

How To Make Friends

Fonte: https://youtu.be/I9hJ_Rux9y0



English Transcript	Tradução
Friends make life good.	Amigos tornam a vida boa.
They provide the scaffolding that makes it not just bearable but fun.	Eles fornecem a estrutura que faz com que ela não seja apenas suportável, mas divertida.
They give us a sense of meaning and purpose and are a source of security, self esteem and happiness.	Eles nos dão um senso de significado e propósito e são uma fonte de segurança, autoestima e felicidade.
Almost nothing predicts how happy you will be as how connected you feel and a lack of social connection is associated with a number of diseases and a shorter life.	Quase nada prevê o quão feliz você será tanto quanto o quanto você se sente conectado, e a falta de conexão social está associada a várias doenças e a uma vida mais curta.
But maybe you have scrolled through your phone, unsure who to call to go to a movie with, to celebrate with or ask for comfort.	Mas talvez você tenha rolado a lista do seu telefone sem saber para quem ligar para ir ao cinema, para comemorar ou pedir conforto.
You may realize that you don't have enough friends and feel lonely.	Você pode perceber que não tem amigos suficientes e se sentir sozinho.
And it is not just you.	E não é só você.
Disconnectedness and loneliness are widespread.	Desconexão e solidão são comuns.
Many people want more close friends but don't know how to get them.	Muitas pessoas querem mais amigos próximos, mas não sabem como consegui-los.
Surprisingly nowadays loneliness is highest among young people – whose relationships were also hit especially hard by the global pandemic.	Surpreendentemente, hoje em dia a solidão é mais alta entre os jovens – cujos relacionamentos também foram especialmente impactados pela pandemia global.
Social distancing stopped teens and young adults	O distanciamento social impediu que adolescentes e



English Transcript	Tradução
from mingling in classrooms, clubs or dorms.	jovens adultos se misturassem em salas de aula, clubes ou dormitórios.
Millions of friendships, maybe lifelong friendships, that might have blossomed will never exist.	Milhões de amizades, talvez amizades para a vida toda, que poderiam ter florescido, nunca existirão.
With profound long term consequences for our collective happiness.	Com consequências profundas a longo prazo para nossa felicidade coletiva.
The good news is that it is not too late and there are lots of friends to be found.	A boa notícia é que não é tarde demais e há muitos amigos a serem encontrados.
We'll mix scientific information with actionable advice in this video, but we can't address every individual situation.	Vamos misturar informações científicas com conselhos práticos neste vídeo, mas não podemos abordar cada situação individual.
People, cultures and schedules are different.	Pessoas, culturas e horários são diferentes.
If you suffer from chronic loneliness you can also watch the video we made about it.	Se você sofre de solidão crônica, também pode assistir ao vídeo que fizemos sobre isso.
Ok.	Ok.
As with all important things in life, making friends is infuriatingly simple but not necessarily easy.	Como em todas as coisas importantes na vida, fazer amigos é irritantemente simples, mas não necessariamente fácil.
But it works through a few pretty straight forward mechanisms.	Mas funciona através de alguns mecanismos bastante diretos.
The Most Important Thing about Making Friends	A coisa mais importante sobre fazer amigos
People make friends with other people when they spend casual time together.	As pessoas fazem amigos quando passam tempo casual juntas.
This is how our ancestors formed their relationships, because humans lived in small, close knit communities in which options for making friends were limited, so we just formed good relationships with the people who were around us.	Era assim que nossos ancestrais formavam seus relacionamentos, pois os humanos viviam em comunidades pequenas e unidas, nas quais as opções para fazer amigos eram limitadas, então simplesmente criávamos bons relacionamentos com as pessoas ao nosso redor.
This is why it is so easy to form new friendships in school and university.	É por isso que é tão fácil formar novas amizades na escola e na universidade.
Society locks you and your peers in a building for several years.	A sociedade coloca você e seus colegas em um prédio por vários anos.
You share similar activities but more importantly: Similar schedules.	Vocês compartilham atividades semelhantes, mas mais importante: horários semelhantes.
Overlapping and fluctuating social circles form naturally giving you regular facetime and shared experiences with many different people.	Círculos sociais que se sobrepõem e mudam se formam naturalmente, proporcionando convivência regular e experiências compartilhadas com muitas pessoas diferentes.
Time to find others with similar worldviews or senses of humor.	Tempo para encontrar outros com visões de mundo ou senso de humor semelhantes.
Proximity can be more important than similar interests.	A proximidade pode ser mais importante do que interesses semelhantes.
One study found that in student dormitories, the distance between rooms was the strongest	Um estudo descobriu que, em dormitórios estudantis, a distância entre os quartos era o melhor fator preditivo de



English Transcript	Tradução
friendship predictor – living closer together meant a higher chance of becoming friends.	amizade – morar mais perto significava uma chance maior de se tornarem amigos.
Another study showed that being physically present in a class a lot, without saying a word, makes others more sympathetic to you.	Outro estudo mostrou que estar fisicamente presente em uma aula com frequência, sem dizer uma palavra, faz com que os outros sejam mais simpáticos com você.
So the most important principle of making friends is to regularly spend time with people in the real world.	Portanto, o princípio mais importante para fazer amigos é passar tempo regularmente com pessoas no mundo real.
This alone can make it happen automatically and trumps all other advice.	Só isso pode fazer com que aconteça automaticamente e supera todos os outros conselhos.
But don't forget that making friends is not a numbers game or a competition, don't compare yourself to others.	Mas não se esqueça de que fazer amigos não é uma questão de números ou uma competição, não se compare aos outros.
Everyone has a social calibrator that can change as you go through life.	Todos têm um “calibrador social” que pode mudar ao longo da vida.
Maybe you were more introverted as a teen but yearn for connection in your twenties.	Talvez você fosse mais introvertido na adolescência, mas deseje conexão aos vinte anos.
Maybe you were part of sprawling social circles but prefer fewer friends in your thirties.	Talvez você participasse de grandes círculos sociais, mas prefira menos amigos aos trinta anos.
There is no right or wrong, only right for you.	Não existe certo ou errado, apenas o que é certo para você.
Why we don't have enough friends	Por que não temos amigos suficientes
The main reason for a lack of friendships is the trite fact that most people do not prioritize friendships nearly enough.	O principal motivo para a falta de amizades é o fato banal de que a maioria das pessoas não prioriza as amizades o suficiente.
They don't realize until it is too late, that retaining friendships demands regular energy and attention.	Elas não percebem, até que seja tarde demais, que manter amizades exige energia e atenção regulares.
Although they are so important for happiness, friends often take a backseat to other life decisions: work, commuting, romance or kids take up so much time and energy that it is so much easier to crash on your couch and lose yourself in mindless activities.	Apesar de serem tão importantes para a felicidade, os amigos muitas vezes ficam em segundo plano em relação a outras decisões da vida: trabalho, deslocamento, romance ou filhos consomem tanto tempo e energia que é muito mais fácil se jogar no sofá e se perder em atividades sem sentido.
Especially as an adult, going for a bike ride, getting dinner or visiting a hobby store takes much more mental effort and commitment than it did after school, when time ran slower and energy and curiosity were abundant.	Especialmente na vida adulta, sair para andar de bicicleta, jantar ou visitar uma loja de hobbies exige muito mais esforço mental e compromisso do que quando você estava na escola, quando o tempo passava mais devagar e energia e curiosidade eram abundantes.
But it is not just adults who are too busy for friends.	Mas não são só os adultos que estão ocupados demais para os amigos.
The average American teenager spends more time on Tik Tok every day, than socializing at parties, events or on the phone with friends combined.	O adolescente americano médio passa mais tempo por dia no TikTok do que socializando em festas, eventos ou ao telefone com amigos, tudo somado.
Established friendships don't require the same time investment as early friendships to keep up –	Amizades já estabelecidas não exigem o mesmo investimento de tempo do início para se manterem – mas



English Transcript	Tradução
but they do require some commitment.	exigem algum compromisso.
As life distracts you, it's easy to skip out on checking in when a friend goes through exciting or depressing times.	À medida que a vida distrai você, é fácil deixar de dar atenção quando um amigo passa por momentos empolgantes ou difíceis.
And so many friendships fade for lack of attention, often by accident.	E tantas amizades desaparecem por falta de atenção, muitas vezes por acidente.
Which is extra tragic because there is never only one person losing a friend.	O que é ainda mais trágico, porque nunca é só uma pessoa que perde um amigo.
It's always at least two.	Sempre são pelo menos duas.
Another thing that makes many people vulnerable is the way friendship networks are structured.	Outra coisa que torna muitas pessoas vulneráveis é a maneira como as redes de amizade são estruturadas.
The friendship paradox is the phenomenon that on average, most people have fewer friends than their friends.	O paradoxo da amizade é o fenômeno de que, em média, a maioria das pessoas tem menos amigos do que seus amigos.
Which makes sense, since you are more likely to be friends with someone who has many friends, than with someone who has few.	O que faz sentido, já que é mais provável que você seja amigo de alguém que tem muitos amigos do que de alguém com poucos.
Rather than being densely interconnected, friend networks are often built around central hubs.	Em vez de serem densamente interligadas, as redes de amizade costumam girar em torno de núcleos centrais.
So if central people disappear from your life, this can deprive you of many connections at once.	Portanto, se pessoas centrais desaparecem da sua vida, isso pode privá-lo de muitas conexões de uma só vez.
And it can lead to a distorted self perception: that you are less popular than others, although you are perfectly average.	E isso pode levar a uma percepção distorcida de si mesmo: de que você é menos popular que os outros, embora seja perfeitamente comum.
It can get worse quickly with big life events.	Pode piorar rapidamente com grandes eventos da vida.
Maybe you moved for school, work or love and are left without social networks.	Talvez você tenha se mudado por escola, trabalho ou amor e ficou sem redes sociais.
Or you had a break up that left you with the smaller part of the formerly shared social pie.	Ou você terminou um relacionamento e ficou com a menor parte do círculo social compartilhado anteriormente.
The reasons why you find yourself with less connection than you want are as diverse as people, but the underlying cause is almost always: Time.	As razões pelas quais você se encontra com menos conexões do que gostaria são tão diversas quanto as pessoas, mas a causa subjacente quase sempre é: Tempo.
There is no shortcut.	Não há atalho.
To make new friends and retain friendships you have to prioritize relationships, spend time with people in real life and make them feel that you care.	Para fazer novos amigos e manter amizades é preciso priorizar relacionamentos, passar tempo com pessoas na vida real e mostrar que você se importa.
So take a look at yourself and rebalance what you spend your life doing.	Então, olhe para você mesmo e equilibre novamente o que faz da sua vida.
How to make new Friends	Como fazer novos amigos
Studies have shown that new friendships can develop quite quickly, weeks after you meet someone.	Estudos mostram que novas amizades podem se desenvolver rapidamente, semanas depois que você conhece alguém.



English Transcript	Tradução
But it takes a few months for a casual friendship to become a close relationship – with the biggest impediment being time invested and the quality of your interactions.	Mas leva alguns meses para uma amizade casual se tornar uma relação próxima – com o maior obstáculo sendo o tempo investido e a qualidade das interações.
To make friends it helps if you intentionally look for people you have things in common with and who are open to new relationships.	Para fazer amigos, ajuda se você procurar intencionalmente por pessoas com quem tem coisas em comum e que estejam abertas a novos relacionamentos.
You want to make it easy for yourself, so examine what kind of person you are.	Você quer facilitar para si mesmo, então observe que tipo de pessoa você é.
Generally speaking, extroverts tend to crave sensory stimulation, spicier foods, loud music, or the excitement of engaging a crowd.	Falando de modo geral, extrovertidos tendem a buscar mais estímulos sensoriais, comidas mais apimentadas, música alta ou a empolgação de interagir com uma multidão.
Introverts, often confused with shy people, tend to be more sensitive to sensory stimulants and prefer quieter surroundings, fewer people and even less spicy food.	Introvertidos, que não são necessariamente pessoas tímidas, tendem a ser mais sensíveis a estímulos sensoriais e preferem ambientes mais tranquilos, menos pessoas e até comidas menos picantes.
Different places attract different people.	Lugares diferentes atraem pessoas diferentes.
Not everybody can easily make friends at a bar or a football game, not everybody finds a stroll through a park or book store stimulating.	Nem todo mundo consegue fazer amigos facilmente em um bar ou em um jogo de futebol, nem todos acham estimulante passear em um parque ou livraria.
Men especially form friendships around shared activities but in general it is a good idea to go to places that feel comfortable, where there are people you might like, who do things you find interesting.	Homens especialmente formam amizades em torno de atividades compartilhadas, mas em geral é bom frequentar lugares em que você se sinta confortável, onde haja pessoas que você possa gostar, que façam coisas interessantes para você.
Look for local clubs or opportunities to volunteer.	Procure clubes locais ou oportunidades para fazer trabalho voluntário.
Check out what hobby stores are around and dust off your Space Marines, or see if there are new DnD groups in your city and ask if you could join one.	Veja que lojas de hobbies existem por perto e tire a poeira dos seus Space Marines, ou procure por novos grupos de DnD na sua cidade e pergunte se pode participar de algum.
Check meet up apps for gaming nights or wine tasting, join a sports club or look for people who go hiking or want to cook together.	Confira aplicativos de encontro para noites de jogos ou degustação de vinhos, entre para um clube esportivo ou procure pessoas que fazem trilhas ou querem cozinhar juntas.
Another obvious avenue is your professional life.	Outro caminho óbvio é a sua vida profissional.
It helps if you work in a job that attracts people you like, so you might consider this when you choose a career.	Ajuda se você trabalha em um emprego que atrai pessoas de quem você gosta, portanto, talvez deva considerar isso ao escolher uma carreira.
Deepening your relationship with colleagues can lead to great friendships, especially if you look for peers and there is no power imbalance.	Aprofundar seu relacionamento com colegas pode levar a grandes amizades, especialmente se forem colegas de mesmo nível e não houver desequilíbrio de poder.
And of course there are friends you've lost touch with.	E claro, há os amigos com quem você perdeu contato.
You may be able to revive some of these relationships.	Você pode ser capaz de reavivar algumas dessas relações.



English Transcript	Tradução
In some cases all it needs is a call or an invitation.	Em alguns casos, tudo que precisa é de uma ligação ou um convite.
Research shows that more often than not, the other person will appreciate that you've reached out!	Pesquisas mostram que, na maioria das vezes, a outra pessoa vai gostar que você tenha procurado!
There are likely way more opportunities to spend time with others than you are aware of.	Provavelmente há muito mais oportunidades para passar tempo com outras pessoas do que você imagina.
And if there aren't, you can take the initiative and create them.	E, se não houver, você pode tomar a iniciativa e criá-las.
Invitations are signals to start friendships.	Convites são sinais para iniciar amizades.
So bring people together by having a dinner party, organizing a football game after work or starting a board game group.	Portanto, reúna pessoas fazendo um jantar, organizando uma partida de futebol depois do trabalho ou começando um grupo de jogos de tabuleiro.
Everybody appreciates people who organize fun things and the simple act of reaching out can kickstart a self propelling upward spiral of well being, fun and connectedness that can seriously improve the life of everyone around you in meaningful ways.	Todos valorizam quem organiza coisas divertidas e o simples ato de tomar a iniciativa pode iniciar uma espiral positiva de bem-estar, diversão e conexão que pode melhorar seriamente a vida de todos ao seu redor de maneiras significativas.
If you meet someone you vibe with it is pretty scary to make the first move but they may feel the same way.	Se você conhecer alguém com quem sente sintonia, é bem assustador dar o primeiro passo, mas a pessoa pode estar sentindo o mesmo.
Equally interested in a friendship but also blocked by fear of rejection.	Igualmente interessada em uma amizade, mas também bloqueada pelo medo da rejeição.
So it is worth going for it.	Então vale a pena tentar.
Worst case, they are not interested which will sting for a few hours – but the best case could be a lifelong friendship.	Na pior das hipóteses, a pessoa não se interessa, o que vai doer por algumas horas – mas na melhor das hipóteses pode ser uma amizade para a vida toda.
A risk well worth the reward.	Um risco que vale muito a pena.
Once you have formed early connections check in when they have important things happening in their life.	Depois que você tiver formado conexões iniciais, entre em contato quando acontecerem coisas importantes na vida da pessoa.
Of course it is important not to be overbearing but the more time you invest, the more opportunity you have to engage in meaningful banter or silly jokes.	Claro, é importante não ser invasivo, mas quanto mais tempo você investir, mais oportunidades terá para conversas significativas ou piadas bobas.
The fact that friendships take time also means that you need to be patient and kind with yourself, especially if you are out of practice.	O fato de que amizades levam tempo também significa que você precisa ser paciente e gentil consigo mesmo, especialmente se estiver sem prática.
Things will not improve overnight but slowly, step by step, if you keep it up.	As coisas não vão melhorar da noite para o dia, mas aos poucos, passo a passo, se você continuar tentando.
Open Up: Care and Share Many people don't have an issue being around others but struggle to turn acquaintances into friends.	Abra-se: preocupe-se e compartilhe - muitas pessoas não têm dificuldade em estar com outras, mas não conseguem transformar conhecidos em amigos.
So let us talk about two important principles that make it more likely that you'll connect: Caring and sharing.	Então vamos falar de dois princípios importantes que aumentam suas chances de criar laços: cuidar e compartilhar.



English Transcript	Tradução
In general, our favorite topic is ourselves and the things we care about, because we are literally at the center of our own universe.	Em geral, nosso assunto favorito somos nós mesmos e as coisas com que nos importamos, pois literalmente estamos no centro do nosso próprio universo.
So People tend to like people who are genuinely interested in them.	Por isso, as pessoas tendem a gostar de quem realmente se interessa por elas.
So if you want to make friends, your goal should be trying to learn what makes them tick.	Portanto, se quiser fazer amigos, seu objetivo deve ser tentar descobrir o que motiva essas pessoas.
Just as important as caring about others is reciprocity and openness.	Tão importante quanto se importar com os outros é a reciprocidade e a abertura.
To connect you need to share the experiences that made you, you.	Para se conectar, é preciso compartilhar as experiências que fizeram de você quem você é.
Now you don't want to overwhelm the other person and immediately spill out your deepest secrets.	Agora, você não vai querer sobrecarregar a outra pessoa e despejar imediatamente seus segredos mais profundos.
But open up a little and reveal personal things – because this also signals to others that it is ok to do the same.	Mas abra-se um pouco e revele coisas pessoais – porque isso também sinaliza aos outros que tudo bem fazer o mesmo.
The best case is that you find shared experiences – maybe you both had a hard time in school, maybe you share a passion for weird movies.	O melhor cenário é encontrar experiências compartilhadas – talvez vocês dois tenham tido dificuldades na escola, talvez compartilhem uma paixão por filmes estranhos.
Learning about others and sharing personal stories in a balanced way and not overdoing it, is not an exact science.	Aprender sobre os outros e compartilhar histórias pessoais de forma equilibrada, sem exageros, não é uma ciência exata.
Noticing the line between opening up and oversharing requires practice and depends on the vibe of the conversation.	Perceber a linha entre se abrir e falar demais exige prática e depende do clima da conversa.
One of the perplexities of life is that to get something, it can be helpful to convince yourself that you want it less than you do.	Uma das perplexidades da vida é que, para conseguir algo, pode ajudar se convencer de que você quer isso menos do que realmente quer.
In general it is good to be laid back, have fun and enjoy yourself.	Em geral, é bom ser relaxado, se divertir e aproveitar.
Do things for yourself without expectations, but also be open to social opportunities and accept invitations if they show up.	Faça coisas para si mesmo sem expectativas, mas também esteja aberto a oportunidades sociais e aceite convites quando aparecerem.
And that's basically it.	E basicamente é isso.
Give friendships more priority in your life.	Dê mais prioridade às amizades em sua vida.
Check in with friends and regularly go to things to have fun.	Mantenha contato com amigos e vá regularmente a eventos para se divertir.
Show genuine interest in others and give them the opportunity to know you without selling yourself too hard.	Mostre interesse genuíno pelos outros e dê oportunidade para que te conheçam, sem se esforçar para se vender demais.
If you do this you are on track.	Se fizer isso, está no caminho certo.
If this sounds a bit scary, the good news is that human brains are hardwired to seek connection.	Se isso parecer um pouco assustador, a boa notícia é que o cérebro humano é feito para buscar conexão.
It is perfectly normal to seek out new friends and	É perfeitamente normal buscar novos amigos e muitas



English Transcript	Tradução
there are many people who would welcome more close relationships.	pessoas adorariam ter mais relacionamentos próximos.
There are friendships up for grabs everywhere and there are plenty of people who will be so happy to have YOU in their life.	Existem amizades disponíveis em todos os lugares e há muitas pessoas que ficarão muito felizes em ter VOCÊ na vida delas.
As a good friend.	Como um bom amigo.
Go get to know them!	Vá conhecê-los!
so we've created a few things you can share with new and old friends!	Então, criamos algumas coisas que você pode compartilhar com amigos novos e antigos!
Two wormhole pins to connect you and your BFF no matter where you are.	Dois broches de buraco de minhoca para conectar você e seu melhor amigo, não importa onde estejam.
If you want to share something with your entire friend group – get a little bird pin for each of them.	Se quiser compartilhar algo com todo o seu grupo de amigos – dê um broche de passarinho para cada um deles.
They are all unique but fit together like pieces of a puzzle.	Todos são únicos, mas se encaixam como peças de um quebra-cabeça.
Or get matching posters to let your friends know you're thinking of them.	Ou adquira pôsteres combinando para seus amigos saberem que você está pensando neles.
Or just browse all the sciency things we made for you!	Ou apenas dê uma olhada em todas as coisas científicas que fizemos para você!
If you like videos like this, getting something from our shop is the best way to support us!	Se você gosta de vídeos como este, comprar algo na nossa loja é a melhor forma de nos apoiar!
Thank you for watching.	Obrigado por assistir.



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
79	you	63	to	60	and
55	a	50	the	40	is
34	of	34	it	34	in
33	that	33	are	31	friends
29	with	28	people	27	for
24	or	24	but	18	your
18	so	17	if	17	friendships
16	not	16	more	16	life
16	can	15	have	14	time
14	be	13	there	12	who
12	things	12	make	12	as
11	they	11	than	10	yourself
10	up	10	this	10	t
10	others	9	we	9	them
9	important	8	want	8	social
8	new	8	many	8	don
8	do	8	-	7	relationships
7	out	7	on	7	maybe
7	good	6	will	6	were
6	share	6	like	6	just
6	go	6	get	6	friendship
6	at	6	around	6	also
6	about	5	when	5	way
5	together	5	through	5	take
5	spend	5	our	5	other
5	often	5	making	5	makes
5	look	5	how	5	fun
5	friend	5	few	5	feel
5	especialy	5	by	5	being
5	all	4	work	4	without
4	which	4	what	4	us
4	too	4	their	4	someone
4	similar	4	shared	4	school
4	person	4	open	4	one
4	no	4	most	4	less
4	know	4	game	4	from
4	find	4	easy	4	different



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	connection	4	close	4	check
4	because	4	an	3	why
3	ve	3	two	3	tend
3	something	3	some	3	self
3	same	3	opportunities	3	networks
3	much	3	might	3	meet
3	may	3	made	3	loneliness
3	likely	3	lack	3	interested
3	has	3	hard	3	happiness
3	give	3	general	3	formed
3	form	3	fewer	3	experiences
3	everybody	3	enough	3	energy
3	connect	3	case	3	care
3	best	3	average	3	another
3	after	3	activities	2	young
2	worth	2	where	2	well
2	video	2	vibe	2	thing
2	takes	2	study	2	store
2	step	2	simple	2	signals
2	show	2	sharing	2	sensory
2	sense	2	seek	2	schedules
2	scary	2	s	2	right
2	require	2	relationship	2	regularly
2	regular	2	realize	2	real
2	quickly	2	prioritize	2	pretty
2	prefer	2	practice	2	places
2	phone	2	personal	2	perfectly
2	peers	2	part	2	opportunity
2	only	2	once	2	ok
2	news	2	never	2	need
2	meaningful	2	ll	2	little
2	lifelong	2	let	2	left
2	lead	2	late	2	kind
2	keep	2	join	2	invitations
2	improve	2	hobby	2	helps
2	happy	2	had	2	group
2	going	2	getting	2	found
2	football	2	fact	2	everyone
2	every	2	events	2	early
2	dinner	2	course	2	could
2	connections	2	commitment	2	clubs



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	circles	2	central	2	casual
2	caring	2	call	2	between
2	attention	2	ask	2	always
2	although	2	almost	2	advice
2	adults	1	years	1	yearn
1	wrong	1	would	1	worst
1	worse	1	wormhole	1	worldviews
1	world	1	works	1	word
1	wine	1	widespread	1	whose
1	welcome	1	weird	1	weeks
1	ways	1	watching	1	watch
1	was	1	vulnerable	1	volunteer
1	visiting	1	videos	1	upward
1	until	1	unsure	1	university
1	universe	1	unique	1	underlying
1	twenties	1	turn	1	trying
1	trumps	1	trite	1	tragic
1	track	1	touch	1	topic
1	tok	1	times	1	tik
1	tick	1	thirties	1	thinking
1	these	1	thank	1	term
1	teens	1	teenager	1	teen
1	tasting	1	talk	1	sympathetic
1	surroundings	1	surprisingly	1	support
1	suffer	1	studies	1	student
1	struggle	1	structured	1	strongest
1	stroll	1	straight	1	stories
1	stores	1	stopped	1	sting
1	stimulation	1	stimulating	1	stimulants
1	starting	1	start	1	sprawling
1	sports	1	spiral	1	spill
1	spicy	1	spicier	1	spends
1	speaking	1	space	1	source
1	sounds	1	society	1	socializing
1	smaller	1	small	1	slowly
1	slower	1	skip	1	situation
1	since	1	silly	1	shy
1	shows	1	shown	1	showed
1	should	1	shorter	1	shortcut
1	shop	1	several	1	seriously
1	sensitive	1	senses	1	selling



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	see	1	security	1	secrets
1	scrolled	1	scientific	1	sciency
1	science	1	scaffolding	1	saying
1	rooms	1	romance	1	risk
1	ride	1	reward	1	revive
1	reveal	1	retaining	1	retain
1	research	1	requires	1	rejection
1	reciprocity	1	rebalance	1	reasons
1	reason	1	reaching	1	reached
1	re	1	rather	1	ran
1	quite	1	quieter	1	quality
1	puzzle	1	purpose	1	proximity
1	provide	1	propelling	1	profound
1	professional	1	priority	1	principles
1	principle	1	present	1	predicts
1	predictor	1	power	1	posters
1	popular	1	plenty	1	pins
1	pin	1	pieces	1	pie
1	physically	1	phenomenon	1	perplexities
1	perception	1	patient	1	passion
1	party	1	parties	1	park
1	paradox	1	pandemic	1	own
1	overwhelm	1	oversharing	1	overnight
1	overlapping	1	overdoing	1	overbearing
1	ourselves	1	organizing	1	organize
1	options	1	openness	1	opening
1	old	1	off	1	obvious
1	numbers	1	number	1	nowadays
1	now	1	noticing	1	nothing
1	normal	1	night	1	needs
1	necessarily	1	nearly	1	naturally
1	music	1	movies	1	movie
1	moved	1	move	1	months
1	mix	1	mingling	1	mindless
1	millions	1	mental	1	men
1	mechanisms	1	meant	1	means
1	meaning	1	matter	1	matching
1	marines	1	main	1	love
1	loud	1	lots	1	lot
1	lost	1	losing	1	lose
1	long	1	lonely	1	locks



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	local	1	living	1	lived
1	literally	1	line	1	limited
1	least	1	learning	1	learn
1	laid	1	knit	1	kids
1	kickstart	1	jokes	1	job
1	issue	1	invitation	1	investment
1	invested	1	invest	1	introverts
1	introverted	1	into	1	interests
1	interesting	1	interest	1	interconnected
1	interactions	1	intentionally	1	initiative
1	infuriatingly	1	information	1	individual
1	importantly	1	impediment	1	immediately
1	imbalance	1	idea	1	humor
1	humans	1	human	1	hubs
1	hours	1	hit	1	hiking
1	highest	1	higher	1	helpful
1	having	1	hardwired	1	happening
1	happen	1	groups	1	great
1	grabs	1	goes	1	goal
1	global	1	giving	1	genuinely
1	genuine	1	generally	1	gaming
1	forward	1	formerly	1	forget
1	foods	1	food	1	fluctuating
1	fit	1	first	1	finds
1	fear	1	favorite	1	fade
1	facetime	1	extroverts	1	extra
1	expectations	1	exist	1	exciting
1	excitement	1	examine	1	exact
1	everywhere	1	even	1	esteem
1	established	1	equally	1	entire
1	enjoy	1	engaging	1	engage
1	effort	1	easily	1	easier
1	each	1	dust	1	dorms
1	dormitories	1	doing	1	dnd
1	diverse	1	distracts	1	distorted
1	distancing	1	distance	1	diseases
1	disconnectedness	1	disappear	1	did
1	develop	1	deprive	1	depressing
1	depends	1	densely	1	demands
1	deepest	1	deepening	1	decisions
1	day	1	curiosity	1	cultures



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	crowd	1	created	1	create
1	crave	1	crash	1	couch
1	cook	1	convince	1	conversation
1	consider	1	consequences	1	connectedness
1	connected	1	confused	1	competition
1	compare	1	commuting	1	communities
1	common	1	comfortable	1	comfort
1	combined	1	collective	1	colleagues
1	club	1	closer	1	classrooms
1	class	1	city	1	chronic
1	choose	1	checking	1	change
1	chance	1	center	1	celebrate
1	cause	1	cases	1	career
1	calibrator	1	busy	1	built
1	building	1	browse	1	bring
1	break	1	brains	1	both
1	book	1	board	1	blossomed
1	blocked	1	bit	1	bird
1	bike	1	biggest	1	big
1	bff	1	becoming	1	become
1	bearable	1	basically	1	bar
1	banter	1	balanced	1	backseat
1	back	1	aware	1	avenue
1	automatically	1	attracts	1	attract
1	associated	1	aren	1	apps
1	appreciates	1	appreciate	1	ancestors
1	among	1	american	1	alone
1	adult	1	address	1	actionable
1	act	1	acquaintances	1	accident
1	accept	1	abundant	1	able