

A Short Story about Self-Criticism



English Transcript	Tradução
"You should do better! You're lazy and stupid! You really can't do anything right, can you? You're a total loser! You're not even a good person, and you're so boring! Remember the time when Joy couldn't find your cell phone, huh? You knew where it was, you filthy thief! Nobody likes you! Your friends don't even want to hang out with you. Joy, you only feel sorry for you! You're fat and ugly and disgusting! Like it yourself! You're not like everyone else! You're rotten! You never do anything right! You must try harder, otherwise you're a nobody! Worthless, worthless, worthless, worthless!"	"Você deveria se esforçar mais! Você é preguiçoso e estúpido! Você realmente não consegue fazer nada certo, não é? Você é um completo fracassado! Você nem é uma boa pessoa, e é tão chato! Lembra daquela vez que a Joy não conseguia encontrar seu celular, hein? Você sabia onde estava, seu ladrão imundo! Ninguém gosta de você! Seus amigos nem querem sair com você. Joy, você só sente pena de si mesmo! Você é gordo, feio e nojento! Goste de si mesmo! Você não é como todo mundo! Você é podre! Você nunca faz nada certo! Você precisa se esforçar mais, senão você não é ninguém! Inútil, inútil, inútil, inútil!"
"Hello!"	"Olá!"
"Hey, I can tell you're struggling. I think you're disappointed with yourself, but I'm here to help you. You're not alone."	"Ei, posso ver que você está lutando. Acho que você está decepcionado consigo mesmo, mas estou aqui para ajudar. Você não está sozinho."
"No wonder you're feeling bad with him hanging over you. The critical part of ourselves can be so unkind when things go wrong."	"Não é de se admirar que você esteja se sentindo mal com ele pairando sobre você. A parte crítica de nós mesmos pode ser tão cruel quando as coisas dão errado."
"Don't listen to her! You know you're just weak!"	"Não escute ela! Você sabe que é apenas fraco!"
"Don't talk to my friend like that!"	"Não fale assim com meu amigo!"
"It's so painful to be sad."	"É tão doloroso estar triste."
"Yeah, what he says makes me feel small and so	"Sim, o que ele diz me faz sentir pequeno e tão



English Transcript	Tradução
alone."	sozinho."
"Then tell him, 'You make me feel lonely and ashamed of who I am. It hurts too much.'"	"Então diga a ele: 'Você me faz sentir solitário e envergonhado de quem eu sou. Dói demais.'"
"He can't stand the light. I think it helps if we can see him."	"Ele não suporta a luz. Acho que ajuda se pudermos vê-lo."
"Leave me alone! Stop tormenting me! Hey, I'm angry at you for always putting me down!"	"Deixe-me em paz! Pare de me atormentar! Ei, estou com raiva de você por sempre me colocar para baixo!"
"Yes, and what do you need to feel better?"	"Sim, e do que você precisa para se sentir melhor?"
"I need you to stop bullying me like this. I need you to support me."	"Preciso que você pare de me intimidar assim. Preciso que você me apoie."
"I didn't mean it like that. I was only trying to protect you, to make sure you don't make a fool out of yourself. I didn't mean to torment or hurt you. I'm just trying to keep you on your toes so you don't fail."	"Não quis dizer dessa forma. Eu só estava tentando proteger você, para garantir que você não faça papel de bobo. Não quis atormentar ou machucar você. Estou apenas tentando mantê-lo alerta para que não falhe."
"But it's not helpful. I need for you to tell me when I actually do something bad or really need to pull myself together, not to criticize everything all the time."	"Mas isso não ajuda. Preciso que você me diga quando eu realmente fizer algo ruim ou precisar me recompor, não criticar tudo o tempo todo."
"Look, I understand you get very anxious and worried when Alfred makes mistakes. We can help you too, so you don't have to be so mean."	"Olha, eu entendo que você fica muito ansioso e preocupado quando Alfred comete erros. Podemos ajudar você também, para que não precise ser tão cruel."
"Are you coming or what?"	"Você vem ou não?"
"Are you feeling down? Approach your vulnerable emotions rather than avoiding them. Invite a person with whom you feel safe into your dark place and show your vulnerability. Ask your painful feelings what they need to feel better. Tell yourself that you deserve to have those needs met. Self-assertive anger and self-compassion are antidotes to the shame caused by our harsh inner critic. Remember, acknowledging vulnerability is showing strength. You!"	"Você está se sentindo para baixo? Aborde suas emoções vulneráveis em vez de evitá-las. Convide uma pessoa com quem você se sinta seguro para seu lugar escuro e mostre sua vulnerabilidade. Pergunte aos seus sentimentos dolorosos do que eles precisam para se sentir melhor. Diga a si mesmo que você merece ter essas necessidades atendidas. Raiva autoafirmativa e autocompaixão são antídotos para a vergonha causada por nosso crítico interno severo. Lembre-se, reconhecer a vulnerabilidade é mostrar força. Você!"



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe 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
46	you	19	to	16	are
15	I	14	not	11	do
10	and	8	me	7	your
7	so	7	it	6	need
6	feel	5	the	5	like
5	can	5	a	4	yourself
4	worthless	4	with	4	when
4	what	4	tell	4	am
3	that	3	or	3	of
3	mean	3	make	3	is
3	him	3	for	3	better
3	be	3	alone	2	we
2	was	2	vulnerability	2	trying
2	too	2	time	2	think
2	stop	2	self	2	right
2	remember	2	really	2	person
2	painful	2	out	2	only
2	nobody	2	makes	2	just
2	joy	2	hey	2	help
2	he	2	have	2	feeling
2	even	2	down	2	did
2	cannot	2	but	2	bad
2	anything	1	yes	1	yeah
1	wrong	1	worried	1	wonder
1	whom	1	who	1	where
1	weak	1	want	1	vulnerable
1	very	1	unkind	1	understand
1	ugly	1	try	1	total
1	tormenting	1	torment	1	together
1	toes	1	those	1	this
1	things	1	thief	1	they
1	then	1	them	1	than
1	talk	1	sure	1	support
1	stupid	1	struggling	1	strength
1	stand	1	sorry	1	something
1	small	1	showing	1	show



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	should	1	shame	1	see
1	says	1	safe	1	sad
1	rotten	1	rather	1	putting
1	pull	1	protect	1	place
1	phone	1	part	1	over
1	ourselves	1	our	1	otherwise
1	on	1	no	1	never
1	needs	1	myself	1	my
1	must	1	much	1	mistakes
1	met	1	loser	1	look
1	lonely	1	listen	1	likes
1	light	1	leave	1	lazy
1	know	1	knew	1	keep
1	invite	1	into	1	inner
1	if	1	hurts	1	hurt
1	huh	1	here	1	her
1	helps	1	helpful	1	hello
1	harsh	1	harder	1	hanging
1	hang	1	good	1	go
1	get	1	friends	1	friend
1	fool	1	find	1	filthy
1	feelings	1	fat	1	fail
1	everything	1	everyone	1	emotions
1	else	1	disgusting	1	disappointed
1	deserve	1	dark	1	criticize
1	critical	1	critic	1	could
1	compassion	1	coming	1	cell
1	caused	1	by	1	bullying
1	boring	1	avoiding	1	at
1	assertive	1	ask	1	ashamed
1	approach	1	anxious	1	antidotes
1	angry	1	anger	1	always
1	all	1	alfred	1	actually
1	acknowledging				