



Break Your Mental Resistance With The 2 Minute Rule

Fonte: https://youtu.be/-3QJke9_Z4o

English Transcript	Tradução
Every once in a while there comes a time when Mike wakes up and he wants to make a change in his life.	De vez em quando chega um momento em que Mike acorda e quer fazer uma mudança em sua vida.
Sometimes he wants to start exercising and get into shape, other times he wants to read more books, or start a meditation practice.	Às vezes ele quer começar a se exercitar e entrar em forma, outras vezes ele quer ler mais livros ou iniciar uma prática de meditação.
So he decides that he's going to make this his new habit.	Então ele decide que vai fazer disso seu novo hábito.
The first few days go very well, as Mike feels motivated and excited about it.	Os primeiros dias correm muito bem, pois Mike se sente motivado e animado.
But as more days pass, his so called "new habit", doesn't excite him anymore.	Mas com o passar dos dias, seu chamado "novo hábito" não o excita mais.
So Mike says to himself, "It's fine, I'll do it tomorrow."	Então Mike diz para si mesmo: "Tudo bem, amanhã eu faço."
Then tomorrow rolls around and he still doesn't feel like doing it.	Então amanhã chega e ele ainda não quer fazer.
Again he says; "Tomorrow."	Novamente ele diz; "Amanhã."
This keeps on happening until his desired new habit is nearly forgotten.	Isso continua acontecendo até que seu novo hábito desejado seja quase esquecido.
However Mike isn't alone in his struggles, as we've all been there at one point in time.	No entanto, Mike não está sozinho em suas lutas, pois todos nós já passamos por isso em algum momento.
But why does this happen?	Mas por que isso acontece?
Why is it so hard to follow up on our new habits?	Por que é tão difícil perseverar em nossos novos hábitos?
Well, one of the reasons is that the habit we're trying to form can seem a little overwhelming, so we have this mental resistance.	Bem, uma das razões é que o hábito que estamos tentando formar pode parecer um pouco avassalador, então temos essa resistência mental.
In the beginning, when we're super motivated it's much easier to do something.	No começo, quando estamos super motivados é muito mais fácil fazer alguma coisa.
For example; going to the gym for 1 hour doesn't seem that hard, because the initial motivation is a powerful driving force.	Por exemplo; ir à academia por 1 hora não parece tão difícil, porque a motivação inicial é uma poderosa força motriz.
But when we're motivated it's also easy to impose some super high expectations on ourselves.	Mas quando estamos motivados também é fácil impor algumas expectativas super altas sobre nós mesmos.
We think; "Ok, so I went to the gym for 1 hour the first few days. From now on I'll to go to the gym for 1 full hour every single day."	Nós pensamos; "Ok, então eu fui para a academia por 1 hora nos primeiros dias. A partir de agora vou para a academia por 1 hora inteira todos os dias."
But once that initial motivation fades away after a few days, there is now nothing that's driving us forward, and we haven't really formed a habit yet.	Mas uma vez que a motivação inicial desaparece depois de alguns dias, não há mais nada que nos impulse e ainda não formamos um hábito.
That's why when we're unmotivated, we'll probably just skip gym altogether, as dedicating a whole hour to it seems daunting.	É por isso que, quando estamos desmotivados, provavelmente vamos simplesmente pular a academia, pois dedicar uma hora inteira a ela parece assustador.



English Transcript	Tradução
So instead of relying on motivation to push us forward, we should focus on making our new habit, an actual habit.	Portanto, em vez de confiar na motivação para nos impulsionar, devemos nos concentrar em tornar nosso novo hábito, um hábito real.
Let me explain what I mean, by introducing you to the 2 minute rule.	Deixe-me explicar o que quero dizer, apresentando a você a regra dos 2 minutos.
When the expectation is to read the whole book, meditate for 1 hour or run 10 miles, your habit can be quite hard to start.	Quando a expectativa é ler o livro inteiro, meditar por 1 hora ou correr 16 quilômetros, seu hábito pode ser bem difícil de começar.
Most of the tasks that you procrastinate on aren't actually difficult to do.	A maioria das tarefas que você procrastina não é realmente difícil de fazer.
You just avoid starting them because you make them seem so.	Você apenas evita iniciá-las porque as faz parecer assim.
The idea of the 2 minute rule is to trick your brain into thinking that the habit you're about to do isn't hard.	A ideia da regra dos 2 minutos é enganar seu cérebro fazendo-o pensar que o hábito que você está prestes a criar não é difícil.
So what you want to do is break that big habit down into a small 2 minute version of it.	Então, o que você deve fazer é quebrar esse grande hábito em uma pequena versão de 2 minutos.
Your goals obviously can't be completed in 2 minutes, but every habit can be started in that time.	Seus objetivos obviamente não podem ser concluídos em 2 minutos, mas todo hábito pode ser iniciado nesse tempo.
And once you start doing something, it's much easier to continue with it.	E quando você começa a fazer algo, é muito mais fácil continuar.
For example: Want to make reading your new habit?	Por exemplo: Quer fazer da leitura o seu novo hábito?
Use the 2 minute rule and read just one page of a book.	Use a regra dos 2 minutos e leia apenas uma página de um livro.
Just one.	Apenas uma.
After that you can stop reading, but you have to do it for a minimum of 2 minutes.	Depois disso, você pode parar de ler, mas deve fazê-lo por no mínimo 2 minutos.
The end goal might be to read the whole book, but the expectation should be to just start reading, no matter how little.	O objetivo final pode ser ler o livro inteiro, mas a expectativa deve ser apenas começar a ler, por menor que seja.
People often think that reading one page is pointless.	Muitas vezes as pessoas pensam que ler uma página é inútil.
But a new habit should not feel like a chore, or you'll start to despise it.	Mas um novo hábito não deve parecer uma tarefa árdua, ou você começará a desprezá-lo.
The actions that follow can be challenging, but the first two minutes should be easy.	As ações a seguir podem ser desafiadoras, mas os primeiros dois minutos devem ser fáceis.
The point of any habit is to make it a habit in the first place.	O objetivo de qualquer hábito é torná-lo um hábito em primeiro lugar.
You're not expected to do it to a maximum degree until you collapse of exhaustion.	Não se espera que você faça isso no grau máximo até entrar em colapso de exaustão.
So first you need to train yourself to just start, by taking the most simple baby steps.	Portanto, primeiro você precisa se treinar para começar, dando os passos de bebê mais simples.
Once you start, it's so much easier to just continue, because that mental resistance is now gone and you're already doing the habit you wanted to.	Uma vez que você começa, é muito mais fácil continuar, porque essa resistência mental se foi e você já está criando o hábito que queria.
Using the 2 minute rule, your goals should change to something like this: "Become a writer", becomes "Write just one sentence."	Usando a regra dos 2 minutos, seus objetivos devem mudar para algo assim: "Tornar-se um escritor", torna-se "Escrever apenas uma frase".
"Floss all my teeth " becomes "Floss one tooth."	"Passar fio dental em todos os meus dentes" torna-se "Passar fio dental em um dente".



English Transcript	Tradução
"Run three miles" becomes "Put on my running shoes and go outside."	"Correr três milhas" torna-se "Colocar meus tênis de corrida e sair".
All of these things are easy to do, however they are super important, as they are what get you started.	Todas essas coisas são fáceis de fazer, mas são super importantes, pois são o que o ajudará a começar.
You can't write a book if you can't even write a single sentence.	Você não pode escrever um livro se não conseguir escrever uma única frase.
Neither can you be an athlete if you can't put on your running shoes.	Você também não pode ser um atleta se não puder calçar seus tênis de corrida.
But even if it's just one word, or just a walk around the block, it's more than nothing.	Mas mesmo que seja apenas uma palavra, ou apenas uma volta no quarteirão, é mais do que nada.
And more importantly what you're doing is you're forming and reinforcing the habit.	E o mais importante, o que você está fazendo é formar e reforçar o hábito.
Eventually that one sentence you wrote, turns into a paragraph, which forms a chapter, which in the end becomes a book.	Eventualmente, aquela frase que você escreveu se transforma em um parágrafo, que forma um capítulo, que no final se torna um livro.
But you have to start with that first sentence.	Mas você tem que começar com essa primeira frase.
Let me give you an example of how I used the 2 minute rule in my own life.	Deixe-me dar um exemplo de como usei a regra dos 2 minutos em minha própria vida.
I've always wanted to play the piano, so I bought myself one.	Sempre quis tocar piano, então comprei um.
For the first week I was excited and motivated to play, so practicing wasn't a problem.	Na primeira semana eu estava animado e motivado a tocar, então praticar não foi um problema.
But when that beginner's motivation faded, I started playing less and less.	Mas quando a motivação de iniciante desapareceu, comecei a tocar cada vez menos.
However I took notice of this, so I set myself a goal to practice every day for 1 hour.	No entanto, percebi isso, então estabeleci a meta de praticar todos os dias por 1 hora.
Again for the first few days it sparked some new enthusiasm and I started playing again.	Novamente, nos primeiros dias, isso despertou um novo entusiasmo e comecei a tocar novamente.
But just like before, the motivation eventually waned and the piano started gathering dust.	Mas, assim como antes, a motivação acabou diminuindo e o piano começou a juntar poeira.
Even if I wanted to play, my brain really disliked the thought of doing 1 hour of grueling practice.	Mesmo se eu quisesse tocar, meu cérebro realmente não gostava da ideia de fazer 1 hora de prática cansativa.
So it become much easier to just avoid it altogether.	Portanto, torna-se muito mais fácil evitá-lo completamente.
This is when I realized that my high expectations are preventing me from even starting.	Foi quando percebi que minhas altas expectativas estavam me impedindo de começar.
I thought that whenever I played the piano I had to practice for at least one hour.	Achava que sempre que tocava piano tinha que praticar pelo menos uma hora.
But because of that mentality I wasn't practicing at all.	Mas por causa dessa mentalidade eu não estava praticando nada.
However after applying the 2 minute rule, my goal changed dramatically.	No entanto, depois de aplicar a regra dos 2 minutos, meu objetivo mudou drasticamente.
I changed my objective into a new one: Play anything on the piano for just 2 minutes.	Mudei meu objetivo para um novo: tocar qualquer coisa no piano por apenas 2 minutos.
That's it.	Só isso.



English Transcript	Tradução
There was almost no mental resistance since playing anything, no matter how badly, for just 2 minutes is a piece of cake.	Quase não houve resistência mental, pois tocar qualquer coisa, por pior que fosse, por apenas 2 minutos é moleza.
And my brain also liked the idea of doing something so simple.	E meu cérebro também gostou da ideia de fazer algo tão simples.
But the real magic was that it was much easier to continue practicing for longer after that.	Mas a verdadeira mágica era que era muito mais fácil continuar praticando por mais tempo depois disso.
I mean, I was already sitting there and playing.	Quero dizer, eu já estava sentado lá e tocando.
So why not just keep on going?	Então, por que não seguir em frente?
So I did.	Então foi o que eu fiz.
The 2 minute rule allowed me to make playing the piano a habit and I actually haven't broken the streak since that day.	A regra dos 2 minutos me permitiu tonar o tocar piano um hábito e, na verdade, não quebrei a sequência desde aquele dia.
Every once in a while there comes a day when I don't feel like playing after those 2 minutes are up.	De vez em quando chega um dia em que não tenho vontade de tocar depois desses 2 minutos.
And that's fine.	E tudo bem.
What's more important is that I reinforce my habit consistently.	O mais importante é que eu reforço meu hábito de forma consistente.
Even if I only play for 2 minutes, I've still done more than someone who decides to not touch their keyboard at all.	Mesmo que eu toque por apenas por 2 minutos, ainda fiz mais do que alguém que decide não tocar no teclado.
Ultimately, I can't be a pianist if I can't even play for 2 minutes.	Em última análise, não posso ser pianista se não conseguir tocar nem por 2 minutos.
So I encourage you to employ the 2 minute rule yourself, whenever you are struggling to stick with a habit.	Portanto, eu te encorajo a empregar a regra dos 2 minutos sempre que estiver lutando para manter um hábito.
The most important part of any new habit is just getting started.	A parte mais importante de qualquer novo hábito é apenas começar.
It's not about how well or for how long you do it, it's about consistently taking action towards it.	Não se trata de quão bem ou por quanto tempo você faz isso, mas de agir consistentemente.
Instead of trying to create a perfect habit from the start, do the easier thing on a consistent basis.	Em vez de tentar criar um hábito perfeito desde o início, faça a coisa mais fácil de forma consistente.
That's how you'll make your habit, an actual habit.	É assim que você tornará seu hábito um hábito real.
Writing one sentence is better than not writing anything.	Escrever uma frase é melhor do que não escrever nada.
One minute of piano practice is better than none at all.	Um minuto de prática de piano é melhor do que nenhum.
And one minute of reading is better than never picking up the book.	E um minuto de leitura é melhor do que nunca pegar o livro.
It's far better to do less than you hoped for, than to do nothing at all.	É muito melhor fazer menos do que você esperava, do que não fazer nada.
There will be plenty of time to improve your performance later on.	Haverá muito tempo para melhorar seu desempenho mais tarde.
Remember, you can't improve a habit that doesn't exist.	Lembre-se, você não pode melhorar um hábito que não existe.
Just start and the rest will follow.	Apenas comece e o resto virá.
Thanks for watching.	Obrigado por assistir.



English Transcript	Tradução
If you found the video helpful make sure to press that like button and share it with someone that needs help making their habits stick.	Se você achou o vídeo útil, certifique-se de pressionar o botão de curtir e compartilhá-lo com alguém que precisa de ajuda para manter seus hábitos.
And make sure you're subscribed so you don't miss out on more videos that will make you better than yesterday.	E certifique-se de se inscrever para não perder mais vídeos que o farão melhor do que ontem.



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
54	to	52	the	37	you
37	is	35	a	31	that
30	I	29	it	25	habit
23	and	22	of	20	so
19	not	19	for	17	just
17	are	15	one	15	but
14	on	14	do	11	start
11	minute	11	in	10	we
10	new	10	make	10	be
9	my	8	your	8	will
8	when	8	than	8	rule
8	minutes	8	hour	8	have
8	first	7	was	7	this
7	there	7	more	7	if
7	he	7	cannot	7	all
6	started	6	playing	6	play
6	piano	6	like	6	how
6	even	6	easier	6	doing
6	can	6	book	6	at
5	what	5	should	5	sentence
5	reading	5	practice	5	or
5	once	5	much	5	motivation
5	into	5	his	5	every
5	does	5	days	5	better
5	as	5	after	4	with
4	why	4	up	4	time
4	something	4	read	4	motivated
4	mike	4	me	4	however
4	hard	4	gym	4	few
4	day	4	becomes	4	because
4	an	4	about	3	write
3	whole	3	well	3	wants
3	wanted	3	tomorrow	3	super
3	seem	3	resistance	3	practicing
3	now	3	nothing	3	no
3	most	3	mental	3	less
3	important	3	going	3	goal
3	go	3	from	3	follow
3	feel	3	example	3	easy
3	continue	3	brain	3	anything



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	again	2	yourself	2	writing
2	while	2	which	2	whenever
2	want	2	us	2	until
2	trying	2	thought	2	think
2	they	2	them	2	their
2	taking	2	sure	2	still
2	stick	2	starting	2	someone
2	some	2	single	2	since
2	simple	2	shoes	2	says
2	running	2	run	2	really
2	put	2	point	2	page
2	our	2	myself	2	miles
2	mean	2	matter	2	making
2	little	2	life	2	let
2	instead	2	initial	2	improve
2	idea	2	high	2	habits
2	goals	2	get	2	forward
2	floss	2	fine	2	expectations
2	expectation	2	excited	2	eventually
2	end	2	driving	2	decides
2	consistently	2	comes	2	changed
2	change	2	by	2	become
2	avoid	2	around	2	any
2	altogether	2	also	2	already
2	actually	2	actual	1	yet
1	yesterday	1	wrote	1	writer
1	word	1	who	1	went
1	week	1	watching	1	waned
1	walk	1	wakes	1	videos
1	video	1	very	1	version
1	using	1	used	1	use
1	unmotivated	1	ultimately	1	two
1	turns	1	trick	1	train
1	towards	1	touch	1	tooth
1	took	1	times	1	three
1	those	1	thinking	1	things
1	thing	1	these	1	then
1	thanks	1	teeth	1	tasks
1	subscribed	1	struggling	1	struggles
1	streak	1	stop	1	steps
1	sparked	1	sometimes	1	small
1	skip	1	sitting	1	share
1	shape	1	set	1	seems
1	rolls	1	rest	1	remember
1	relying	1	reinforcing	1	reinforce
1	reasons	1	realized	1	real



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	quite	1	push	1	procrastinate
1	problem	1	probably	1	preventing
1	press	1	powerful	1	pointless
1	plenty	1	played	1	place
1	piece	1	picking	1	pianist
1	performance	1	perfect	1	people
1	pass	1	part	1	paragraph
1	own	1	overwhelming	1	outside
1	out	1	ourselves	1	other
1	only	1	ok	1	often
1	obviously	1	objective	1	notice
1	none	1	never	1	neither
1	needs	1	need	1	nearly
1	miss	1	minimum	1	might
1	mentality	1	meditation	1	meditate
1	maximum	1	magic	1	longer
1	long	1	liked	1	least
1	later	1	keyboard	1	keeps
1	keep	1	introducing	1	impose
1	importantly	1	hoped	1	himself
1	him	1	helpful	1	help
1	has	1	happening	1	happen
1	had	1	grueling	1	gone
1	give	1	getting	1	gathering
1	full	1	found	1	forms
1	forming	1	formed	1	form
1	forgotten	1	force	1	focus
1	feels	1	far	1	fades
1	faded	1	explain	1	expected
1	exist	1	exhaustion	1	exercising
1	excite	1	enthusiasm	1	encourage
1	employ	1	dust	1	dramatically
1	down	1	done	1	disliked
1	difficult	1	did	1	despise
1	desired	1	degree	1	dedicating
1	daunting	1	create	1	consistent
1	completed	1	collapse	1	chore
1	chapter	1	challenging	1	called
1	cake	1	button	1	broken
1	break	1	bought	1	books
1	block	1	big	1	beginning
1	beginner's	1	before	1	been
1	basis	1	badly	1	baby
1	away	1	athlete	1	applying
1	anymore	1	always	1	alone
1	almost	1	allowed	1	actions



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	action				