

A simple way to break a bad habit

Fonte: <https://youtu.be/-moW9jvwMr4>



English Transcript	Tradução
When I was first learning to meditate, the instruction was to simply pay attention to my breath, and when my mind wandered, to bring it back.	Quando comecei a aprender a meditar, a instrução era simplesmente prestar atenção à minha respiração e, quando minha mente se desviasse, trazê-la de volta.
Sounded simple enough.	Parecia simples o suficiente.
Yet I'd sit on these silent retreats, sweating through T-shirts in the middle of winter.	No entanto, eu sentava nesses retiros silenciosos, suando nas camisetas no meio do inverno.
I'd take naps every chance I got because it was really hard work.	Eu tirava cochilos sempre que podia, porque era realmente um trabalho árduo.
Actually, it was exhausting.	Na verdade, era exaustivo.
The instruction was simple enough but I was missing something really important.	A instrução era simples, mas eu estava perdendo algo muito importante.
So why is it so hard to pay attention?	Então, por que é tão difícil prestar atenção?
Well, studies show that even when we're really trying to pay attention to something — like maybe this talk — at some point, about half of us will drift off into a daydream, or have this urge to check our Twitter feed.	Bem, estudos mostram que, mesmo quando estamos realmente nos esforçando para prestar atenção em algo — como talvez esta palestra —, em algum momento, cerca de metade de nós se perderá em um devaneio, ou terá essa vontade de checar nosso feed do Twitter.
So what's going on here?	Então, o que está acontecendo aqui?
It turns out that we're fighting one of the most evolutionarily-conserved learning processes currently known in science, one that's conserved back to the	Acontece que estamos lutando contra um dos processos de aprendizado mais conservados evolutivamente conhecidos atualmente na ciência,



English Transcript	Tradução
most basic nervous systems known to man.	um que é conservado até os sistemas nervosos mais básicos conhecidos pelo homem.
This reward-based learning process is called positive and negative reinforcement, and basically goes like this.	Este processo de aprendizagem baseado em recompensa é chamado de reforço positivo e negativo, e basicamente funciona assim.
We see some food that looks good, our brain says, "Calories! ... Survival!"	Vemos uma comida que parece boa, nosso cérebro diz: "Calorias! ... Sobrevivência!"
We eat the food, we taste it — it tastes good.	Nós comemos a comida, sentimos o gosto — é bom.
And especially with sugar, our bodies send a signal to our brain that says, "Remember what you're eating and where you found it."	E especialmente com açúcar, nossos corpos enviam um sinal para o nosso cérebro que diz: "Lembre-se do que você está comendo e onde encontrou isso."
We lay down this context-dependent memory and learn to repeat the process next time.	Criamos essa memória dependente do contexto e aprendemos a repetir o processo na próxima vez.
See food, eat food, feel good, repeat.	Ver comida, comer comida, sentir-se bem, repetir.
Trigger, behavior, reward.	Gatilho, comportamento, recompensa.
Simple, right?	Simples, certo?
Well, after a while, our creative brains say, "You know what? You can use this for more than just remembering where food is.	Bem, depois de um tempo, nossos cérebros criativos dizem: "Sabe de uma coisa? Você pode usar isso para mais do que apenas lembrar onde está a comida.
You know, next time you feel bad, why don't you try eating something good so you'll feel better?"	Sabe, da próxima vez que se sentir mal, por que não tenta comer algo gostoso para se sentir melhor?"
We thank our brains for the great idea, try this and quickly learn that if we eat chocolate or ice cream when we're mad or sad, we feel better.	Agradecemos aos nossos cérebros pela grande ideia, tentamos isso e rapidamente aprendemos que, se comermos chocolate ou sorvete quando estamos irritados ou tristes, nos sentimos melhor.
Same process, just a different trigger.	Mesmo processo, apenas um gatilho diferente.
Instead of this hunger signal coming from our stomach, this emotional signal — feeling sad — triggers that urge to eat.	Em vez desse sinal de fome vindo do nosso estômago, esse sinal emocional — sentir-se triste — dispara a vontade de comer.
Maybe in our teenage years, we were a nerd at school, and we see those rebel kids outside smoking and we think, "Hey, I want to be cool."	Talvez na adolescência, fôssemos nerds na escola, e víssemos aqueles adolescentes rebeldes fumando do lado de fora e pensássemos: "Ei, eu quero ser legal."
So we start smoking.	Então começamos a fumar.
The Marlboro Man wasn't a dork, and that was no accident.	O Homem Marlboro não era um bobo, e isso não foi por acaso.
See cool, smoke to be cool, feel good.	Ver o que é ser legal, fumar para ser legal, sentir-se bem.
Repeat.	Repetir.
Trigger, behavior, reward.	Gatilho, comportamento, recompensa.
And each time we do this, we learn to repeat the process and it becomes a habit.	E cada vez que fazemos isso, aprendemos a repetir o processo e isso se torna um hábito.
So later, feeling stressed out triggers that urge to smoke a cigarette or to eat something sweet.	Então, mais tarde, sentir-se estressado dispara a vontade de fumar um cigarro ou comer algo doce.
Now, with these same brain processes, we've gone from learning to survive to literally killing ourselves with these habits.	Agora, com esses mesmos processos cerebrais, passamos de aprender a sobreviver para literalmente nos matarmos com esses hábitos.



English Transcript	Tradução
Obesity and smoking are among the leading preventable causes of morbidity and mortality in the world.	A obesidade e o tabagismo estão entre as principais causas evitáveis de morbidade e mortalidade no mundo.
So back to my breath.	Então, de volta à minha respiração.
What if instead of fighting our brains, or trying to force ourselves to pay attention, we instead tapped into this natural, reward-based learning process ... but added a twist?	E se, em vez de lutar contra nossos cérebros, ou tentar nos forçar a prestar atenção, nós nos conectássemos a esse processo natural de aprendizagem baseado em recompensa... mas com um toque?
What if instead we just got really curious about what was happening in our momentary experience?	E se, em vez disso, ficássemos realmente curiosos sobre o que estava acontecendo em nossa experiência momentânea?
I'll give you an example.	Vou dar um exemplo.
In my lab, we studied whether mindfulness training could help people quit smoking.	No meu laboratório, estudamos se o treinamento em mindfulness poderia ajudar as pessoas a parar de fumar.
Now, just like trying to force myself to pay attention to my breath, they could try to force themselves to quit smoking.	Agora, assim como tentar me forçar a prestar atenção à minha respiração, eles poderiam tentar se forçar a parar de fumar.
And the majority of them had tried this before and failed — on average, six times.	E a maioria deles já havia tentado isso antes e fracassado — em média, seis vezes.
Now, with mindfulness training, we dropped the bit about forcing and instead focused on being curious.	Agora, com o treinamento em mindfulness, deixamos de lado a parte da força e nos concentramos em estar curiosos.
In fact, we even told them to smoke.	Na verdade, até dissemos a eles para fumarem.
What?	O quê?
Yeah, we said, "Go ahead and smoke, just be really curious about what it's like when you do."	Sim, dissemos: "Vão em frente e fumem, apenas fiquem realmente curiosos sobre como é quando vocês fazem isso."
And what did they notice?	E o que eles perceberam?
Well here's an example from one of our smokers.	Bem, aqui está um exemplo de um de nossos fumantes.
She said, "Mindful smoking: smells like stinky cheese and tastes like chemicals, YUCK!"	Ela disse: "Fumar com atenção: cheira a queijo fedido e tem gosto de produtos químicos, ECA!"
Now, she knew, cognitively that smoking was bad for her, that's why she joined our program.	Agora, ela sabia, cognitivamente, que fumar era ruim para ela, por isso entrou em nosso programa.
What she discovered just by being curiously aware when she smoked was that smoking tastes like shit.	O que ela descobriu apenas sendo curiosamente consciente quando fumava foi que fumar tem gosto de porcaria.
Now, she moved from knowledge to wisdom.	Agora, ela passou de conhecimento para sabedoria.
She moved from knowing in her head that smoking was bad for her to knowing it in her bones, and the spell of smoking was broken.	Ela passou de saber em sua cabeça que fumar era ruim para ela para saber isso em seus ossos, e o feitiço do cigarro foi quebrado.
She started to become disenchanted with her behavior.	Ela começou a se desencantar com seu comportamento.
Now, the prefrontal cortex, that youngest part of our	Agora, o córtex pré-frontal, a parte mais jovem do



English Transcript	Tradução
brain from an evolutionary perspective, it understands on an intellectual level that we shouldn't smoke.	nosso cérebro do ponto de vista evolutivo, entende em um nível intelectual que não deveríamos fumar.
And it tries its hardest to help us change our behavior, to help us stop smoking, to help us stop eating that second, that third, that fourth cookie.	E tenta ao máximo nos ajudar a mudar nosso comportamento, nos ajudar a parar de fumar, nos ajudar a parar de comer aquele segundo, terceiro, quarto biscoito.
We call this cognitive control.	Chamamos isso de controle cognitivo.
We're using cognition to control our behavior.	Estamos usando a cognição para controlar nosso comportamento.
Unfortunately, this is also the first part of our brain that goes offline when we get stressed out, which isn't that helpful.	Infelizmente, essa também é a primeira parte do nosso cérebro a sair do ar quando ficamos estressados, o que não é muito útil.
Now, we can all relate to this in our own experience.	Agora, todos podemos nos relacionar com isso em nossa própria experiência.
We're much more likely to do things like yell at our spouse or kids when we're stressed out or tired, even though we know it's not going to be helpful.	É muito mais provável que façamos coisas como gritar com nosso cônjuge ou filhos quando estamos estressados ou cansados, mesmo sabendo que não vai ajudar.
We just can't help ourselves.	Simplesmente não conseguimos nos controlar.
When the prefrontal cortex goes offline, we fall back into our old habits, which is why this disenchantment is so important.	Quando o córtex pré-frontal se desliga, voltamos aos nossos velhos hábitos, por isso esse desencantamento é tão importante.
Seeing what we get from our habits helps us understand them at a deeper level — to know it in our bones so we don't have to force ourselves to hold back or restrain ourselves from behavior.	Ver o que obtemos de nossos hábitos nos ajuda a entendê-los em um nível mais profundo — saber em nossos ossos para que não tenhamos que nos forçar a segurar ou nos restringir do comportamento.
We're just less interested in doing it in the first place.	Simplesmente temos menos interesse em fazê-lo em primeiro lugar.
And this is what mindfulness is all about: Seeing really clearly what we get when we get caught up in our behaviors, becoming disenchanted on a visceral level and from this disenchanted stance, naturally letting go.	E é disso que se trata o mindfulness: ver realmente com clareza o que obtemos quando somos pegos em nossos comportamentos, nos desencantando a nível visceral e, a partir dessa postura desencantada, soltando naturalmente.
This isn't to say that, poof, magically we quit smoking.	Isso não quer dizer que, poof, magicamente paramos de fumar.
But over time, as we learn to see more and more clearly the results of our actions, we let go of old habits and form new ones.	Mas com o tempo, à medida que aprendemos a ver cada vez mais claramente os resultados de nossas ações, deixamos de lado velhos hábitos e formamos novos.
The paradox here is that mindfulness is just about being really interested in getting close and personal with what's actually happening in our bodies and minds from moment to moment.	O paradoxo aqui é que o mindfulness é apenas estar realmente interessado em se aproximar e se familiarizar com o que está realmente acontecendo em nossos corpos e mentes de momento a momento.
This willingness to turn toward our experience rather than trying to make unpleasant cravings go away as	Esta disposição de voltar-se para nossa experiência em vez de tentar fazer com que desejos



English Transcript	Tradução
quickly as possible.	desagradáveis desapareçam o mais rápido possível.
And this willingness to turn toward our experience is supported by curiosity, which is naturally rewarding.	E essa disposição de nos voltarmos para nossa experiência é apoiada pela curiosidade, que é naturalmente recompensadora.
What does curiosity feel like?	Como é a curiosidade?
It feels good.	É uma sensação boa.
And what happens when we get curious?	E o que acontece quando ficamos curiosos?
We start to notice that cravings are simply made up of body sensations — oh, there's tightness, there's tension, there's restlessness — and that these body sensations come and go.	Começamos a perceber que os desejos são simplesmente compostos de sensações corporais — ah, há tensão, há inquietação — e que essas sensações corporais vêm e vão.
These are bite-size pieces of experiences that we can manage from moment to moment rather than getting clobbered by this huge, scary craving that we choke on.	São pedaços de experiências que podemos gerenciar de momento a momento em vez de sermos esmagados por esse desejo enorme e assustador que engolimos.
In other words, when we get curious, we step out of our old, fear-based, reactive habit patterns, and we step into being.	Em outras palavras, quando ficamos curiosos, saímos de nossos velhos padrões de hábito reativos baseados no medo e entramos no modo de ser.
We become this inner scientist where we're eagerly awaiting that next data point.	Tornamo-nos esse cientista interior onde estamos ansiosamente aguardando o próximo ponto de dados.
Now, this might sound too simplistic to affect behavior.	Agora, isso pode parecer muito simplista para afetar o comportamento.
But in one study, we found that mindfulness training was twice as good as gold standard therapy at helping people quit smoking.	Mas em um estudo, descobrimos que o treinamento em mindfulness era duas vezes melhor do que a terapia padrão de ouro em ajudar as pessoas a parar de fumar.
So it actually works.	Então, realmente funciona.
And when we studied the brains of experienced meditators, we found that parts of a neural network of self-referential processing called the default mode network were at play.	E quando estudamos os cérebros de meditadores experientes, descobrimos que partes de uma rede neural de processamento autorreferencial chamada rede de modo padrão estavam envolvidas.
Now, one current hypothesis is that a region of this network, called the posterior cingulate cortex, is activated not necessarily by craving itself but when we get caught up in it, when we get sucked in, and it takes us for a ride.	Agora, uma hipótese atual é que uma região dessa rede, chamada córtex cingulado posterior, é ativada não necessariamente pelo próprio desejo, mas quando nos deixamos levar por ele, quando somos sugados, e ele nos leva para um passeio.
In contrast, when we let go — step out of the process just by being curiously aware of what's happening — this same brain region quiets down.	Em contraste, quando soltamos — saímos do processo apenas sendo curiosamente conscientes do que está acontecendo — essa mesma região do cérebro se acalma.
Now we're testing app and online-based mindfulness training programs that target these core mechanisms and, ironically, use the same technology that's driving us to distraction to help us step out of our unhealthy habit patterns of smoking, of stress eating and other addictive behaviors.	Agora, estamos testando programas de treinamento em mindfulness baseados em aplicativos e online que visam esses mecanismos centrais e, ironicamente, usamos a mesma tecnologia que está nos distraindo para nos ajudar a sair de nossos padrões de hábito não saudáveis de fumar, de comer por estresse e



English Transcript	Tradução
	outros comportamentos aditivos.
Now, remember that bit about context-dependent memory?	Agora, lembrem-se daquele pedaço sobre memória dependente do contexto?
We can deliver these tools to peoples' fingertips in the contexts that matter most.	Podemos entregar essas ferramentas nas pontas dos dedos das pessoas nos contextos que mais importam.
So we can help them tap into their inherent capacity to be curiously aware right when that urge to smoke or stress eat or whatever arises.	Assim, podemos ajudá-las a acessar sua capacidade inerente de estarem curiosamente conscientes exatamente quando surge a vontade de fumar ou comer por estresse ou qualquer outra coisa.
So if you don't smoke or stress eat, maybe the next time you feel this urge to check your email when you're bored, or you're trying to distract yourself from work, or maybe to compulsively respond to that text message when you're driving, see if you can tap into this natural capacity, just be curiously aware of what's happening in your body and mind in that moment.	Então, se você não fuma ou come por estresse, talvez da próxima vez que sentir essa vontade de checar seu e-mail quando estiver entediado, ou estiver tentando se distrair do trabalho, ou talvez responder compulsivamente àquela mensagem de texto enquanto dirige, veja se consegue acessar essa capacidade natural, apenas esteja curiosamente consciente do que está acontecendo em seu corpo e mente naquele momento.
It will just be another chance to perpetuate one of our endless and exhaustive habit loops ... or step out of it.	Será apenas mais uma chance de perpetuar um de nossos intermináveis e exaustivos ciclos de hábito... ou sair dele.
Instead of see text message, compulsively text back, feel a little bit better — notice the urge, get curious, feel the joy of letting go and repeat.	Em vez de ver mensagem de texto, responder compulsivamente, sentir-se um pouco melhor — note a vontade, fique curioso, sinta a alegria de deixar ir e repita.
Thank you.	Obrigado.



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
61	to	59	we	41	and
37	that	30	the	30	of
29	our	29	is	28	this
24	in	22	it	19	when
18	what	17	you	16	are
15	a	14	was	14	smoking
14	or	12	so	12	just
12	from	11	now	9	not
9	like	9	get	9	feel
8	us	8	she	8	out
7	these	7	smoke	7	see
7	really	7	on	7	i
7	help	7	good	7	go
7	eat	7	behavior	7	be
7	about	6	with	6	urge
6	process	6	one	6	mindfulness
6	into	6	instead	6	do
6	curious	6	can	6	brain
6	back	6	at	5	trying
5	time	5	step	5	repeat
5	pay	5	ourselves	5	my
5	moment	5	learning	5	if
5	her	5	for	5	food
5	by	5	but	5	being
5	attention	5	as	4	will
4	why	4	training	4	them
4	something	4	same	4	reward
4	quit	4	next	4	more
4	maybe	4	learn	4	know
4	happening	4	habits	4	habit
4	force	4	experience	4	eating
4	curiously	4	brains	4	based
4	aware	4	an	3	which
3	where	3	well	3	up
3	try	3	trigger	3	there
3	than	3	text	3	tastes



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	stressed	3	stress	3	simple
3	signal	3	old	3	notice
3	network	3	most	3	level
3	here	3	have	3	goes
3	found	3	first	3	even
3	disenchanted	3	cortex	3	cool
3	called	3	breath	3	body
3	bit	3	better	3	bad
3	actually	2	your	2	would
2	work	2	willingness	2	were
2	use	2	turn	2	triggers
2	toward	2	they	2	thank
2	tap	2	studied	2	stop
2	start	2	some	2	simply
2	sensations	2	seeing	2	says
2	say	2	said	2	sad
2	right	2	remember	2	region
2	rather	2	quickly	2	processes
2	prefrontal	2	point	2	people
2	patterns	2	part	2	other
2	offline	2	naturally	2	natural
2	moved	2	mind	2	message
2	memory	2	man	2	letting
2	let	2	known	2	knowing
2	kids	2	interested	2	instruction
2	important	2	helpful	2	hard
2	got	2	going	2	getting
2	fighting	2	feeling	2	example
2	enough	2	driving	2	down
2	dependent	2	curiosity	2	cravings
2	craving	2	could	2	control
2	context	2	conserved	2	compulsively
2	clearly	2	check	2	chance
2	caught	2	capacity	2	bones
2	bodies	2	behaviors	2	become
2	all	1	yuck	1	yourself
1	youngest	1	yet	1	yell
1	years	1	yeah	1	world
1	works	1	words	1	wisdom
1	winter	1	while	1	whether
1	whatever	1	want	1	wandered



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	visceral	1	using	1	unpleasant
1	unhealthy	1	unfortunately	1	understands
1	understand	1	twitter	1	twist
1	twice	1	turns	1	tries
1	tried	1	tools	1	too
1	told	1	tired	1	times
1	tightness	1	through	1	though
1	those	1	third	1	think
1	things	1	therapy	1	themselves
1	their	1	testing	1	tension
1	teenage	1	technology	1	taste
1	target	1	tapped	1	talk
1	takes	1	take	1	t
1	systems	1	sweet	1	sweating
1	survive	1	survival	1	supported
1	sugar	1	sucked	1	study
1	studies	1	stomach	1	stinky
1	started	1	standard	1	stance
1	spouse	1	spell	1	sounded
1	sound	1	smokers	1	smoked
1	smells	1	size	1	six
1	sit	1	simplistic	1	silent
1	show	1	should	1	shit
1	shirts	1	send	1	self
1	second	1	scientist	1	science
1	school	1	scary	1	ride
1	rewarding	1	retreats	1	results
1	restrain	1	restlessness	1	respond
1	remembering	1	relate	1	reinforcement
1	referential	1	rebel	1	reactive
1	quiets	1	programs	1	program
1	processing	1	preventable	1	posterior
1	possible	1	positive	1	poof
1	play	1	place	1	pieces
1	perspective	1	personal	1	perpetuate
1	peoples	1	parts	1	paradox
1	own	1	over	1	outside
1	online	1	ones	1	oh
1	off	1	obesity	1	no
1	new	1	neural	1	nervous
1	nerd	1	negative	1	necessarily



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	naps	1	myself	1	much
1	mortality	1	morbidity	1	momentary
1	mode	1	missing	1	minds
1	mindful	1	might	1	middle
1	meditators	1	meditate	1	mechanisms
1	matter	1	marlboro	1	manage
1	make	1	majority	1	magically
1	made	1	mad	1	loops
1	looks	1	little	1	literally
1	likely	1	less	1	leading
1	lay	1	later	1	lab
1	knowledge	1	knew	1	killing
1	joy	1	joined	1	itself
1	its	1	ironically	1	intellectual
1	inner	1	inherent	1	idea
1	ice	1	hypothesis	1	hunger
1	huge	1	hold	1	hey
1	helps	1	helping	1	head
1	hardest	1	happens	1	half
1	had	1	great	1	gone
1	gold	1	give	1	fourth
1	form	1	forcing	1	focused
1	fingertips	1	feels	1	feed
1	fear	1	fall	1	failed
1	fact	1	experiences	1	experienced
1	exhaustive	1	exhausting	1	evolutionary
1	evolutionarily	1	every	1	especially
1	endless	1	emotional	1	email
1	eagerly	1	each	1	dropped
1	drift	1	dork	1	doing
1	does	1	distraction	1	distract
1	disenchantment	1	discovered	1	different
1	did	1	deliver	1	default
1	deeper	1	daydream	1	data
1	currently	1	current	1	creative
1	cream	1	core	1	cookie
1	contrast	1	contexts	1	coming
1	come	1	cognitively	1	cognitive
1	cognition	1	close	1	clobbered
1	cingulate	1	cigarette	1	choke
1	chocolate	1	chemicals	1	cheese



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	change	1	causes	1	cannot
1	calories	1	call	1	broken
1	bring	1	bored	1	bite
1	before	1	becoming	1	becomes
1	because	1	basically	1	basic
1	away	1	awaiting	1	average
1	arises	1	app	1	another
1	among	1	also	1	ahead
1	after	1	affect	1	addictive
1	added	1	activated	1	actions
1	accident				