Women."
Oh, yeah.	Ah, sim.
Against all odds, once again, I gave myself permission to take up space, believing that I belonged.	Contra todas as probabilidades, mais uma vez, dei a mim mesma permissão para ocupar espaço, acreditando que eu pertencia.
I believed that if Sheryl Lee did the work of honing her craft, building solid relationships and stayed ready so she didn't have to get ready, anything was possible.	Eu acreditei que se a Sheryl Lee fizesse o trabalho de polir seu ofício, construir relacionamentos sólidos e permanecesse pronta para não ter que se preparar, qualquer coisa era possível.
Heck, winning an Emmy.	Puxa, ganhar um Emmy.
A Grammy.	Um Grammy.
An Oscar.	Um Oscar.
A Tony.	Um Tony.
I GOT it, baby.	Eu CONSEGUI, baby.
So, when you leave this room today, I challenge all of you to start a meaningful practice of looking in the mirror and loving what you see.	Então, quando vocês saírem desta sala hoje, desafio todos vocês a começarem uma prática significativa de olhar no espelho e amar o que veem.
Believe in what you see.	Acreditem no que veem.
If you can't love it, then respect it.	Se não puder amar, então respeite.
And if you can't respect it, then encourage it.	E se não puder respeitar, então encoraje.
If you can't encourage it, empower it.	Se não puder encorajar, empodere.
And if you can't empower it, please be kind to it.	E se não puder empoderar, por favor, seja gentil.
The greatest relationship, the greatest one you will ever have is with yourself.	O maior relacionamento, o maior que você jamais terá é consigo mesmo.
Believe me.	Acredite em mim.
Have faith in yourself.	Tenha fé em você mesmo.
Believing that faith can make broken wings fly.	Acreditando que a fé pode fazer asas quebradas voarem.
And we deserve to soar.	E nós merecemos voar alto.
Remember, maybe one of these days when you pass the mirror and you catch a glimpse of yourself, remember, I told you this.	Lembre-se, talvez um dia desses quando você passar pelo espelho e vislumbrar a si mesmo, lembre-se, eu te disse isso.
That is what believing looks like.	É assim que a crença se parece.



English Transcript	Tradução
And don't you ever, ever, ever give up on you.	E nunca, nunca, jamais desista de você.
I am Sheryl Lee Ralph, and I love you just the way you are.	Eu sou Sheryl Lee Ralph, e eu amo você exatamente como você é.
Believe in yourself as I believe in you.	Acredite em si mesmo como eu acredito em você.
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
77	I	57	and	40	in
39	the	38	you	36	to
33	of	29	that	27	a
21	me	20	it	17	what
16	we	16	was	15	not
15	believe	14	do	13	my
11	so	11	see	11	said
11	ourselves	11	on	11	he
11	all	10	have	10	are
9	with	9	oh	9	is
9	had	9	about	8	up
8	there	8	if	8	after
7	just	7	am	6	yourself
6	when	6	this	6	think
6	now	6	no	6	mean
6	got	6	did	6	but
6	believed	5	would	5	who
5	sheryl	5	our	5	one
5	lee	5	know	5	for
5	can	5	black	5	be
5	an	4	yeah	4	will
4	thinking	4	school	4	say
4	right	4	movie	4	mirror
4	like	4	into	4	hollywood
4	from	4	ever	4	cannot
4	believing	4	back	4	at
4	as	3	your	3	way
3	until	3	tv	3	time
3	those	3	thomason	3	things
3	tell	3	talented	3	stopped
3	stop	3	remember	3	ralph
3	people	3	out	3	order
3	ok	3	myself	3	mm
3	looked	3	hurt	3	how
3	her	3	harry	3	goodness
3	girl	3	front	3	first



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	feeling	3	emmy	3	disbelief
3	deeply	3	by	3	big
3	because	3	beautiful	3	act
2	yes	2	years	2	won
2	women	2	woman	2	where
2	walked	2	us	2	trying
2	tom	2	thought	2	they
2	these	2	then	2	thank
2	talking	2	take	2	step
2	started	2	stage	2	space
2	song	2	something	2	social
2	sing	2	sign	2	show
2	she	2	s	2	role
2	respect	2	relationship	2	ready
2	possible	2	permission	2	number
2	nos	2	never	2	need
2	more	2	moments	2	moment
2	might	2	mental	2	many
2	man	2	love	2	lot
2	life	2	kiss	2	kind
2	has	2	hard	2	greatest
2	faith	2	everybody	2	every
2	encourage	2	empower	2	does
2	designing	2	deserve	2	cruise
2	confidence	2	cast	2	came
2	broadway	2	break	2	belonged
2	been	2	anthony	2	actually
1	year	1	writer	1	world
1	work	1	word	1	winning
1	winner	1	wings	1	wife
1	whole	1	were	1	well
1	weight	1	walking	1	walk
1	voice	1	violence	1	victim
1	vegas	1	valuable	1	ugly
1	ugh	1	two	1	turned
1	truly	1	triumphant	1	toxic
1	toussaint	1	took	1	too
1	tony	1	told	1	today
1	through	1	three	1	thirdly
1	third	1	thing	1	them
1	th	1	tested	1	ten



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	takes	1	supporting	1	suffering
1	stunned	1	studio	1	struggling
1	struggle	1	story	1	still
1	sticks	1	stayed	1	starting
1	start	1	standing	1	species
1	solid	1	soar	1	sit
1	simple	1	sidney	1	showgirl
1	should	1	shooketh	1	shocked
1	seth	1	series	1	september
1	season	1	screens	1	saw
1	run	1	rubber	1	rough
1	rooms	1	room	1	roar
1	relationships	1	rejection	1	reframing
1	really	1	real	1	quitting
1	put	1	public	1	producer
1	private	1	practice	1	powerful
1	possibilities	1	political	1	poitier
1	poehler	1	please	1	place
1	physical	1	person	1	pass
1	pandemic	1	oscar	1	only
1	once	1	old	1	off
1	odds	1	next	1	neck
1	n	1	must	1	musical
1	much	1	mrs	1	moving
1	movies	1	mother	1	monkey
1	meyers	1	meeting	1	medicine
1	media	1	meant	1	meaningful
1	maybe	1	matter	1	married
1	making	1	make	1	magazines
1	made	1	m	1	loving
1	looks	1	looking	1	look
1	listening	1	lip	1	linda
1	likes	1	liar	1	let
1	lessons	1	leave	1	learned
1	learn	1	las	1	knows
1	knowing	1	knew	1	kids
1	keep	1	journey	1	jamaican
1	immigrant	1	ignorant	1	iconic
1	huge	1	howard	1	honing
1	homes	1	home	1	hold
1	hm	1	his	1	herself



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	heck	1	heard	1	health
1	harder	1	happened	1	guide
1	guess	1	growing	1	great
1	grammy	1	grade	1	golden
1	goes	1	god	1	go
1	glue	1	glimpse	1	giving
1	give	1	get	1	georgia
1	gave	1	forward	1	forget
1	followed	1	fly	1	flashing
1	flashed	1	final	1	film
1	filled	1	figure	1	fighting
1	few	1	feel	1	favorite
1	fancy	1	face	1	eyes
1	excited	1	etienne	1	endangered
1	emmys	1	elementary	1	dry
1	dreamgirls	1	down	1	doubt
1	division	1	director	1	directed
1	desk	1	defeated	1	days
1	day	1	dad	1	crying
1	cry	1	crowded	1	creator
1	create	1	craft	1	could
1	communities	1	comes	1	comedy
1	come	1	climate	1	clap
1	children	1	child	1	checkup
1	change	1	challenged	1	challenge
1	catch	1	casting	1	carrying
1	career	1	call	1	built
1	building	1	broken	1	boy
1	bouvier	1	bounces	1	bloodworth
1	best	1	belongs	1	being
1	before	1	become	1	barbara
1	baby	1	award	1	atlanta
1	ask	1	artist	1	applause
1	anything	1	anybody	1	another
1	amy	1	alone	1	against
1	again	1	adults	1	actress
1	ability	1	abbott		