



How to Learn Pretty Much Anything

English Transcript	Tradução
A lot of us want to learn new things and acquire great new skills, but often we lack the motivation to do so.	Muitos de nós queremos aprender coisas novas e adquirir novas habilidades fantásticas, mas muitas vezes não temos motivação para isso.
Which brings up a lot of good questions, like: "Why am I so unmotivated to learn something that would benefit me in the long-run?", "Why would I think about it for years but do nothing about it?", "How would I even approach a grandiose topic like learning music/writing/drawing?"	O que nos traz muitas perguntas boas, como: "Por que estou tão desmotivado para aprender algo que me beneficiaria no longo prazo?", "Por que eu venho pensando nisso por anos, mas não faço nada a respeito?", "Como eu abordaria um tópico grandioso como aprender música / escrever / desenhar? "
So therefore: Chapter 1	Portanto: Capítulo 1
It's important to address procrastination first because odds are you are going to learn something new right now	É importante abordar a procrastinação primeiro porque provavelmente você aprenderá algo novo agora
But you don't actually like the idea of learning something new and there's an actual reason for that.	Mas você realmente não gosta da ideia de aprender algo novo e há uma razão real para isso.
When you learn something new it actually adds a bit of stress to your mind.	Quando você aprende algo novo, isso realmente adiciona um pouco de estresse à sua mente.
It's the same area in your brain that activates pain and that goes off.	É a mesma área do cérebro que ativa a dor e isso se propaga.
So because of this the idea of taking some time to learn something can give you anxiety	Portanto, por essa razão, a ideia de dedicar algum tempo para aprender algo pode lhe deixar ansioso.
Because why would you want to do the equivalent of hurting yourself? So the best solution to all of this is just start doing it.	Por que você faria o equivalente a se machucar? Portanto, a melhor solução para tudo isso é apenas começar.
And that almost sounds too simple, but it's really important that you learn how to take initiative.	E isso parece muito simples, mas é muito importante que você aprenda a tomar a iniciativa.
It's important because you can fear doing something all day or for several days because you keep thinking "Well, I just need to find the right mood for it and then I'll actually do it."	É importante porque você pode ter medo de fazer algo o dia todo ou por vários dias porque fica pensando "Bem, eu só preciso encontrar o clima certo e então eu começarei."
But really, you just need to start doing it because no one else can do that for you.	Mas, realmente, você precisa começar porque ninguém mais pode fazer isso por você.
And once you have started doing it all that pain and discomfort actually goes away.	E uma vez que você tenha começado, toda aquela dor e desconforto somem.
You move past it and it's over.	Você passa por isso e pronto.
You're now in the learning zone and it's a lot easier to get back into it the more frequently you get over this threshold.	Agora você está na zona de aprendizagem e é muito mais fácil voltar a ela quanto mais vezes você ultrapassar esse limite.
But then there's another problem.	Mas então há outro problema.
Once you've started doing something you're going	Depois de começar a fazer algo, você terá alguns



English Transcript	Tradução
to run into some problems	problemas
And you're suddenly going to switch your attention to something else.	De repente você muda sua atenção para outra coisa.
Something frustrating or negative happens and it breaks your momentum.	Algo frustrante ou negativo acontece e quebra seu ímpeto.
So because you're not reaching the reward you had anticipated your brain goes for something short-term	Então, porque você não está alcançando a recompensa que esperava, seu cérebro vai para algo de curto prazo
But instead you just have to do it again	Mas em vez disso, você apenas tem que fazer novamente.
You have to find your initiative again, and you have to remember that while it's easy to get short-term satisfaction from Instagram, Twitter and video games, it's all the stuff that's fun in the short-term	Você tem que redescobrir a sua iniciativa e lembrar que, embora seja fácil obter satisfação a curto prazo com o Instagram, Twitter e videogames, essas coisas são divertidas apenas no curto prazo.
But what you're actually doing in terms of studying and work is going to lead to long-term satisfaction	Mas o que você realmente está fazendo em termos de estudo e trabalho vai te levar a uma satisfação de longo prazo
So yeah	Então sim
That was easy	Essa foi fácil
If you want to get down to what learning actually is, it is a cell in your nervous system called a neuron and information flows from one neuron to another neuron through a synapse and your brain has a billion of these synapses	Se você quiser descobrir o que o aprendizado realmente é, é uma célula do seu sistema nervoso chamada neurônio e a informação flui de um neurônio para outro através de uma sinapse e seu cérebro tem um bilhão dessas sinapses
So don't worry about it.	Portanto, não se preocupe com isso.
You're not suddenly going to go: "Oh, I have zero point one gigabytes left in my brain I- I guess I'm never learning anything again. Bye everybody."	De repente você vai dizer: "Oh, eu tenho um gigabyte sobrando no meu cérebro - acho que nunca vou aprender nada de novo. Tchau a todos."
Whenever you are learning something new, your brain creates more synapses	Sempre que você está aprendendo algo novo, seu cérebro cria mais sinapses
So there really is no limit to how much you can learn.	Portanto, realmente não há limite para o quanto você pode aprender.
But that said, it is still important that you take rest	Mas, dito isso, ainda é importante que você descanse
You can't cram every single thing into your head immediately, because you need to take some time to memorize and process these things, so you actually remember it.	Você não pode enfiar um monte de coisas em sua cabeça, porque você precisa reservar algum tempo para memorizar e processar essas coisas, para que realmente se lembre delas.
Learning is repetition and relearning the things that are kind of fading away in your head is important, because you need to strengthen these connections in your brain.	Aprender é repetição e reaprender as coisas que estão desaparecendo em sua cabeça é importante, porque você precisa fortalecer essas conexões em seu cérebro.
Your brain is really good at remembering things but it remembers things based on how important they are.	Seu cérebro é muito bom para se lembrar de coisas, mas ele se lembra das coisas com base em sua importância.



English Transcript	Tradução
So if you have forgotten something, it's probably because you didn't really have a need for it.	Portanto, se você esqueceu algo, provavelmente é porque você realmente não precisava disso.
One way to approach this with something like drawing is not by tackling everything like anatomy, perspective and color theory at the same time, because that's just too much.	Uma maneira de abordar essa questão com algo como desenho, não é aprendendo tudo sobre anatomia, perspectiva e teoria das cores ao mesmo tempo, porque isso é demais.
Instead tackle your biggest flaws right now.	Em vez disso, lide com suas maiores falhas agora.
That is how you establish the need for learning.	É assim que você estabelece a necessidade de aprendizado.
And when you read a book for something like anatomy, don't just read from page one to the last.	E quando você lê um livro sobre algo como anatomia, não leia da página um à última.
Use the pages that you actually have a need for right now, and go back to those pages again when you need to relearn it.	Use as páginas de que você realmente precisa agora e volte a essas páginas quando precisar reaprendê-las.
But the number one priority that comes to remembering anything is actually sleep.	Mas a prioridade número um para lembrar de qualquer coisa é dormir.
Sleep is extremely important because it plays a large part in processing your synapses.	O sono é extremamente importante porque desempenha um grande papel no processamento de suas sinapses.
It creates more synapses and also cleans your synapses from metabolic toxins, so we don't get dirty and muddled, and maybe you kinda remember or maybe that was about something else and now you only half remember.	Ele cria mais sinapses e também limpa suas sinapses de toxinas metabólicas, então não ficamos sujos e confusos, e talvez você meio que se lembre ou talvez tenha sido sobre outra coisa e agora você só se lembra pela metade.
Another great option for your mental rest is physical exercise and social contact.	Outra ótima opção para o seu descanso mental são os exercícios físicos e o contato social.
Exercise and being socially active helps your brain produce new neurons.	O exercício e a atividade social ajudam o cérebro a produzir novos neurônios.
Staying physically active and talking to people daily will actually help you study and learn better, and in contrast, staying shut in all day is a great way to develop severe depression.	Manter-se fisicamente ativo e conversar com as pessoas diariamente vai realmente ajudá-lo a estudar e aprender melhor e, em contraste, ficar fechado o dia todo é uma ótima maneira de desenvolver depressão severa.
While you could listen to music, watch TV or YouTube videos while studying and working on something that's not going to be 100% efficient.	Embora você possa ouvir música, assistir TV ou vídeos no YouTube enquanto estuda e trabalha em algo que não será 100% eficiente.
But maybe you want to sacrifice some of that efficiency so you can enjoy some music some fun video stuff while also getting some work done.	Mas talvez você queira sacrificar um pouco dessa eficiência para que possa curtir um pouco de música, alguns vídeos divertidos, enquanto realiza o trabalho.
And here is basically the way that I would approach it because there are two different modes of thinking: the focused mode, also called the logical mode or the left brain mode, which has a lot more to do with concentration and sort of relating new things to what is already familiar.	E aqui está basicamente a maneira como eu abordaria isso, porque existem dois modos diferentes de pensamento: o modo focado, também chamado de modo lógico ou modo do cérebro esquerdo, que tem muito mais a ver com concentração e relacionar coisas novas ao que já é familiar.



English Transcript	Tradução
This mode pretty much requires that there are no distractions, so your memory is not inefficient.	Este modo praticamente requer que não haja distrações, então sua memória não é ineficiente.
But this might not always be the most fun thing to work with.	Mas isso pode nem sempre ser a coisa mais divertida com que se trabalhar.
So when you are a creative person you tend to prefer the diffused mode, also known as the creative mode or the right brain mode.	Portanto, quando você é uma pessoa criativa, tende a preferir o modo difuso, também conhecido como modo criativo ou modo do cérebro direito.
And with this mode your brain is free to wander.	E com este modo, seu cérebro fica livre para vagar.
You can put on some music, some videos because you're not really learning anything new, instead you're reinforcing what you have already learned.	Você pode colocar alguma música, alguns vídeos, porque não está realmente aprendendo nada novo, ao invés disso, está reforçando o que já aprendeu.
So, knowing this and knowing that we are not completely left brained or completely right brained and that these are just modes that we can shift back and forth between, we can utilize the modes to be the most efficient for us.	Portanto, sabendo disso e sabendo que não somos completamente cérebro esquerdo ou direito e que esses são apenas modos entre os quais podemos alternar, podemos utilizar os modos que sejam mais eficientes para nós.
If you're going to learn something you even probably don't have distractions.	Se você vai aprender algo, provavelmente é melhor não ter distrações.
But in expressing something, let your mind wander.	Mas, ao expressar algo, deixe sua mente vagar.
But no matter what you are learning or how you are doing it, you have to do it by yourself.	Mas não importa o que você estiver aprendendo ou como está fazendo, você tem que fazer isso sozinho.
You can't really watch a video of someone painting and pick up all the painting skills without painting along.	Você não pode assistir a um vídeo de alguém pintando e aprender todas as habilidades de pintura sem pintar junto.
When you see someone else do something it's not understanding it.	Quando você vê outra pessoa fazer algo, você não está entendendo o que está acontecendo.
Because a large part of learning is problem-solving and you have to solve the problem yourself.	Porque uma grande parte da aprendizagem é a resolução de problemas e você tem que resolver o problema sozinho.
Sometimes it can be so hard to learn something new because it's so different that you have no way of relating to it.	Às vezes pode ser muito difícil aprender algo novo porque é algo tão diferente que você não tem consegue se relacionar com o assunto.
If something feels so abstract that you can't even relate to it, then you have to not just learn the name for it or what category it belongs to, but you have to learn about it until it feels real, until it's a part of reality.	Se algo parece tão abstrato que você não consegue nem se conectar com o assunto, então você não precisa apenas aprender o nome ou a categoria a que pertence, mas você tem que aprender sobre isso até que pareça real, até que faça parte da realidade.
When it comes to drawing, I might think of an eye and the eye actually sticks out a lot.	Quando se trata de desenhar, posso pensar em um olho e o olho realmente se destaca muito.
But it's kind of hard to imagine that on your own.	Mas é meio difícil imaginar isso sozinho.
So I can say eyes are like marbles and eyelids are	Portanto, posso dizer que os olhos são como bolas



English Transcript	Tradução
like fabric over them.	de gude e as pálpebras são como um tecido sobre eles.
And now we have a way of relating to just how the eye looks as it sticks out.	E agora temos uma maneira de nos relacionarmos com a aparência do olho quando sobressai.
Or when it comes to figure drawing, I can say draw from the head down to the dominant leg, so that you can feel the gravity and the force and the weight as you draw it.	Ou quando se trata de desenho de figuras, posso dizer para desenhar da cabeça até a perna dominante, de modo que você possa sentir a gravidade, a força e o peso ao desenhar.
And when it comes to which leg is the dominant leg, then allow me to go over and kick the model so they fall to the floor and start crying.	E quando se trata de qual perna é a dominante, deixe-me passar por cima e chutar a modelo para que ela caia no chão e comece a chorar.
Which leg did I kick?	Qual perna eu chutei?
That's the dominant leg.	Essa é a perna dominante.
The important thing to learning the things that feel tougher is to get across the major idea and not get stuck in the details, because as you get to learn these things that are more abstract or harder to learn your synapses will start to connect easier with more complicated things.	O importante para aprender as coisas que parecem mais difíceis é transmitir a ideia principal e não ficar preso nos detalhes, porque conforme você aprende essas coisas que são mais abstratas ou mais difíceis de aprender, suas sinapses começarão a se conectar mais facilmente com mais coisas complicadas.
Because now you have something that is actually relatable.	Porque agora você tem algo que é realmente identificável.
It's important to not get too stuck in the details because otherwise all you have is the details.	É importante não ficar muito preso aos detalhes, porque senão tudo o que você tem são os detalhes.
If you want to remember something, you have to test yourself.	Se você quer se lembrar de algo, você tem que se testar.
You have to make it important to you and have a need for it.	Você tem que torná-lo importante e precisar daquilo.
So you can test yourself by trying to do different things from memory to see how much you actually know.	Portanto, você pode testar a si mesmo tentando fazer coisas diferentes de memória para ver o quanto você realmente sabe.
And then when you see what is wrong, you can study it again to correct it.	E então, quando você vir o que está errado, você pode estudá-lo novamente para corrigi-lo.
And there's nothing wrong with catching yourself not knowing something or having made a mistake.	E não há nada de errado em se pegar sem saber de algo ou cometer um erro.
All of this is part of the learning process.	Tudo isso faz parte do processo de aprendizagem.
There's always going to be mistakes, because mistakes are a part of how we learn.	Sempre haverá erros, porque os erros fazem parte de como aprendemos.
But a problem that can happen with creative people is that they become too trusting a fair right side intuition, to the point where you now refuse to learn something new because your intuition is misleading.	Mas um problema que pode acontecer com pessoas criativas é que elas confiam demais em uma intuição do lado direito do cérebro, a ponto de se recusar a aprender algo novo porque sua intuição é enganosa.
Repeating something you already know well is pretty easy, so it can feel like you have already	Repetir algo que você já conhece bem é muito fácil, então pode parecer que você já domina algo,



English Transcript	Tradução
mastered something when you actually have not.	quando isto não é verdade.
Something that can happen with something like drawing is that you keep drawing heads from imagination until now this is what heads look like to you.	Algo que pode acontecer com algo como desenhar é que você continua desenhando cabeças com a imaginação até que agora é assim que as cabeças se parecem para você.
So it really is important that you set aside time for deliberate practice and don't only rely on your intuition.	Portanto, é realmente importante que você reserve um tempo para a prática deliberada e não confie apenas na sua intuição.
Because your intuition is important but in the right situations.	Porque sua intuição é importante, mas nas situações certas.
And then on the more left brain side of things: As much as we would like to cram all the studying in so we can learn everything immediately, it just doesn't work.	E então no lado esquerdo do cérebro das coisas: por mais que gostemos de enfiar todo o estudo para que possamos aprender tudo imediatamente, simplesmente não funciona.
Because your brain won't be able to keep up with making you neural structures, I think a good way to approach this is by mixing things up.	Como seu cérebro não será capaz de acompanhar a criação de estruturas neurais, acho que uma boa maneira de abordar isso é misturando as coisas.
Don't just study one thing over and over again, but go back and forth between different things.	Não estude apenas uma coisa repetidamente, mas vá para frente e para trás entre coisas diferentes.
So that you give yourself the space to repeat and process the things you are learning.	Para que você tenha espaço para repetir e processar as coisas que está aprendendo.
Set aside time to fully study something and then time to freely explore it.	Reserve um tempo para estudar algo completamente e depois arrume um tempo para explorá-lo livremente.
So by spacing things out over periods, we can actually use our practice and our intuition to reliably learn new things.	Assim, espaçando as coisas ao longo dos períodos, podemos realmente usar nossa prática e nossa intuição para aprender coisas novas com segurança.
The final chapter.	O capítulo final.
It's perfectly normal to procrastinate because things feel unpleasant, especially if they are really new to us.	É perfeitamente normal procrastinar porque as coisas parecem desagradáveis, especialmente se forem realmente novas para nós.
Maybe for a long time you wanted to make music but you haven't made any steps towards making music.	Talvez por muito tempo você quisesse fazer música, mas ainda não deu nenhum passo para fazer música.
You don't know anything about music.	Você não sabe nada sobre música.
You don't know where to start.	Você não sabe por onde começar.
It's this big overpowering thing and in comparison, even the first steps feel so tiny.	É uma coisa grande e avassaladora e, em comparação, até os primeiros passos parecem tão pequenos.
But if you were to focus right now, not so much on everything unpleasant up ahead but what you can learn right now; maybe you could open up a music software and just get acquainted with it.	Mas se você se concentrasse agora, não tanto em tudo que é desagradável à frente, mas no que você pode aprender agora; talvez você possa abrir um software de música e se familiarizar com ele.
What if you bought a smaller instrument just to play around with and have fun with?	E se você comprasse um instrumento menor apenas para brincar e se divertir?



English Transcript	Tradução
What if you did something that works with where you are right now in the present moment?	E se você fizesse algo que funcionasse com o ponto em que você está agora no momento presente?
Because the thing is when we expect the initial pain of learning something new, we expect everything after that to be just as painful.	Porque quando esperamos a dor inicial de aprender algo novo, esperamos que tudo depois disso seja igualmente doloroso.
Maybe you don't have any highly developed talents and skills, but you have these artists you look up to and more than anything you want to have those skills.	Talvez você não tenha habilidades e talentos altamente desenvolvidos, mas tem esses artistas que admira e, mais do que qualquer coisa, deseja ter essas habilidades.
You want to have what they have, but you can't have that right now.	Você quer ter o que eles têm, mas não pode ter isso agora.
But you can have the initiative.	Mas você pode ter a iniciativa.
You can have the talent of making effort, time investment, and getting something done, no matter how small it is.	Você pode ter o talento de se esforçar, investir tempo e fazer algo, não importa o quão pequeno seja.
And anything that comes after that can just be a byproduct.	E tudo o que vier depois disso pode ser apenas um subproduto.
Maybe if we trace back to where talent comes from, then maybe this is where it starts.	Talvez se rastreamos de onde vem o talento, então talvez seja aqui que ele começa.
And it only relies on one thing: that you take the initiative.	E só depende de uma coisa: que você tome a iniciativa.
Thank you for listening.	Obrigado por ouvir.
And if you would like to support my work, you can like this video, you can subscribe and you can follow me around.	E se você gostaria de apoiar meu trabalho, você pode curtir esse vídeo, se inscrever e me seguir.
You can also support me on patreon, or if you don't like patreon, I have a ko-fi where you can directly support my caffeine addiction.	Você também pode me apoiar no Patreon ou, se não gostar do Patreon, tenho um ko-fi onde você pode apoiar diretamente meu vício em cafeína.
See you soon again, and bye bye.	Vejo vocês em breve e tchau tchau.



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
103	you	99	to	69	and
64	the	49	it	42	that
37	is	33	something	33	have
32	a	30	so	28	can
27	your	27	of	26	but
25	because	19	learn	19	in
19	are	17	things	17	for
16	it's	15	not	15	like
15	learning	15	just	15	actually
14	this	14	new	14	I
13	with	13	we	13	or
13	now	13	brain	12	what
12	right	12	important	12	if
11	when	11	don't	10	how
10	get	10	do	9	you're
9	some	9	really	9	on
9	need	9	all	8	time
8	then	8	one	8	music
8	more	8	mode	8	maybe
8	going	8	from	8	be
7	yourself	7	would	7	want
7	up	7	thing	7	over
7	doing	7	as	7	again
6	where	6	way	6	these
6	synapses	6	no	6	much
6	drawing	6	comes	6	anything
6	about	5	work	5	they
5	start	5	remember	5	part
5	lot	5	leg	5	intuition
5	feel	5	by	5	back
5	also	4	while	4	which
4	video	4	too	4	there's
4	that's	4	term	4	take
4	study	4	skills	4	see



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	problem	4	me	4	left
4	know	4	initiative	4	go
4	fun	4	everything	4	even
4	else	4	different	4	can't
4	approach	4	already	3	why
3	us	3	until	3	think
3	there	3	support	3	studying
3	short	3	relating	3	process
3	painting	3	pain	3	out
3	only	3	neuron	3	my
3	modes	3	making	3	long
3	knowing	3	keep	3	into
3	instead	3	idea	3	head
3	great	3	good	3	goes
3	eye	3	easy	3	dominant
3	details	3	creative	3	bye
3	another	2	wrong	2	will
2	well	2	watch	2	was
2	wander	2	videos	2	use
2	unpleasant	2	those	2	thinking
2	test	2	talent	2	suddenly
2	stuff	2	stuck	2	sticks
2	steps	2	staying	2	started
2	someone	2	sleep	2	side
2	set	2	say	2	satisfaction
2	same	2	run	2	rest
2	remembering	2	read	2	probably
2	pretty	2	practice	2	point
2	people	2	patreon	2	pages
2	our	2	once	2	nothing
2	most	2	mistakes	2	mind
2	might	2	memory	2	matter
2	make	2	made	2	look
2	large	2	kind	2	kick
2	immediately	2	heads	2	has
2	hard	2	happen	2	give
2	getting	2	forth	2	first
2	find	2	feels	2	expect
2	exercise	2	efficient	2	easier
2	draw	2	down	2	done



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	distractions	2	did	2	day
2	creates	2	cram	2	could
2	completely	2	chapter	2	called
2	brained	2	between	2	away
2	at	2	aside	2	around
2	any	2	anatomy	2	an
2	always	2	after	2	active
2	abstract	1	zone	1	zero
1	you've	1	youtube	1	years
1	yeah	1	writing	1	worry
1	works	1	working	1	won't
1	without	1	whenever	1	were
1	weight	1	wanted	1	utilize
1	unmotivated	1	understanding	1	two
1	twitter	1	tv	1	trying
1	trusting	1	trace	1	toxins
1	towards	1	tougher	1	topic
1	tiny	1	through	1	threshold
1	therefore	1	theory	1	them
1	thank	1	than	1	terms
1	tend	1	talking	1	talents
1	taking	1	tackling	1	tackle
1	system	1	synapse	1	switch
1	subscribe	1	structures	1	stress
1	strengthen	1	still	1	starts
1	spacing	1	space	1	sounds
1	sort	1	soon	1	sometimes
1	solving	1	solve	1	solution
1	software	1	socially	1	social
1	smaller	1	small	1	situations
1	single	1	simple	1	shut
1	shift	1	severe	1	several
1	said	1	sacrifice	1	reward
1	requires	1	repetition	1	repeating
1	repeat	1	remembers	1	rely
1	relies	1	reliably	1	relearning
1	relearn	1	relate	1	relatable
1	reinforcing	1	refuse	1	reason
1	reality	1	real	1	reaching
1	questions	1	put	1	produce



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	procrastination	1	procrastinate	1	processing
1	problems	1	priority	1	present
1	prefer	1	plays	1	play
1	pick	1	physically	1	physical
1	perspective	1	person	1	periods
1	perfectly	1	past	1	painful
1	page	1	own	1	overpowering
1	otherwise	1	option	1	open
1	oh	1	often	1	off
1	odds	1	number	1	normal
1	never	1	neurons	1	neural
1	nervous	1	negative	1	name
1	muddled	1	move	1	motivation
1	mood	1	momentum	1	moment
1	model	1	mixing	1	mistake
1	misleading	1	metabolic	1	mental
1	memorize	1	mastered	1	marbles
1	major	1	looks	1	logical
1	listening	1	listen	1	limit
1	let	1	learned	1	lead
1	last	1	lack	1	ko
1	known	1	kinda	1	investment
1	instrument	1	instagram	1	initial
1	information	1	inefficient	1	imagine
1	imagination	1	I'm	1	I'll
1	hurting	1	highly	1	here
1	helps	1	help	1	having
1	haven't	1	harder	1	happens
1	half	1	had	1	guess
1	gravity	1	grandiose	1	gigabytes
1	games	1	fully	1	frustrating
1	frequently	1	freely	1	free
1	forgotten	1	force	1	follow
1	focused	1	focus	1	flows
1	floor	1	flaws	1	final
1	figure	1	fi	1	fear
1	familiar	1	fall	1	fair
1	fading	1	fabric	1	eyes
1	eyelids	1	extremely	1	expressing
1	explore	1	everybody	1	every



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	establish	1	especially	1	equivalent
1	enjoy	1	effort	1	efficiency
1	doesn't	1	discomfort	1	dirty
1	directly	1	diffused	1	didn't
1	developed	1	develop	1	depression
1	deliberate	1	days	1	daily
1	crying	1	correct	1	contrast
1	contact	1	connections	1	connect
1	concentration	1	complicated	1	comparison
1	color	1	cleans	1	cell
1	category	1	catching	1	caffeine
1	byproduct	1	brings	1	breaks
1	bought	1	book	1	bit
1	billion	1	biggest	1	big
1	better	1	best	1	benefit
1	belongs	1	being	1	become
1	basically	1	based	1	attention
1	artists	1	area	1	anxiety
1	anticipated	1	am	1	along
1	almost	1	allow	1	ahead
1	adds	1	address	1	addiction
1	actual	1	activates	1	across
1	acquire	1	acquainted	1	able