



How To Be Incredibly Consistent

Fonte: <https://youtu.be/UBzUJB8cLkl>



English Transcript	Tradução
In the past, whenever I was working towards a goal or trying to form a new habit, I would run into one problem over and over again.	No passado, sempre que eu estava trabalhando em direção a um objetivo ou tentando formar um novo hábito, eu me deparava com um problema repetidamente.
For the first few days, I would be highly motivated to do the work.	Nos primeiros dias, eu ficava altamente motivado para fazer o trabalho.
It would almost feel effortless.	Quase não precisava me esforçar.
However, as soon as the initial rush of motivation started to wear off, I immediately started slacking.	No entanto, assim que a onda inicial de motivação começava a passar, eu imediatamente começava a relaxar.
I would become very inconsistent with my performance.	Eu me tornava muito inconsistente com meu desempenho.
One day, I would do everything I was supposed to do, the next, I would procrastinate and fall into lazy behavior.	Um dia, eu fazia tudo o que tinha que fazer, no outro, procrastinava e caía em um comportamento preguiçoso.
After years of being 'on-and-off' with my performance, I stumbled upon the most reliable system to overcome this issue: utilize the power of accountability.	Depois de anos 'interrompendo' meu desempenho, me deparei com o sistema mais confiável para superar esse problema: utilizar o poder da responsabilidade.
The Cambridge dictionary describes accountability as 'the fact of being responsible for what you do and able to give a satisfactory reason for it, or the degree to which this	O dicionário Cambridge descreve responsabilidade como 'o fato de ser responsável pelo que você faz e ser capaz de dar uma razão satisfatória para isso, ou o grau em que isso acontece'.



English Transcript	Tradução
happens.	
In other words, we need to start taking responsibility for our actions or inactions — and be able to give a legitimate reason for why we did or didn't do something.	Em outras palavras, precisamos começar a assumir a responsabilidade por nossas ações ou omissões — e ser capazes de dar uma razão legítima para o porquê de termos feito ou deixado de fazer algo.
But here's the trick: we're not going to be accountable to ourselves.	Mas aqui está o truque: não vamos prestar contas a nós mesmos.
Often, we're the worst judge of our own behavior.	Muitas vezes, somos os piores juízes de nosso próprio comportamento.
We accept weak excuses from ourselves, simply because it's quite convenient.	Aceitamos desculpas esfarrapadas de nós mesmos, simplesmente porque é bastante conveniente.
Too quickly do we persuasively talk ourselves out of doing certain things because we accept our own limiting beliefs, fears, and excuses.	Muito rapidamente nos convencemos a não fazer certas coisas porque aceitamos nossas próprias crenças limitantes, medos e desculpas.
Precisely for that reason, we need to start outsourcing our accountability to other people.	Justamente por isso, precisamos começar a terceirizar nossa responsabilidade para outras pessoas.
People we trust, respect, and value.	Pessoas em quem confiamos, respeitamos e valorizamos.
People who set a high standard and who won't let us off the hook easily.	Pessoas que estabelecem um alto padrão e que não nos deixam escapar facilmente.
It could be a spouse, friend, colleague, mentor, or coach.	Pode ser um cônjuge, amigo, colega, mentor ou treinador.
For example, if you want to build the habit of meditating for ten minutes per day, you could start a 30-day challenge around it and assign someone as your accountability partner.	Por exemplo, se você deseja criar o hábito de meditar dez minutos por dia, pode iniciar um desafio de 30 dias e designar alguém como seu parceiro de responsabilidade.
For 30 days in a row, you'll have to report your progress to this person.	Por 30 dias seguidos, você terá que relatar seu progresso a essa pessoa.
If you didn't meditate that day, you'd have to admit this to your accountability partner and explain why you didn't do it.	Se você não meditou naquele dia, terá que admitir isso para seu parceiro de responsabilidade e explicar por que não o fez.
In 99% of the cases, you'll see how ridiculous your excuses actually are.	Em 99% dos casos, você verá como suas desculpas realmente são ridículas.
Quick tip: It's even better if you could show physical proof of your progress, so there's no way of cheating.	Dica rápida: é ainda melhor se você puder mostrar uma prova física de seu progresso, para que não haja como trapacear.
In reality, however, you'll notice that your desired behavior becomes a lot more consistent whenever an accountability partner is involved.	Na realidade, porém, você notará que o comportamento desejado se torna muito mais consistente sempre que um parceiro de responsabilidade estiver envolvido.
Whenever you have to explain why you procrastinated to someone else, you're much more likely to make sure it doesn't happen.	Sempre que você tiver que explicar por que procrastinou para outra pessoa, é muito mais provável que você se certifique de que isso não aconteça.
Where most of us don't have that much trouble accepting a lie or excuse we tell ourselves, we do experience much more	Onde a maioria de nós não tem tanta dificuldade em aceitar uma mentira ou desculpa que contamos a nós mesmos, experimentamos muito mais 'dor' psicológica



English Transcript	Tradução
psychological 'pain' whenever we have to confess our lack of action to someone else — especially if we value that person's opinion.	sempre que temos que confessar nossa falta de ação a outra pessoa — especialmente se valorizamos a opinião dessa pessoa.
This is because, as humans, we are social creatures.	Isso ocorre porque, como humanos, somos criaturas sociais.
Especially in the past, our survival depended highly on our social environment.	Especialmente no passado, nossa sobrevivência dependia muito de nosso ambiente social.
Getting kicked out of the tribe usually meant great struggle or even death.	Ser expulso da tribo geralmente significava uma grande luta ou até a morte.
And even though society has evolved since then, our brain still runs on practically the same software.	E embora a sociedade tenha evoluído desde então, nosso cérebro ainda funciona praticamente com o mesmo software.
This is exactly why we're wired to do anything that protects and enhances our social status.	É exatamente por isso que estamos programados para fazer qualquer coisa que proteja e melhore nosso status social.
Nowadays, it ensures psychological survival.	Hoje em dia, isso garante a sobrevivência psicológica.
We care more about showing others that we're productive, consistent and reliable than we care about showing this to ourselves.	Preocupamo-nos mais em mostrar aos outros que somos produtivos, consistentes e confiáveis do que em mostrar isso a nós mesmos.
Subconsciously, we realize that our social status will enhance whenever others think highly of us.	Inconscientemente, percebemos que nosso status social aumentará sempre que os outros pensarem bem de nós.
This way, we strengthen our social position within a group or relationship.	Dessa forma, fortalecemos nossa posição social dentro de um grupo ou relacionamento.
At the same time, this means we'd do anything to avoid that others might perceive us as lazy, inconsistent, or unreliable — as this brings our 'survival' in danger.	Ao mesmo tempo, isso significa que faríamos qualquer coisa para evitar que os outros nos vissem como preguiçosos, inconsistentes ou não confiáveis — pois isso coloca nossa 'sobrevivência' em perigo.
For example, I have an 'on-and-off' battle with snoozing right after waking up.	Por exemplo, eu tenho uma batalha de 'ligar e desligar' com a soneca logo após acordar.
On most days, I win the fight.	Na maioria dos dias, eu venço a luta.
But on some days, I don't.	Mas em alguns dias, não.
Interestingly, I notice a clear pattern of when I win and lose the battle with snoozing.	Curiosamente, noto um padrão claro de quando ganho e perco a batalha com a soneca.
On those days where I wake up with my girlfriend next to me, I'm much more likely to immediately get out of bed without hitting the snooze button.	Nos dias em que acordo com minha namorada ao meu lado, é muito mais provável que eu saia imediatamente da cama sem apertar o botão soneca.
However, on those days where I wake up alone, I snooze more than I'd like.	No entanto, naqueles dias em que acordo sozinho, cochilo mais do que gostaria.
Even though I don't have an official accountability agreement with my girlfriend on snoozing, I still notice the effects of having someone (whose opinion I value) in my environment who is aware of my behavior.	Embora eu não tenha um acordo oficial de responsabilidade com minha namorada sobre cochilar, ainda percebo os efeitos de ter alguém em meu ambiente (cuja opinião eu valorizo) que está ciente do meu comportamento.
Subconsciously, I don't want to appear as someone who is lazy or who is slacking.	Inconscientemente, não quero parecer alguém preguiçoso ou negligente.



English Transcript	Tradução
Therefore, I simply get out of bed whenever the alarm clock rings.	Portanto, simplesmente saio da cama sempre que o despertador toca.
When I'm alone, however, I have to fight this battle alone as well.	Quando estou sozinho, no entanto, tenho que lutar esta batalha sozinho também.
When I lose, there's no one to witness my lack of discipline.	Quando eu perco, não há ninguém para testemunhar minha falta de disciplina.
Thus the psychological 'pain' remains at a minimum.	Assim, a 'dor' psicológica permanece no mínimo.
Take new year's resolutions as an example.	Tome as resoluções de ano novo como exemplo.
People set good intentions — quit smoking, exercise more often or eat less junk food — but usually give up about three weeks into the new year.	As pessoas têm boas intenções — parar de fumar, fazer exercícios com mais frequência ou comer menos junk food — mas geralmente desistem cerca de três semanas após o início do ano.
This is because they only rely on themselves.	Isso ocorre porque eles confiam apenas em si mesmos.
After the initial rush of motivation has worn off, people fall back into old behavior quickly without experiencing any real negative consequences.	Depois que a onda inicial de motivação passa, as pessoas voltam rapidamente ao antigo comportamento, sem experimentar nenhuma consequência negativa real.
A much more reliable strategy to turn your new year's resolution into a success would be to assign a few accountability partners.	Uma estratégia muito mais confiável para transformar sua resolução de ano novo em um sucesso seria designar alguns parceiros de responsabilidade.
For example, you could start a small mastermind of about 3-4 people who all have New Year's resolutions they want to achieve.	Por exemplo, você pode iniciar um pequeno grupo mastermind de cerca de 3 a 4 pessoas, todas com resoluções de ano novo que desejam alcançar.
Schedule a weekly or monthly accountability session (whether online or offline) in which you share your progress, results, and intermediate goals.	Agende uma sessão de prestação de contas semanal ou mensal (seja online ou offline) na qual você compartilha seu progresso, resultados e metas intermediárias.
Merely knowing that you have to explain why you procrastinated or didn't make progress can be enough leverage to prevent that from happening.	Apenas saber que você tem que explicar por que procrastinou ou não fez progresso pode ser uma alavanca suficiente para evitar que isso aconteça.
On the other hand, knowing that you can share your wins with other people is incredibly motivating, which pushes you towards actually doing the job.	Por outro lado, saber que você pode compartilhar suas vitórias com outras pessoas é incrivelmente motivador, o que o leva a realmente fazer o trabalho.
This way, you create a system in your environment that helps you to stay consistent, which is a much more reliable way of achieving goals and building habits compared to just going at it alone.	Dessa forma, você cria um sistema em seu ambiente que o ajuda a permanecer consistente, o que é uma maneira muito mais confiável de atingir metas e criar hábitos em comparação com apenas fazer isso sozinho.
This is also why coaching is so powerful.	É também por isso que o coaching é tão poderoso.
Aside from the new insights you'll gain, you'll be held accountable for your actions — which is the most beneficial effect of all.	Além dos novos insights que você obterá, você será responsabilizado por suas ações — o que é o efeito mais benéfico de todos.
My one-year goal this year is to earn a specific	Meu objetivo de um ano neste ano é obter uma



English Transcript	Tradução
amount of profit with my business.	quantia específica de lucro com meu negócio.
I assigned two of my mastermind members to keep me accountable for this goal — and every week, I have to report my progress to them.	Designei dois de meus membros idealizadores para me manter responsável por esse objetivo — e toda semana tenho que relatar meu progresso a eles.
If I'm not on track with my goal, I have to explain why that is the case...	Se não estou no caminho certo com meu objetivo, tenho que explicar por que isso acontece...
If I've been slacking for a while, I have to explain why that is the case...	Se eu estiver relaxando por um tempo, tenho que explicar por que esse é o caso...
If I produced a below-average month in terms of revenue, I have to explain why that is the case...	Se eu produzi um mês abaixo da média em termos de receita, tenho que explicar porque isso acontece...
Merely knowing that I have to share why I didn't perform up to standard — which is usually just because of excuses that are embarrassing to admit — I make sure I get the job done.	Simplesmente sabendo que tenho que compartilhar por que não atuei de acordo com o padrão — o que geralmente é apenas por causa de desculpas que são embaraçosas de admitir — garanto que faço o trabalho.
It's like a safety net that keeps me incredibly consistent in times where I'd normally slack.	É como uma rede de segurança que me mantém incrivelmente consistente em momentos em que eu normalmente falharia.
Note: Not only do my accountability partners help me be incredibly consistent, but they also support me when obstacles and challenges arise.	Observação: meus parceiros de responsabilidade não apenas me ajudam a ser incrivelmente consistente, mas também me apoiam quando surgem obstáculos e desafios.
They're able to come with different views and insights that I wasn't able to think of myself — thus helping me in more ways than just being consistent.	Eles são capazes de trazer diferentes pontos de vista e percepções que eu não era capaz de pensar por mim mesmo — ajudando-me, assim, de mais maneiras do que apenas sendo consistente.
That's the power of a mastermind.	Esse é o poder de um mentor.
I highly encourage you to start using the power of accountability to your advantage.	Eu o encorajo a começar a usar o poder da responsabilidade a seu favor.
If you have a particular goal you want to achieve or a specific habit you want to implement (or drop) reach out to your environment.	Se você tem um objetivo específico que deseja alcançar ou um hábito específico que deseja implementar (ou abandonar), peça ajuda a pessoas do seu meio.
Whether it's a friend, colleague, spouse, mentor, or coach, make sure to assign someone as your accountability partner to guarantee consistency in your pursuit.	Seja um amigo, colega, cônjuge, mentor ou treinador, certifique-se de designar alguém como seu parceiro de responsabilidade para garantir consistência em sua busca.
In return, you could be an accountability partner for them.	Em troca, você pode ser um parceiro de responsabilidade para eles.
This way, you create a highly motivating and inspiring partnership that will accelerate your path to success.	Dessa forma, você cria uma parceria altamente motivadora e inspiradora que acelerará seu caminho para o sucesso.



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
58	to	42	I	36	the
31	of	29	you	29	a
25	is	22	that	21	we
21	and	17	this	17	or
17	have	16	your	15	not
15	in	15	for	15	do
13	my	13	accountability	12	our
12	it	11	would	11	as
10	with	10	why	10	on
10	more	9	be	9	are
8	will	8	if	7	people
6	who	6	which	6	whenever
6	someone	6	new	6	much
6	me	6	explain	6	did
6	days	6	consistent	5	way
5	want	5	up	5	start
5	social	5	progress	5	partner
5	out	5	ourselves	5	into
5	highly	5	goal	5	could
5	behavior	5	because	5	an
4	where	4	when	4	us
4	they	4	reliable	4	other
4	one	4	most	4	make
4	however	4	excuses	4	example
4	even	4	environment	4	day
4	but	4	alone	4	about
4	able	3	year's	3	year
3	was	3	value	3	usually
3	than	3	sure	3	snoozing
3	slacking	3	share	3	reason
3	psychological	3	power	3	others
3	off	3	notice	3	mastermind
3	lazy	3	knowing	3	just
3	incredibly	3	habit	3	give
3	get	3	from	3	case



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	being	3	battle	3	at
3	assign	3	am	3	after
3	accountable	2	without	2	win
2	whether	2	wake	2	towards
2	thus	2	though	2	those
2	think	2	there	2	them
2	system	2	survival	2	success
2	subconsciously	2	still	2	status
2	started	2	standard	2	spouse
2	specific	2	so	2	snooze
2	simply	2	showing	2	set
2	same	2	rush	2	resolutions
2	report	2	quickly	2	procrastinated
2	performance	2	past	2	partners
2	own	2	over	2	opinion
2	only	2	often	2	off'
2	no	2	next	2	need
2	motivation	2	motivating	2	merely
2	mentor	2	lose	2	likely
2	like	2	lack	2	job
2	insights	2	initial	2	inconsistent
2	immediately	2	has	2	going
2	goals	2	girlfriend	2	friend
2	fight	2	few	2	fall
2	especially	2	else	2	doing
2	create	2	'pain'	2	'on
2	colleague	2	coach	2	care
2	can	2	bed	2	anything
2	also	2	all	2	admit
2	actually	2	actions	2	achieve
2	accept	1	years	1	worst
1	worn	1	working	1	work
1	words	1	witness	1	within
1	wired	1	wins	1	whose
1	while	1	what	1	well
1	weeks	1	weekly	1	week
1	wear	1	weak	1	ways
1	waking	1	views	1	very
1	utilize	1	using	1	upon
1	unreliable	1	two	1	turn
1	trying	1	trust	1	trouble



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	trick	1	tribe	1	track
1	too	1	tip	1	times
1	time	1	three	1	things
1	therefore	1	then	1	themselves
1	terms	1	ten	1	tell
1	talk	1	taking	1	take
1	supposed	1	support	1	stumbled
1	struggle	1	strengthen	1	strategy
1	stay	1	soon	1	something
1	some	1	software	1	society
1	smoking	1	small	1	slack
1	since	1	show	1	session
1	see	1	schedule	1	satisfactory
1	safety	1	runs	1	run
1	row	1	rings	1	right
1	ridiculous	1	revenue	1	return
1	results	1	responsible	1	responsibility
1	respect	1	resolution	1	remains
1	rely	1	relationship	1	realize
1	reality	1	real	1	reach
1	quite	1	quit	1	quick
1	pushes	1	pursuit	1	protects
1	proof	1	profit	1	productive
1	produced	1	procrastinate	1	problem
1	prevent	1	precisely	1	practically
1	powerful	1	position	1	physical
1	persuasively	1	person's	1	person
1	perform	1	perceive	1	per
1	pattern	1	path	1	partnership
1	particular	1	overcome	1	outsourcing
1	online	1	old	1	offline
1	official	1	obstacles	1	nowadays
1	note	1	normally	1	net
1	negative	1	myself	1	motivated
1	monthly	1	month	1	minutes
1	minimum	1	might	1	members
1	meditating	1	meditate	1	meant
1	means	1	lot	1	limiting
1	lie	1	leverage	1	let
1	less	1	legitimate	1	kicked
1	keeps	1	keep	1	junk



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	judge	1	issue	1	involved
1	intermediate	1	interestingly	1	intentions
1	inspiring	1	inactions	1	implement
1	humans	1	how	1	hook
1	hitting	1	high	1	here
1	helps	1	helping	1	help
1	held	1	having	1	happens
1	happening	1	happen	1	hand
1	habits	1	guarantee	1	group
1	great	1	good	1	getting
1	gain	1	form	1	food
1	first	1	feel	1	fears
1	fact	1	experiencing	1	experience
1	exercise	1	excuse	1	exactly
1	evolved	1	everything	1	every
1	ensures	1	enough	1	enhances
1	enhance	1	encourage	1	embarrassing
1	effortless	1	effects	1	effect
1	eat	1	easily	1	earn
1	drop	1	done	1	does
1	discipline	1	different	1	dictionary
1	desired	1	describes	1	depended
1	degree	1	death	1	danger
1	'the	1	'survival'	1	creatures
1	convenient	1	consistency	1	consequences
1	confess	1	compared	1	come
1	coaching	1	clock	1	clear
1	cheating	1	challenges	1	challenge
1	certain	1	cases	1	cambridge
1	button	1	business	1	building
1	build	1	brings	1	brain
1	better	1	beneficial	1	below
1	beliefs	1	been	1	becomes
1	become	1	back	1	aware
1	avoid	1	average	1	assigned
1	aside	1	around	1	arise
1	appear	1	any	1	amount
1	almost	1	alarm	1	agreement
1	again	1	advantage	1	action
1	achieving	1	accepting	1	accelerate