



## Habits of high achievers

| English Transcript                                                                                                                                                   | Tradução                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I know you don't know me, but I know three things about the people in this theater.                                                                                  | Eu sei que você não me conhece, mas eu sei três coisas sobre as pessoas neste teatro.                                                                                                |
| The first is: does at least one person here wearing red underpants?                                                                                                  | A primeira é: pelo menos uma pessoa aqui está usando cueca vermelha.                                                                                                                 |
| Okay, that's me.                                                                                                                                                     | Ok, sou eu.                                                                                                                                                                          |
| The second thing I know about you is the fact that all of us have goals, even though we might not realize it.                                                        | A segunda coisa que sei sobre vocês é o fato de que todos nós temos objetivos, mesmo que não possamos percebê-los.                                                                   |
| The third thing I know about you is that on the law of averages, at least 50% of us in this theater have at least one really big goal and we really want to achieve. | A terceira coisa que sei sobre vocês é que, de acordo com a lei das médias, pelo menos 50% das pessoas neste teatro têm pelo menos um grande objetivo e realmente querem alcançá-lo. |
| TEDx is about sharing great ideas.                                                                                                                                   | O TEDx trata de compartilhar grandes ideias.                                                                                                                                         |
| I have an idea that I believe will help you achieve all of your goals.                                                                                               | Tenho uma ideia que acredito que os ajudará a atingir todos os seus objetivos.                                                                                                       |
| This idea has won Olympic gold medals, but you might say to me: "Gerry, I have no ambitions to win Olympic medal".                                                   | Essa ideia rendeu medalhas de ouro olímpicas, mas você pode me dizer: "Gerry, não tenho ambições de ganhar uma medalha olímpica".                                                    |
| This idea has helped me to turn my business fortunes around.                                                                                                         | Essa ideia me ajudou a mudar minha sorte nos negócios.                                                                                                                               |
| This idea has helped me to give up smoking.                                                                                                                          | Essa ideia me ajudou a parar de fumar.                                                                                                                                               |
| This idea, this principle, has helped me to overcome a pathological fear of public speaking.                                                                         | Essa ideia, esse princípio, me ajudou a superar o medo patológico de falar em público.                                                                                               |
| This idea, this principle, "Believe It or Not", has helped me to run 32 marathons in 32 consecutive days.                                                            | Essa ideia, esse princípio, "Acredite ou Não", me ajudou a correr 32 maratonas em 32 dias consecutivos.                                                                              |
| Would you like a demonstration?                                                                                                                                      | Vocês gostariam de uma demonstração?                                                                                                                                                 |
| Okay, please stand as quickly as you can.                                                                                                                            | Ok, por favor, levantem-se o mais rápido possível.                                                                                                                                   |
| I would like you very quickly to raise your hands as high as you can, as high as you can.                                                                            | Eu gostaria que vocês levantassem suas mãos o mais alto que puderem, o mais alto que puderem.                                                                                        |
| Huh, there's one man here in the front row already has it.                                                                                                           | Huh, há um homem aqui na primeira fila que já conseguiu.                                                                                                                             |
| Just by going up on his tippy toes, by stretching himself.                                                                                                           | Apenas subindo na ponta dos pés, esticando-se.                                                                                                                                       |
| Put your hands down.                                                                                                                                                 | Podem baixar suas mãos.                                                                                                                                                              |
| He's at least five percent taller than he was and that's what I've learned.                                                                                          | Ele é pelo menos cinco por cento mais alto do que era e foi isso que aprendi.                                                                                                        |
| If we're prepared to stretch ourselves, will amaze ourselves and what we're capable of achieving in our lives.                                                       | Se estivermos preparados para nos alongar, nos surpreenderemos com o que somos capazes de realizar em nossas vidas.                                                                  |
| But you might say to me: "Gerry, hang on, that's not enough, what about my really, really, big goal?"                                                                | Mas você pode me dizer: "Gerry, espere um pouco, isso não é o suficiente, e quanto ao meu grande,                                                                                    |



| English Transcript                                                                                                                                                                       | Tradução                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          | realmente grande objetivo?"                                                                                                                                                              |
| Going up my tippy toes, that might work.                                                                                                                                                 | Subir na ponta dos pés, isso pode funcionar.                                                                                                                                             |
| I gave that exact same challenge to a group of five-year-old children in a classroom and straightaway one of them said to me: "a mr. M, is there any rules?"                             | Dei esse mesmo desafio para um grupo de crianças de cinco anos em uma sala de aula e logo um deles me disse: "Senhor M, tem alguma regra?"                                               |
| I said: "There's no rules"                                                                                                                                                               | Eu disse: "Não tem regras"                                                                                                                                                               |
| I use what he did.                                                                                                                                                                       | Eu uso o que ele fez.                                                                                                                                                                    |
| Stay standing for a second please.                                                                                                                                                       | Fiquem em pé por um segundo, por favor.                                                                                                                                                  |
| That's your punishment.                                                                                                                                                                  | Essa é a sua punição.                                                                                                                                                                    |
| He stood up in his chair.                                                                                                                                                                | Ele subiu em sua cadeira.                                                                                                                                                                |
| What I've learned is this, if we're prepared to stretch ourselves, and if we're prepared to think outside the box, we will astound ourselves at the heights we're capable of reaching.   | O que aprendi é que, se estivermos preparados para nos alongar e se estivermos preparados para pensar fora da caixa, nos surpreenderemos com as alturas que seremos capazes de alcançar. |
| Please take a seat.                                                                                                                                                                      | Por favor, sentem-se.                                                                                                                                                                    |
| Once upon a time, I didn't realize it could be this straightforward.                                                                                                                     | Em algum momento, eu não sabia que poderia ser tão simples.                                                                                                                              |
| Once upon a time, I had a very simple goal which was just to get fit.                                                                                                                    | Em algum momento, eu tinha um objetivo muito simples que era apenas entrar em forma.                                                                                                     |
| And I stretch myself to three miles, and it was only on reflection I realized, that's all I had to do.                                                                                   | E eu me alonguei para três milhas, e foi apenas refletindo que percebi que era tudo que eu tinha que fazer.                                                                              |
| And then I stretched myself a little bit more and I realized I could get to four miles.                                                                                                  | E então me alonguei um pouco mais e percebi que poderia chegar a quatro milhas.                                                                                                          |
| And then I stretched myself to five miles, eight miles, 10 miles, 30 miles, half marathon, and then a bigger stretch up to a full marathon.                                              | E então eu alonguei para cinco milhas, oito milhas, 10 milhas, 30 milhas, meia maratona, e então um trecho maior até uma maratona completa.                                              |
| And people say: "Gerry, how do you run 32 marathons in 32 days?"                                                                                                                         | E as pessoas dizem: "Gerry, como você correu 32 maratonas em 32 dias?"                                                                                                                   |
| I just kept stretching.                                                                                                                                                                  | Eu apenas continuei me alongando.                                                                                                                                                        |
| That this might sound strange, but once upon a time my biggest goal was to overcome my biggest fear, that public speaking fear that I mentioned and this principle helped me achieve it. | Isso pode parecer estranho, mas uma vez meu maior objetivo era superar meu maior medo, aquele medo de falar em público que mencionei e esse princípio me ajudou a alcançá-lo.            |
| I stretch myself to say: "Gerry, you're good enough to stand up in front of a crowd."                                                                                                    | Eu me esforço para dizer: "Gerry, você é bom o suficiente para ficar em frente a uma multidão."                                                                                          |
| So I stretch myself to say: "I'm going to do it."                                                                                                                                        | Então eu me esforço para dizer: "Eu vou fazer isso."                                                                                                                                     |
| That was the hardest stretch.                                                                                                                                                            | Esse foi o alongamento mais difícil.                                                                                                                                                     |
| I stretched myself to stand up and address an audience of four people.                                                                                                                   | Eu me alonguei para me levantar e me dirigir a uma audiência de quatro pessoas.                                                                                                          |
| And then I stretch myself a little bit more, and I did a best man's speech.                                                                                                              | E então eu me alonguei um pouco mais e fiz um discurso de padrinho de casamento.                                                                                                         |



| English Transcript                                                                                                                                                                                                                                 | Tradução                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| And then I stretched myself a little bit more and I did a pre-record.                                                                                                                                                                              | E então eu me estiquei um pouco mais e fiz um pré-gravação.                                                                                                                                                                 |
| And then I got some coaching and then I stretch myself to do a live radio interview.                                                                                                                                                               | E então eu fiz coaching e me esforcei para fazer uma entrevista ao vivo para uma rádio.                                                                                                                                     |
| And I went from an audience of four people to 400,000 people in just four stretches.                                                                                                                                                               | E eu fui de uma audiência de quatro pessoas para 400.000 pessoas em apenas quatro alongamentos.                                                                                                                             |
| So, how might this apply to you?                                                                                                                                                                                                                   | Então, como isso se aplica a você?                                                                                                                                                                                          |
| Well, I believe sometimes the hardest stretch is just to say: "I'm going to do what I'm going to achieve my goal".                                                                                                                                 | Bem, creio que às vezes o alongamento mais difícil é dizer: "Vou fazer o que vou fazer para atingir o meu objetivo".                                                                                                        |
| The next stretch might be simply to write it down.                                                                                                                                                                                                 | O próximo alongamento pode ser simplesmente anotá-lo.                                                                                                                                                                       |
| The third stretch might be to share with somebody.                                                                                                                                                                                                 | O terceiro alongamento pode ser compartilhar com alguém.                                                                                                                                                                    |
| That's why I give up cigarettes.                                                                                                                                                                                                                   | É por isso que desisti dos cigarros.                                                                                                                                                                                        |
| How do I achieve my business goals?                                                                                                                                                                                                                | Como posso atingir meus objetivos de negócios?                                                                                                                                                                              |
| I write them down.                                                                                                                                                                                                                                 | Eu os escrevo.                                                                                                                                                                                                              |
| I have them in my car and every day I open up and I look at the posters with the figure of the ambition that I have in my business and I say: "Right Gerry, how do you think outside the box today? How are you going to keep this goal on track?" | Eu os tenho no meu carro e todos os dias eu abro e olho os cartazes com a figura da ambição que tenho no meu negócio e digo: "Certo Gerry, como você vai pensar fora da caixa hoje? Vai manter essa meta no caminho certo?" |
| What I've learned is this: to achieve our goals we just need to start stretching, we just need to keep stretching, and we don't stop stretching until we get there.                                                                                | O que aprendi é o seguinte: para atingir nossos objetivos, só precisamos começar a alongar, só precisamos continuar alongando, e não paramos de alongar até chegarmos lá.                                                   |
| If you hit a wall along the way, just think: "What would a five-year-old child do."                                                                                                                                                                | Se você encontrar um obstáculo ao longo do caminho, pense: "O que uma criança de cinco anos faria?"                                                                                                                         |
| That's my idea, that's my principle, that's my message.                                                                                                                                                                                            | Essa é a minha ideia, esse é o meu princípio, essa é a minha mensagem.                                                                                                                                                      |
| I wish you every success with it next year, yellow Underpants.                                                                                                                                                                                     | Desejo todo o sucesso a vocês no próximo ano, roupas de baixo amarelas.                                                                                                                                                     |
| Thanks very much!                                                                                                                                                                                                                                  | Muito 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    |
|-------|------------|-------|-----------|-------|------------|
| 42    | I          | 38    | to        | 25    | and        |
| 22    | a          | 18    | the       | 17    | you        |
| 16    | this       | 13    | of        | 12    | stretch    |
| 12    | my         | 12    | in        | 10    | that       |
| 10    | me         | 9     | up        | 9     | that's     |
| 9     | myself     | 9     | it        | 8     | what       |
| 8     | might      | 8     | just      | 8     | is         |
| 8     | do         | 7     | we        | 7     | then       |
| 7     | say        | 7     | idea      | 6     | miles      |
| 6     | have       | 6     | has       | 6     | going      |
| 6     | goal       | 6     | at        | 6     | as         |
| 6     | achieve    | 5     | we're     | 5     | was        |
| 5     | stretching | 5     | people    | 5     | on         |
| 5     | know       | 5     | how       | 5     | helped     |
| 5     | gerry      | 5     | about     | 4     | your       |
| 4     | stretched  | 4     | really    | 4     | principle  |
| 4     | one        | 4     | least     | 4     | if         |
| 4     | goals      | 4     | four      | 4     | five       |
| 4     | but        | 3     | year      | 3     | would      |
| 3     | with       | 3     | will      | 3     | very       |
| 3     | upon       | 3     | time      | 3     | think      |
| 3     | them       | 3     | stand     | 3     | prepared   |
| 3     | please     | 3     | ourselves | 3     | once       |
| 3     | not        | 3     | more      | 3     | little     |
| 3     | learned    | 3     | I've      | 3     | I'm        |
| 3     | he         | 3     | get       | 3     | fear       |
| 3     | down       | 3     | did       | 3     | can        |
| 3     | business   | 3     | bit       | 3     | believe    |
| 3     | be         | 3     | an        | 3     | all        |
| 2     | write      | 2     | us        | 2     | underpants |
| 2     | toes       | 2     | tippy     | 2     | three      |
| 2     | third      | 2     | thing     | 2     | there's    |
| 2     | there      | 2     | theater   | 2     | speaking   |
| 2     | so         | 2     | second    | 2     | said       |



| Freq. | Palavra      | Freq. | Palavra  | Freq. | Palavra    |
|-------|--------------|-------|----------|-------|------------|
| 2     | run          | 2     | rules    | 2     | realized   |
| 2     | realize      | 2     | quickly  | 2     | public     |
| 2     | overcome     | 2     | outside  | 2     | our        |
| 2     | olympic      | 2     | old      | 2     | okay       |
| 2     | no           | 2     | next     | 2     | need       |
| 2     | marathons    | 2     | marathon | 2     | like       |
| 2     | keep         | 2     | his      | 2     | high       |
| 2     | here         | 2     | hardest  | 2     | hands      |
| 2     | had          | 2     | give     | 2     | front      |
| 2     | every        | 2     | enough   | 2     | don't      |
| 2     | days         | 2     | could    | 2     | capable    |
| 2     | by           | 2     | box      | 2     | biggest    |
| 2     | big          | 2     | audience | 1     | yourselves |
| 1     | you're       | 1     | yellow   | 1     | work       |
| 1     | won          | 1     | wish     | 1     | Freq.      |
| 1     | why          | 1     | which    | 1     | 42         |
| 1     | well         | 1     | wearing  | 1     | 22         |
| 1     | want         | 1     | wall     | 1     | 16         |
| 1     | until        | 1     | turn     | 1     | 12         |
| 1     | today        | 1     | though   | 1     | 10         |
| 1     | thanks       | 1     | than     | 1     | 9          |
| 1     | taller       | 1     | take     | 1     | 8          |
| 1     | stretches    | 1     | strange  | 1     | 8          |
| 1     | straightaway | 1     | stop     | 1     | 7          |
| 1     | stay         | 1     | start    | 1     | 6          |
| 1     | speech       | 1     | sound    | 1     | 6          |
| 1     | somebody     | 1     | some     | 1     | 6          |
| 1     | simply       | 1     | simple   | 1     | 5          |
| 1     | share        | 1     | seat     | 1     | 5          |
| 1     | row          | 1     | right    | 1     | 5          |
| 1     | red          | 1     | record   | 1     | 4          |
| 1     | raise        | 1     | radio    | 1     | 4          |
| 1     | punishment   | 1     | pre      | 1     | 4          |
| 1     | person       | 1     | percent  | 1     | 4          |
| 1     | or           | 1     | open     | 1     | 3          |
| 1     | much         | 1     | mr       | 1     | 3          |
| 1     | mentioned    | 1     | medals   | 1     | 3          |
| 1     | man's        | 1     | man      | 1     | 3          |
| 1     | look         | 1     | lives    | 1     | 3          |
| 1     | law          | 1     | kept     | 1     | 3          |

[illegible]

