



Five things you think will make you happy

Fonte: <https://youtu.be/WcwHsw7tyO8>

English Transcript	Tradução
All of us, from a very early age, are told how to live our lives.	Todos nós, desde muito cedo, somos informados de como viver nossas vidas.
We're given stories about what the perfect life looks like and some of those stories work for some people some of the time but not all of us all of the time.	Recebemos histórias sobre como é a vida perfeita e algumas dessas histórias funcionam para algumas pessoas algumas vezes, mas não para todos nós o tempo todo.
There's no checklist that each of us should tick off in order to live a perfect life.	Não há uma lista de verificação que cada um de nós deva marcar para viver uma vida perfeita.
One of the myths is that being rich will make you happy.	Um dos mitos é que ser rico fará você feliz.
It's certainly true that being poor makes you miserable.	Certamente é verdade que ser pobre o torna miserável.
Once you get to about £30-40,000 a year, certainly £50,000 at most, you've probably reached the peak of happiness by income.	Uma vez que você chega a cerca de £30-40.000 por ano, certamente £50.000 no máximo, você provavelmente atingiu o pico de felicidade por renda.
And actually more money after that point might not just make you no happier but actually might make you more miserable.	E, na verdade, mais dinheiro depois desse ponto pode não apenas torná-lo mais feliz, mas também torná-lo mais infeliz.
It's addictive.	É viciante.
You get sucked in and you need more and more and more to be happy.	Você é sugado e precisa cada vez mais para ser feliz.
So the best approach is not to say: "more please" but just to say: "just enough".	Portanto, a melhor abordagem não é dizer: "mais por favor", mas apenas dizer: "apenas o suficiente".
Another myth is that you need a successful career to be happy.	Outro mito é que você precisa de uma carreira de sucesso para ser feliz.
You certainly need some status in your life but again, you can become addicted and get too much.	Você certamente precisa de algum status em sua vida, mas, novamente, você pode se tornar viciado e obter demais.
It's interesting that the jobs we're told to aspire to, being a banker, being a lawyer, actually don't make people that happy.	É interessante que os empregos aos quais nos dizem que devemos aspirar, ser banqueiro, ser advogado, na verdade não fazem as pessoas tão felizes.
Certainly no happier than being a hairdresser or a florist where some of the evidence suggests that people working in those jobs are actually happier.	Certamente não mais felizes do que cabeleireiros ou floristas, onde algumas das evidências sugerem que as pessoas que trabalham nesses empregos são realmente mais felizes.
Now, it might be that happier people go into those jobs in the first place but there are important dimensions and attributes of those jobs that lend themselves to being happy.	Agora, pode ser que as pessoas mais felizes vão para esses empregos em primeiro lugar, mas existem dimensões e atributos importantes desses empregos que os tornam mais propensos a ser felizes.
You're working with people that you like being with, you can see the fruits of your labour, all of these things are good characteristics of a good job, a good job insofar as it makes you feel good and not just how much you earn and how much status you have in it.	Você trabalha com pessoas com as quais você gosta de estar, você pode ver os frutos do seu trabalho, todas essas coisas são boas características de um bom trabalho, um bom trabalho na medida em que te faz sentir bem e não apenas quanto você ganha e quanto status você tem nele.
One of the things that we need to	Uma das coisas que precisamos alcançar



English Transcript	Tradução
achieve in order to lead the perfect life is to fall in love by finding 'the one'.	para levar a vida perfeita é se apaixonar encontrando 'a pessoa ideal'.
What nonsense.	Que absurdo.
First of all, 'the one' doesn't exist.	Em primeiro lugar, 'a pessoal ideal' não existe.
There's many 'the ones'	Há muitas 'pessoas ideais'.
There's many people that would be perfectly suitable for you.	Há muitas pessoas que seriam perfeitamente adequadas para você.
Once you've found them, the idea that you should be in love with them, passionate love with them, forever, is actually dysfunctional.	Depois de encontrá-las, a ideia de que você deveria sempre amá-las, estar apaixonado por elas, para sempre, é na verdade disfuncional.
Passionate love, in any normally functioning relationship dies after a year or two and that turns to companionate love and that's healthy because it enables you to then move on and do things in life, maybe have children, pursue projects.	O amor apaixonado, em qualquer relacionamento que funciona normalmente, morre depois de um ano ou dois e isso se transforma em amor companheiro e isso é saudável porque permite que você siga em frente e faça coisas em sua vida, talvez ter filhos, buscar projetos.
Passion ought to die in functional relationships.	A paixão deve morrer em relacionamentos funcionais.
It's a massive story that you should still be in passionate love with someone after a decade or two.	É uma história enorme que você ainda deve estar apaixonado por alguém depois de uma década ou duas.
You should be in love with them, but in a slightly different way.	Você deveria estar apaixonado por elas, mas de uma maneira um pouco diferente.
One of the stories that we're told from a very early age is that we need to get married.	Uma das histórias que nos contam desde muito cedo é que precisamos nos casar.
It's the checklist of things that you need achieve in order to grow up.	Faz parte da lista de coisas que você precisa alcançar para crescer.
Well again, marriage can make some people happy, some of the time but not all of the people all of the time.	Bem, novamente, o casamento pode fazer algumas pessoas felizes, algumas vezes, mas não todas as pessoas o tempo todo.
One of the things that a fully-fledged grown-up does is have children, right?	Uma das coisas que um adulto completo faz é ter filhos, certo?
That's what people are expected to do.	Isso é o que se espera que as pessoas façam.
And it's true that many people want children, of course many people have children, but some people don't want them.	E é verdade que muitas pessoas querem filhos, claro que muitas pessoas têm filhos, mas algumas pessoas não os querem.
One of the things that's expected of us when we have children is that our children will make us happy, not just some of the time but all of the time.	Uma das coisas que se espera de nós quando temos filhos é que nossos filhos nos façam felizes, não apenas algumas vezes, mas o tempo todo.
The evidence tells us, quite clearly I think, that children do bring us moments of joy, they can also feel quite purposeful but they bring long periods of stress, anxiety and worry that wouldn't have happened had you not had them.	A evidência nos diz, muito claramente, eu acho, que as crianças nos trazem momentos de alegria, elas também nos trazem um sentimento de propósito, mas trazem longos períodos de estresse, ansiedade e preocupação que não teriam acontecido se você não as tivesse.
And that's fine, that's what children do.	E tudo bem, é isso que as crianças fazem.
The myth of these stories is that everybody needs to lead the same life.	O mito dessas histórias é que todos precisam levar a mesma vida.
It leads us to judge other people that live their lives differently to us and we shouldn't.	Isso nos leva a julgar as outras pessoas que vivem suas vidas de forma diferente de nós e não devemos fazer isso.
Each of us needs to find our own route to	Cada um de nós precisa encontrar seu próprio



English Transcript	Tradução
happiness.	caminho para a felicidade.
There's no one-size-fits-all narrative.	Não existe uma receita única que se aplique a todos.



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
31	that	30	of	25	you
25	the	24	to	24	is
16	in	16	and	16	a
13	people	12	not	11	it
10	us	10	but	9	some
9	are	9	all	8	have
8	children	7	we	7	love
7	happy	7	being	7	be
6	with	6	time	6	things
6	them	6	one	6	need
6	more	6	make	6	life
6	do	5	there	5	should
5	just	5	actually	4	what
4	those	4	stories	4	no
4	many	4	jobs	4	happier
4	good	4	get	4	certainly
4	can	3	told	3	'the
3	perfect	3	passionate	3	our
3	order	3	or	3	much
3	might	3	live	3	how
3	after	2	your	2	year
2	would	2	working	2	will
2	want	2	very	2	up
2	two	2	true	2	they
2	these	2	status	2	say
2	quite	2	one'	2	once
2	needs	2	myth	2	miserable
2	makes	2	lives	2	like
2	lead	2	job	2	happiness
2	had	2	from	2	for
2	first	2	feel	2	expected
2	evidence	2	early	2	each
2	does	2	checklist	2	by
2	bring	2	age	2	again
2	achieve	2	about	2	\xa3
1	worry	1	work	1	where
1	when	1	well	1	way
1	turns	1	too	1	tick
1	think	1	then	1	themselves
1	their	1	than	1	tells
1	suitable	1	suggests	1	sucked



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	successful	1	stress	1	story
1	still	1	someone	1	so
1	slightly	1	size	1	see
1	same	1	route	1	right
1	rich	1	relationships	1	relationship
1	reached	1	pursue	1	purposeful
1	projects	1	probably	1	poor
1	point	1	please	1	place
1	periods	1	perfectly	1	peak
1	passion	1	own	1	ought
1	other	1	ones'	1	on
1	off	1	now	1	normally
1	nonsense	1	narrative	1	myths
1	move	1	most	1	money
1	moments	1	maybe	1	massive
1	married	1	marriage	1	looks
1	long	1	lend	1	leads
1	lawyer	1	labour	1	judge
1	joy	1	into	1	interesting
1	insofar	1	income	1	important
1	idea	1	I	1	healthy
1	happened	1	hairdresser	1	grown
1	grow	1	go	1	given
1	functioning	1	functional	1	fully
1	fruits	1	found	1	forever
1	florist	1	fledged	1	fits
1	fine	1	finding	1	find
1	fall	1	exist	1	everybody
1	enough	1	enables	1	earn
1	dysfunctional	1	dimensions	1	differently
1	different	1	dies	1	die
1	decade	1	course	1	companionate
1	clearly	1	characteristics	1	career
1	best	1	become	1	because
1	banker	1	attributes	1	at
1	aspire	1	as	1	approach
1	any	1	anxiety	1	another
1	also	1	addictive	1	addicted