



Atomic Habits: Summary & Review

English Transcript	Tradução
In this video, you're going to get a summary of the book Atomic Habits by James Clear.	Neste vídeo, você verá um resumo do livro "Atomic Habits" de James Clear.
It is by far one of the best books I've read on habit formation, on how to create new habits, how to break old, unhealthy ones.	É, de longe, um dos melhores livros que já li sobre formação de hábitos, como criar novos hábitos, como romper com os velhos e não saudáveis.
I think you're going to love it.	Acho que você vai adorar.
So let's do it.	Então, vamos lá.
A large portion of your daily actions are driven by your automatic habits.	Uma grande parte de suas ações diárias é impulsionada por seus hábitos automáticos.
Habits that have been formed through repetition over the course of your entire life.	Hábitos que foram formados através da repetição ao longo de toda a sua vida.
And naturally there are healthy and productive habits that serve you, and negative ones that work against you.	E, naturalmente, há hábitos saudáveis e produtivos que servem a você e hábitos negativos que trabalham contra você.
In either case, you are what you repeatedly do, so you owe it to yourself to deepen your understanding of habits, how they work, how they're formed and broken, and how he can use them to create the best version of yourself.	Em ambos os casos, você é o que você faz repetidamente, então você deve a si mesmo aprofundar sua compreensão dos hábitos, como eles funcionam, como eles são formados e quebrados e como pode usá-los para criar a melhor versão de si mesmo.
This is what Atomic Habits is all about.	É disso que trata os Hábitos Atômicos.
Showing you how small adjustments can lead to a massive transformation in your life.	Eles mostram como pequenos ajustes podem levar a uma grande transformação em sua vida.
If you make tiny 1% improvements to something on a daily basis, in the course of just one year, you end up being 37 times better.	Se você fizer pequenas melhorias de 1% em algo diariamente, no decorrer de apenas um ano, acabará sendo 37 vezes melhor.
Now that's huge.	Isso é enorme.
Imagine 37 times better health or 37 times better finances or relationships.	Imagine uma saúde 37 vezes melhor ou finanças ou relacionamentos 37 vezes melhores.
Even a fraction of that will significantly transform your life, so let's dig into it.	Mesmo uma fração disso transformará significativamente sua vida, então vamos nos aprofundar.
But before we get to how successfully form new habits let's look about your understanding of what success means.	Mas antes de falarmos como formar novos hábitos com sucesso, vamos analisar sua compreensão do que significa sucesso.
In the most common case, success is driven by the outcome, by the end goal.	No caso mais comum, o sucesso é impulsionado pelo resultado, pelo objetivo final.
You do whatever it takes to acquire a certain amount of money, to look in a specific way or date a specific person.	Você faz o que for preciso para adquirir uma certa quantia de dinheiro, ter uma aparência específica ou namorar uma determinada pessoa.
And while all that might seem perfectly acceptable and normal on the surface, it carries a lot of problems once you peel all the layers off.	E embora tudo isso possa parecer perfeitamente aceitável e normal na superfície, traz muitos problemas quando você remove todas as



English Transcript	Tradução
	camadas.
The main problem with goal-driven behavior is that it tends to ignore the process of getting there and just concentrates on getting the final outcome.	O principal problema com o comportamento orientado por objetivos é que ele tende a ignorar o processo de chegar lá e se concentra apenas em obter o resultado final.
Like concentrating on winning a marathon, for example, instead of the systems and the habits of becoming a better runner, you inevitably put yourself at a disadvantage.	Ao se concentrar em vencer uma maratona, por exemplo, em vez dos sistemas e hábitos a serem adotados para se tornar um corredor melhor, você inevitavelmente se coloca em desvantagem.
After all, both winners and losers have the same exact goals.	Afinal, tanto os vencedores quanto os perdedores têm exatamente os mesmos objetivos.
Everyone wants to win the marathon.	Todo mundo quer ganhar a maratona.
Those could come out on top though, are the ones who have been concentrating on the continuous improvements of their running habits, not just winning that single marathon.	Aqueles que podem sair por cima, porém, são aqueles que se concentram nas melhorias contínuas de seus hábitos de corrida, não apenas em vencer aquela única maratona.
Concentrate on improving your financial habits instead of buying the dream car, and you most likely end up buying it much sooner.	Concentre-se em melhorar seus hábitos financeiros em vez de comprar o carro dos sonhos, e você provavelmente acabará comprando muito mais cedo.
Same way, concentrate on improving your dietary habits instead of obsessing about a six pack, and you get those chiseled abs much faster.	Da mesma forma, concentre-se em melhorar seus hábitos alimentares em vez de ficar obcecado com uma barriga de tanquinho, e você conseguirá aqueles abdominais esculpidos muito mais rápido.
As the author puts it, you do not rise to the level of your goals.	Como o autor coloca, você não se eleva ao nível de seus objetivos.
You fall to the level of your systems.	Você cai ao nível de seus sistemas.
So let's talk about how habits are actually formed.	Então, vamos falar sobre como os hábitos são realmente formados.
There are generally four stages, the cue, the craving, the response and the reward.	Geralmente há quatro estágios, a deixa, o desejo, a resposta e a recompensa.
It goes like this.	É assim que funciona.
You work on a problem for school or a presentation for work, and you inevitably get bored.	Você trabalha em um problema para a escola ou uma apresentação para o trabalho e, inevitavelmente, fica entediado.
The feeling of boredom is your cue.	A sensação de tédio é a sua deixa.
You feel the need to entertain yourself, which is you're craving.	Você sente a necessidade de se entreter, que é o que você está desejando.
The response is you pull out your phone and check out social media or your email.	A resposta é você pegar seu telefone e conferir as mídias sociais ou seu e-mail.
The reward is that little tiny bit of distraction and entertainment you instantly receive.	A recompensa é aquela pequena distração e entretenimento que você recebe instantaneamente.
Checking social media becomes associated with feeling of boredom and frustration.	Verificar as redes sociais torna-se associado ao sentimento de tédio e frustração.



English Transcript	Tradução
You repeat this enough times and you find yourself distracting yourself with your phone every time you find boredom.	Você repete isso várias vezes e se distrai com o telefone toda vez que fica entediado.
Sounds familiar?	Soa familiar?
Now let's learn about how to use the habit loop to your advantage to form some healthy habits.	Agora vamos aprender como usar o loop do hábito a seu favor para formar alguns hábitos saudáveis.
The four laws of behavior change are, make it obvious, make it attractive, make it easy, and make it satisfying.	As quatro leis da mudança de comportamento são: tornar óbvio, atraente, fácil e satisfatório.
You just start by making the cue obvious.	Você começa tornando a sugestão óbvia.
If part of your New Year resolution was to go every day to the gym, but you never set a reminder on your phone or you never put it on your daily calendar, you most likely forget going more often than not.	Se parte da sua resolução de Ano Novo era ir todos os dias à academia, mas você nunca define um lembrete em seu telefone ou nunca o coloca em seu calendário diário, provavelmente se esquece de ir com mais frequência.
If you make that cue, that first step super obvious you stand a much higher chance of ending up at a gym.	Se você fizer essa sugestão, esse primeiro passo super óbvio, você tem uma chance muito maior de ir à academia.
And the easiest way of making a cue obvious is a strategy called habit stacking.	E a maneira mais fácil de tornar uma sugestão óbvia é uma estratégia chamada empilhamento de hábitos.
Attaching a new habit to an already existing one.	Anexar um novo hábito a um já existente.
You already have the habit of coming back from work and school, so stack exercise on top of that, getting into the car or stepping onto the bus platform becomes your cue to head to the gym.	Você já tem o hábito de voltar do trabalho e da escola, então empilhe exercícios em cima disso, entrar no carro ou subir na plataforma do ônibus torna-se sua deixa para ir à academia.
You want to get into the habit of flossing, stack it up on your hopefully already established habit of brushing your teeth.	Você quer adquirir o hábito de usar fio dental, empilhe-o em seu hábito já estabelecido de escovar os dentes.
Putting down the toothbrush becomes your obvious cue to reach for the floss and get cracking.	Largar a escova de dentes torna-se sua dica óbvia para pegar o fio dental e limpar os dentes.
The next step is making the craving attractive.	O próximo passo é tornar o desejo atraente.
If the craving is not attractive enough, you have no motivation to engage in the wanted behavior.	Se o desejo não for atraente o suficiente, você não terá motivação para se envolver no comportamento desejado.
If going to the gym feels like a punishment, why bother?	Se ir à academia parece um castigo, por que se incomodar?
An effective tactic to use in this stage is something called temptation bundling.	Uma tática eficaz para usar neste estágio é algo chamado de agrupamento de tentação.
You can only watch your favorite Netflix show while you're at the gym, or you can only drink your favorite flavor of vitamin water only after you've completed the workout.	Você só pode assistir ao seu programa favorito da Netflix enquanto estiver na academia ou só pode beber seu sabor favorito de água vitamínica apenas depois de concluir o treino.
By making it I only get to enjoy X while or after I'm doing my desired activity, you make it exponentially easier in yourself to get things going	Ao fazê-lo, eu só consigo desfrutar de X enquanto ou depois de fazer minha atividade desejada, você torna exponencialmente mais fácil para você fazer



English Transcript	Tradução
much faster.	as coisas muito mais rápido.
So make that craving attractive.	Portanto, torne esse desejo atraente.
Moving on to making the response easy.	Vamos ver agora como facilitar a resposta.
If going to the gym requires you fight immense traffic, then you find parking, then you find a locker, then you change, then you book an elliptical machine, then you figure out the settings, and only then you get to actually exercise, you might be fighting an uphill battle.	Se ir à academia exige que você lute contra o trânsito intenso, encontrar lugar para estacionar, achar um armário, então você muda, reservar uma máquina elíptica, depois você precisa descobrir as configurações, para só então começar a se exercitar, você pode estar lutando uma batalha difícil.
Making it easier on yourself by removing as much friction as possible is key to forming that new behavior.	Tornar as coisas mais fáceis para si mesmo, removendo o máximo de atrito possível, é a chave para formar esse novo comportamento.
Anything that you can do to remove any of the required steps will ensure the likelihood of you sticking to that new habit.	Qualquer coisa que você possa fazer para remover qualquer uma das etapas necessárias aumentará a probabilidade de você manter esse novo hábito.
If you want to start running in the morning, for example, lay out your clothes, your shoes, your keys, your water, whatever else you might need the night before.	Se você quiser começar a correr de manhã, por exemplo, coloque suas roupas, sapatos, chaves, água, o que mais precisar na noite anterior.
This way, in the morning you just need to roll out of bed, right into your running shoes.	Dessa forma, de manhã você só precisa rolar para fora da cama, direto para seus tênis de corrida.
And by the time your brain has the time to say, "Oh my God, this is too hard, go back to bed," it will be drowned by the sound of your sneakers hitting the pavement.	E quando seu cérebro tiver tempo de dizer: "Oh meu Deus, isso é muito difícil, volte para a cama", ele será afogado pelo som de seus tênis batendo na calçada.
Making it easy also means not setting your goals extremely high.	Facilitar também significa não definir metas extremamente altas.
Instead of setting the expectation to run 20 minutes, set it up for two minutes.	Em vez de definir a expectativa de execução de 20 minutos, configure-a para dois minutos.
Instead of flossing all your teeth, set the expectation to floss only one.	Em vez de usar fio dental em todos os dentes, defina a expectativa de usar em apenas um.
It sounds silly, but chances are you do way more than that once you engage in the behavior, but overcoming that initial obstacle is usually the hardest.	Parece bobo, mas é provável que você faça muito mais do que isso depois de se envolver no comportamento, mas superar esse obstáculo inicial geralmente é o mais difícil.
So set the goals low enough to actually set yourself up for success.	Portanto, defina as metas da maneira mais simples possível para realmente se preparar para o sucesso.
And finally make the reward satisfying.	E, finalmente, torne a recompensa satisfatória.
The easiest way to do this is to use reinforcements.	A maneira mais fácil de fazer isso é usar reforços.
Keep track of your successfully completed habits in a chart, in a calendar, your favorite habit tracker.	Acompanhe seus hábitos concluídos com sucesso em um gráfico, em um calendário, seu rastreador de hábitos favorito.
Does not matter.	Não importa.
When you visually see your accomplishment, you'll	Ao ver visualmente sua realização, você ficará



English Transcript	Tradução
be motivated to continue acting in the same manner.	motivado a continuar agindo da mesma maneira.
Seeing your progress reinforces your identity of being someone who's healthy or someone who makes good financial decisions.	Ver seu progresso reforça sua identidade de ser alguém saudável ou alguém que toma boas decisões financeiras.
And identity is the cherry on top of your behavior changing cake of awesomeness.	E a identidade é a cereja no topo do seu bolo de mudança de comportamento.
It is that final and deepest layer of habit formation.	É essa a camada final e mais profunda de formação de hábitos.
If you believe you're a healthy person, your habits, processes and outcomes will absolutely follow.	Se você acredita que é uma pessoa saudável, seus hábitos, processos e resultados seguirão absolutamente.
Your goal is not to run 60 miles, but become a runner.	Seu objetivo não é correr 60 milhas, mas se tornar um corredor.
It is not to read a hundred pages of a book, but become a reader.	Não é ler cem páginas de um livro, mas tornar-se um leitor.
The goal is not to quit cigarettes, but not to be a smoker.	O objetivo não é largar o cigarro, mas não ser fumante.
These might seem like little subtle differences, but they will completely alter the way you think and how and which habits you form.	Essas podem parecer pequenas diferenças sutis, mas alterarão completamente a maneira como você pensa, como e quais hábitos você forma.
And now you know how to form new, healthy and sustainable habits.	E agora você sabe como formar novos hábitos saudáveis e sustentáveis.
Make the cue obvious, make the craving rewarding, make the response easy, make the reward attractive, and you'll be on your way in no time.	Torne a deixa óbvia, torne o desejo recompensador, torne a resposta fácil, torne a recompensa atraente e você estará no caminho certo em pouco tempo.
Now let's talk about how you can put all this knowledge to use for yourself.	Agora vamos falar sobre como você pode usar todo esse conhecimento para si mesmo.
Hey, welcome back.	Ei, bem-vindo de volta.
So that was James Clear and Atomic Habits.	Então isso foi James Clear e Atomic Habits.
As you can see, a phenomenal book with a lot of information.	Como você pode ver, um livro fenomenal com muita informação.
Now how to get to use it for yourself.	Agora, vamos ver como começar a usá-lo para nós mesmos.
Well, the easiest and most practical way for me is for you to figure out your current habits, basically to keep a habit scorecard.	Bem, para mim, a maneira mais fácil e prática é descobrir seus hábitos atuais, basicamente manter um registro de hábitos.
Because if you're not aware of your habits, whether they are productive ones or unproductive ones, there's no way to change them.	Porque se você não tem consciência dos seus hábitos, sejam eles produtivos ou improdutivos, não tem como mudá-los.
And the thing about habits, they're automatic.	E falando em hábitos, eles são automáticos.
That's the whole point.	Esse é o ponto.
It's automatic, it's subconscious, so you can bring your awareness all the way out so you can figure	É automático, é subconsciente, então você pode trazer sua consciência até o fim para descobrir



English Transcript	Tradução
out what the habits are before you can change them, eliminate them, improve on them, whatever the case is in your situation.	quais são os hábitos antes de mudá-los, eliminá-los, melhorá-los, seja qual for o caso em sua situação.
So, habit scorecard.	Então, registro dos hábitos.
As you go through your day, whether it's at work or in your personal life, I want you to keep track of two things.	Ao longo do seu dia, seja no trabalho ou na sua vida pessoal, quero que você acompanhe duas coisas.
One, the cues and two, the rewards.	Um, as deixas e dois, as recompensas.
As a reminder, the cues can be something like a smell or a conversation or a location.	Como lembrete, as dicas podem ser algo como um cheiro, uma conversa ou um local.
It's something that triggers your brain to look for certain type of reward.	É algo que aciona seu cérebro para procurar certo tipo de recompensa.
Maybe every single time you open the fridge, you look for a cookie or for something unhealthy, or every single time you get bored you pull out your phone.	Pode ser que toda vez que você abre a geladeira, você procure por um biscoito ou algo insalubre, ou toda vez que fica entediado, você pega o telefone.
Boredom is the cue, pulling out your phone is the reward.	O tédio é a deixa, puxar o telefone é a recompensa.
Figure out what the cues are, figure out what the rewards are, and then the review your scorecard.	Descubra quais são as dicas, descubra quais são as recompensas e, em seguida, revise seu registro de hábitos.
You're going to see a lot of unhealthy habits.	Você vai descobrir um monte de hábitos não saudáveis.
You're going to see a lot of healthy habits.	Você vai descobrir um monte de hábitos saudáveis.
And once you see all of this, armed with this information you can make decisions.	E depois de ver tudo isso, munido dessas informações, você pode tomar decisões.
You can make decisions to improve your life based on the framework of Atomic Habits.	Você pode tomar decisões para melhorar sua vida com base na estrutura dos Hábitos Atômicos.
But it all starts with the words, cues, rewards.	Mas tudo começa com as palavras, deixas, recompensas.
Keep a habit scorecard.	Mantenha um registro de seus hábitos.
Maybe for a few days.	Talvez por alguns dias.
It doesn't take.	Não demora muito tempo.
You don't have to do it for months upon months.	Você não tem que fazer isso por meses e meses.
Do it for a few days, review the results.	Faça isso por alguns dias, revise os resultados.
You'll be blown away.	Você vai se surpreender.
It's going to give you a better view of yourself.	Isso lhe dará uma visão melhor de si mesmo.
I know it sounds a little bit weird, but do it, trust me on it, do it.	Eu sei que parece um pouco estranho, mas faça, confie em mim, faça.
And you're going to be blown away.	E você vai arrasar.
And if you want more videos such as this, review some of the best books in habit formation, in self-help, in productivity, in time management, in	E se quiser mais vídeos como este, reveja alguns dos melhores livros sobre formação de hábitos, autoajuda, produtividade, gestão do tempo,



English Transcript	Tradução
motivation, sales, click on the subscribe button, join the family.	motivação, vendas, clique no botão de inscrição, junte-se à família.
I review at least one book a wee, summarize it, give you the best ideas so you can implement in your life.	Eu reviso ao menos um livro por semana, faço um resumo, dou as melhores ideias para você implementar em sua vida.
Click on the subscribe button, have an amazing day, go make that habit scorecard, and I'll see you in the next one.	Clique no botão de inscrição, tenha um dia incrível, vá fazer aquele registro de hábitos, e nos vemos no próximo.



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
101	the	76	you	67	to
55	your	53	of	47	a
42	and	36	it	26	is
26	habits	25	in	24	on
21	that	17	for	16	or
16	make	15	habit	14	can
13	out	13	how	12	yourself
12	this	12	so	12	are
11	way	11	not	11	get
11	do	10	if	10	going
10	by	10	but	9	you're
9	cue	9	all	8	be
7	time	7	then	7	one
7	new	7	making	7	have
7	as	7	about	6	work
6	with	6	what	6	use
6	up	6	see	6	reward
6	only	6	obvious	6	life
6	let's	6	healthy	6	gym
6	craving	6	behavior	5	will
5	them	5	something	5	set
5	scorecard	5	phone	5	ones
5	now	5	much	5	like
5	just	5	it's	5	instead
5	I	5	figure	5	book
5	better	5	attractive	5	at
5	an	4	want	4	times
4	review	4	response	4	most
4	might	4	lot	4	look
4	keep	4	into	4	goals
4	goal	4	go	4	form
4	find	4	every	4	easy
4	cues	4	change	4	boredom
4	best	4	atomic	3	you'll



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	while	3	whatever	3	unhealthy
3	two	3	top	3	they
3	there	3	success	3	sounds
3	single	3	same	3	running
3	rewards	3	put	3	once
3	no	3	need	3	more
3	marathon	3	little	3	getting
3	formed	3	formation	3	favorite
3	enough	3	end	3	easiest
3	driven	3	decisions	3	day
3	daily	3	case	3	before
3	becomes	3	back	3	automatic
3	already	3	after	3	actually
2	year	2	winning	2	who
2	which	2	whether	2	water
2	was	2	understanding	2	track
2	tiny	2	through	2	those
2	think	2	things	2	they're
2	that's	2	than	2	teeth
2	talk	2	systems	2	successfully
2	subscribe	2	step	2	start
2	stack	2	specific	2	someone
2	some	2	social	2	shoes
2	setting	2	seem	2	school
2	satisfying	2	runner	2	run
2	reminder	2	read	2	pull
2	productive	2	problem	2	person
2	outcome	2	next	2	never
2	my	2	motivation	2	morning
2	months	2	minutes	2	media
2	means	2	me	2	maybe
2	likely	2	level	2	know
2	james	2	information	2	inevitably
2	improving	2	improvements	2	improve
2	identity	2	give	2	four
2	flossing	2	floss	2	financial
2	final	2	few	2	feeling
2	faster	2	expectation	2	exercise
2	example	2	engage	2	easier
2	days	2	create	2	course



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	concentrating	2	concentrate	2	completed
2	click	2	clear	2	certain
2	car	2	called	2	calendar
2	buying	2	button	2	brain
2	bored	2	books	2	blown
2	bit	2	being	2	been
2	bed	2	become	2	away
1	you've	1	x	1	workout
1	words	1	winners	1	win
1	why	1	who's	1	whole
1	when	1	well	1	welcome
1	weird	1	wee	1	we
1	watch	1	wants	1	wanted
1	vitamin	1	visually	1	view
1	videos	1	video	1	version
1	usually	1	upon	1	uphill
1	unproductive	1	type	1	trust
1	triggers	1	transformation	1	transform
1	traffic	1	tracker	1	toothbrush
1	too	1	though	1	thing
1	these	1	there's	1	their
1	tends	1	temptation	1	takes
1	take	1	tactic	1	sustainable
1	surface	1	super	1	summary
1	summarize	1	such	1	subtle
1	subconscious	1	strategy	1	sticking
1	steps	1	stepping	1	starts
1	stand	1	stages	1	stage
1	stacking	1	sound	1	sooner
1	sneakers	1	smoker	1	smell
1	small	1	six	1	situation
1	silly	1	significantly	1	showing
1	show	1	settings	1	serve
1	self	1	seeing	1	say
1	sales	1	roll	1	rise
1	right	1	rewarding	1	results
1	resolution	1	requires	1	required
1	repetition	1	repeatedly	1	repeat
1	removing	1	remove	1	relationships
1	reinforces	1	reinforcements	1	receive



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	reader	1	reach	1	quit
1	putting	1	puts	1	punishment
1	pulling	1	progress	1	productivity
1	processes	1	process	1	problems
1	presentation	1	practical	1	possible
1	portion	1	point	1	platform
1	phenomenal	1	personal	1	perfectly
1	peel	1	pavement	1	part
1	parking	1	pages	1	pack
1	owe	1	overcoming	1	over
1	outcomes	1	open	1	onto
1	old	1	oh	1	often
1	off	1	obstacle	1	obsessing
1	normal	1	night	1	netflix
1	negative	1	naturally	1	moving
1	motivated	1	money	1	miles
1	matter	1	massive	1	manner
1	management	1	makes	1	main
1	machine	1	low	1	love
1	losers	1	loop	1	locker
1	location	1	likelihood	1	least
1	learn	1	lead	1	layers
1	layer	1	lay	1	laws
1	large	1	knowledge	1	keys
1	key	1	join	1	I've
1	instantly	1	initial	1	implement
1	immense	1	imagine	1	I'm
1	I'll	1	ignore	1	ideas
1	hundred	1	huge	1	hopefully
1	hitting	1	higher	1	high
1	hey	1	help	1	health
1	head	1	he	1	has
1	hardest	1	hard	1	good
1	goes	1	god	1	generally
1	frustration	1	from	1	fridge
1	friction	1	framework	1	fraction
1	forming	1	forget	1	follow
1	flavor	1	first	1	finances
1	finally	1	fighting	1	fight
1	feels	1	feel	1	far



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	family	1	familiar	1	fall
1	extremely	1	exponentially	1	existing
1	exact	1	everyone	1	even
1	established	1	entire	1	entertainment
1	entertain	1	ensure	1	enjoy
1	ending	1	email	1	else
1	elliptical	1	eliminate	1	either
1	effective	1	drowned	1	drink
1	dream	1	down	1	don't
1	doing	1	doesn't	1	does
1	distraction	1	distracting	1	disadvantage
1	dig	1	differences	1	dietary
1	desired	1	deepest	1	deepen
1	date	1	current	1	cracking
1	could	1	cookie	1	conversation
1	continuous	1	continue	1	concentrates
1	completely	1	common	1	coming
1	come	1	clothes	1	cigarettes
1	chiseled	1	cherry	1	checking
1	check	1	chart	1	changing
1	chances	1	chance	1	carries
1	cake	1	bus	1	bundling
1	brushing	1	broken	1	bring
1	break	1	bother	1	both
1	believe	1	becoming	1	because
1	battle	1	basis	1	basically
1	based	1	awesomeness	1	awareness
1	aware	1	author	1	attaching
1	associated	1	armed	1	anything
1	any	1	amount	1	amazing
1	alter	1	also	1	against
1	advantage	1	adjustments	1	activity
1	actions	1	acting	1	acquire
1	accomplishment	1	acceptable	1	absolutely
1	abs				