



How to be miserable for the rest of your life

English Transcript	Tradução
Here's a quick tutorial on how to be miserable for the rest of your life.	Aqui está um rápido tutorial sobre como ser infeliz pelo resto da vida.
Step one, wake up whenever you want to.	Passo um: acorde na hora que quiser.
Don't wake up at a reasonable hour, an hour that makes you feel good about yourself.	Não acorde em uma hora razoável, uma hora que o faça se sentir bem consigo mesmo.
Make sure you wake up when everyone has had a head start to the day.	Certifique-se de acordar quando todos já tiverem começado o dia.
You really wanna make sure you feel like you've missed any chance to start your day off on the right foot.	Você realmente quer ter certeza de que perdeu qualquer chance de começar o dia com o pé direito.
And when you get out of bed, don't make your bed and don't shower.	E quando se levantar, não arrume sua cama e não tome banho.
Just wear whatever you wore yesterday and head downstairs.	Apenas vista o que você vestiu ontem e desça as escadas.
It's important that you start the day off with little to no self-respect, feeling as grimy as possible.	É importante que você comece o dia com pouco ou nenhum respeito próprio, sentindo-se o mais sujo possível.
Step two, make sure your house is always a complete disaster.	Etapa dois: certifique-se de que sua casa seja sempre um desastre completo.
Your house is filled with many rooms, each with a specific purpose.	Sua casa está repleta de muitos cômodos, cada um com um propósito específico.
You wanna make sure that it's extremely difficult to accomplish those purposes.	Você quer ter certeza de que é extremamente difícil cumprir esses objetivos.
The pigsty will also help subconsciously reinforce the idea that you're a disorganized person whose life is not in order.	O chiqueiro também ajudará a reforçar subconscientemente a ideia de que você é uma pessoa desorganizada cuja vida não está em ordem.
This is an extremely important belief to have when trying to remain miserable.	Esta é uma crença extremamente importante quando se tenta permanecer infeliz.
Step three, procrastinate.	Etapa três: procrastinar.
When the thought dawns on you to do something productive, like clean your disgusting kitchen, just ignore that feeling.	Quando você começar a pensar em fazer algo produtivo, como limpar sua cozinha nojenta, ignore esse sentimento.
After all you just woke up, and you have so much time later in the day to get that done.	Afinal, você acabou de acordar e tem muito tempo no final do dia para fazer isso.
You wanna get in the habit of delegating all your life's problems to the future version of yourself, who will probably have a lot more motivation and energy than you do right now.	Você quer adquirir o hábito de delegar todos os problemas da sua vida para a versão futura de você mesmo, que provavelmente terá muito mais motivação e energia do que você agora.
Step four, look busy.	Etapa quatro: pareça ocupado.
After you sit down to do some work, open up a Word document to help yourself feel like you're being productive.	Depois de se sentar para trabalhar, abra um documento do Word para se sentir produtivo.



English Transcript	Tradução
Give your document a nice title and then immediately open up Reddit, Instagram, Facebook, and Twitter just to check if you missed anything.	Dê um bom título ao seu documento e abra imediatamente o Reddit, Instagram, Facebook e Twitter apenas para verificar se você esqueceu alguma coisa.
You see, it doesn't really matter what you do.	Veja, realmente não importa o que você faça.
As long as you're sitting on your desk and that Word document is open, it'll help trick your conscience into thinking you're doing work, but you won't be getting any further in life.	Contanto que você esteja sentado em sua mesa e esse documento do Word esteja aberto, isso ajudará a enganar sua consciência fazendo-a pensar que está trabalhando, mas não irá progredir mais na vida.
Step five, wait for opportunities.	Etapa cinco: espere pelas oportunidades.
Never be proactive with finding new opportunities to grow your career or meet new people.	Nunca seja proativo ao encontrar novas oportunidades de crescimento em sua carreira ou de conhecer novas pessoas.
Wait for all of that to come knocking on your door.	Espere tudo isso bater à sua porta.
After all, if it's gonna happen, it's gonna happen.	Afinal, se vai acontecer, vai acontecer.
You'll meet the girl of your dreams one day and things will kinda just work out.	Você vai conhecer a garota dos seus sonhos um dia e as coisas vão dar certo.
You'll probably also land your dream job if you just wait long enough.	Você provavelmente também conseguirá o emprego dos seus sonhos se esperar o tempo suficiente.
Anyways, the important thing is to not take action.	De qualquer forma, o importante é não agir.
Don't try to figure out the most effective way to get what you want, just wait until things work out.	Não tente descobrir a maneira mais eficaz de conseguir o que deseja, apenas espere até que as coisas funcionem.
Step six, be default no.	Etapa seis: sempre diga não.
When a friend asks you to go out for a drink, just say no.	Quando um amigo pedir para você sair para tomar um drink, basta dizer não.
After all, you're super busy these days and have a lot of work to do.	Afinal, você está superocupado atualmente e tem muito trabalho a fazer.
When your boss gives you the opportunity to lead a meeting at work, try to find an excuse to slink out of it.	Quando seu chefe lhe der a oportunidade de liderar uma reunião no trabalho, tente encontrar uma desculpa para fugir dela.
The key here is to give everyone the impression that they should just let you do your own thing.	O segredo aqui é dar a todos a impressão de que eles deveriam deixar você fazer o que quer.
Be so good at saying no that people just stop asking you to do anything.	Seja tão bom em dizer não que as pessoas simplesmente parem de pedir que você faça qualquer coisa.
Step seven, be suspicious of people.	Etapa sete: desconfie das pessoas.
Never give people the benefit of the doubt.	Nunca dê às pessoas o benefício da dúvida.
Believe that everyone basically just wants to take advantage of you, and because of this, you should be guarded and put up walls to protect yourself emotionally.	Acredite que basicamente todo mundo só quer tirar vantagem de você e, por isso, você deve ser cauteloso e erguer muros para se proteger emocionalmente.
Assume the smiles people give you are fake and	Suponha que os sorrisos que as pessoas dão a



English Transcript	Tradução
that their motives are malevolent.	você sejam falsos e que seus motivos sejam malévolos.
Step eight, never fix the things you dislike about yourself.	Etapa oito: nunca conserte as coisas de que não gosta em você.
Continue to engage in activities that make feel subhuman and weak.	Continue a se envolver em atividades que o façam sentir-se subumano e fraco.
Never prove to yourself that you can overcome obstacles or better yourself.	Nunca prove a si mesmo que pode superar obstáculos ou melhorar a si mesmo.
Never attempt to transcend your vices or change your lifestyle for the better.	Nunca tente transcender seus vícios ou mudar seu estilo de vida para melhor.
Subscribe to the idea that people can't change, so you shouldn't try.	Apoie a ideia de que as pessoas não podem mudar, então você não precisa nem tentar.
Step nine, focus on things you can't control.	Etapa nove: concentre-se nas coisas que você não pode controlar.
As often as possible, get pissed off at the traffic, the government, the pandemic.	Sempre que possível, fique puto com o trânsito, o governo, a pandemia.
You really wanna reinforce the idea that the world is messed up and there's nothing you can do about it.	Você realmente quer reforçar a ideia de que o mundo está uma bagunça e não há nada que você possa fazer a respeito.
Focus on the shortcomings of others, the failings of your country, and the state of the economy.	Concentre-se nas deficiências dos outros, nas deficiências de seu país e no estado da economia.
Maintain a constant external locus of control over all the events in your life.	Mantenha um locus externo de controle constante sobre todos os eventos de sua vida.
This will really help you feel powerless.	Isso realmente o ajudará a se sentir impotente.
And if you're trying to be miserable, that's perfect.	E se você está tentando ser infeliz, isso é perfeito.
Step 10, use fear as motivation.	Etapa 10: use o medo como motivação.
Make the fear of negative consequence your primary motivator for everything you do.	Faça do medo das consequências negativas o seu principal motivador para tudo o que você faz.
Set up deadlines that frighten you and punish yourself for failing to meet them.	Estabeleça prazos que o assustem e se puna por não cumpri-los.
Use white-knuckle tactics to force yourself into productivity and remind yourself constantly that your entire life could fall apart if you don't keep your head above water.	Use táticas de socorro para forçar a produtividade e lembre-se constantemente de que sua vida inteira pode desmoronar se você não mantiver sua cabeça acima da água.
Step 11, only do what is comfortable.	Etapa 11: faça apenas o que for confortável.
Let your comfort zone be the authority on what you do and don't do.	Deixe que sua zona de conforto seja a autoridade sobre o que você faz e o que não faz.
If it's not comfortable, don't do it.	Se não for confortável, não o faça.
Avoid discomfort at all costs and participate only in activities that are familiar and effortless.	Evite desconforto a todo custo e participe apenas de atividades familiares e sem esforço.
Don't concern yourself with gaining fresh perspectives or novel experiences.	Não se preocupe em obter novas perspectivas ou novas experiências.
Stay in your lane.	Fique na sua pista.
Operate in your wheelhouse.	Opere em sua casa do leme.



English Transcript	Tradução
Step 12, believe you're special.	Etapa 12: acredite que você é especial.
Behave like you're entitled to things on the basis that you're just different than everyone else.	Comporte-se como se tivesse direito às coisas, baseando-se no fato de que você é apenas diferente de todos os outros.
Assume that the people that have what you want in life just don't deserve it as much as you do.	Suponha que as pessoas que têm o que você deseja na vida simplesmente não mereçam tanto quanto você.
Always regard yourself as talented, unique, one of a kind.	Sempre se considere talentoso, único, inigualável.
This will really help you develop an outsider complex, which will make it difficult to open up to other people or see things from their perspective.	Isso realmente o ajudará a desenvolver um complexo de outsider, o que tornará difícil se abrir para outras pessoas ou ver as coisas da perspectiva delas.
But since you don't wanna do any of that uncomfortable stuff anyways, that's perfect.	Mas já que você não quer fazer nenhuma dessas coisas desconfortáveis de jeito nenhum, é perfeito.
Step 13, see life not as it is, but how you wish it to be.	Etapa 13: veja a vida não como ela é, mas como você deseja que seja.
Daydream of a day where things are better, fantasize about a life where all your problems are gone.	Sonhe acordado com o dia em que as coisas serão melhores, fantasie sobre uma vida onde todos os seus problemas acabaram.
You wanna make sure you mentally escape as much as possible to distract you from the obstacles in front of you.	Você quer ter certeza de escapar mentalmente o máximo possível para distraí-lo dos obstáculos à sua frente.
Pour your mental energy not into fixing your problems or improving yourself, but into building up this fantasy to be as detailed as possible.	Empregue toda sua energia mental não para resolver seus problemas ou melhorar a si mesmo, mas para construir essa fantasia da maneira mais detalhada possível.
Reflect daily about what you would buy if you won the lottery or became a celebrity.	Reflita diariamente sobre o que você compraria se ganhasse na loteria ou se tornasse uma celebridade.
Constantly compare your life to this fiction and become resentful at the juxtaposition.	Compare constantemente sua vida com essa ficção e fique ressentido com a justaposição.
So if suffering is what you're after and you crave the daily strife, then you're in luck because if you follow this advice, you'll be miserable for the rest of your life.	Portanto, se o que você busca é sofrimento e anseia pelas lutas diárias, então você está com sorte porque, se seguir esse conselho, será infeliz pelo resto da vida.
This video was sponsored by Audible.	Este vídeo foi patrocinado pela Audible.
The audio book I'm currently diving into is "Greenlights" by Matthew McConaughey.	O livro de áudio que estou estudando atualmente é "Greenlights" de Matthew McConaughey.
It's been on Amazon's bestseller list for 23 straight weeks now, and I wanted to see what the hype was about.	Já está na lista de mais vendidos da Amazon há 23 semanas consecutivas, e eu queria saber do que se tratava.
And sure enough, I'm really enjoying it so far.	E com certeza, estou gostando muito até agora.
I think the Audible version is especially enjoyable because it's narrated by McConaughey himself, which really helps his lessons and tales resonate	Acho que a versão Audible é especialmente agradável porque é narrada pelo próprio McConaughey, o que realmente ajuda suas lições e



English Transcript	Tradução
with the reader.	contos a ressoar no leitor.
It really feels like you're getting to know Matthew McConaughey personally, and he just seems like a cool guy to know.	Realmente parece que você está conhecendo Matthew McConaughey pessoalmente, e ele parece ser um cara legal de se conhecer.
For those of you who don't know, Audible is the leading provider of spoken word entertainment and audio books ranging from bestsellers to celebrity memoirs, motivation, productivity, and so much more like original entertainment and even podcasts.	Para aqueles de vocês que não sabem, a Audible é o fornecedor líder de entretenimento de palavra falada e livros de áudio que variam de bestsellers a memórias de celebridades, motivação, produtividade e muito mais como entretenimento original e até podcasts.
Audible recently launched their newest plan, Audible Plus, and with Audible Plus you get access to their entire Plus catalog, which is filled with thousands and thousands of select originals, audio books, and podcasts, including ad-free versions of popular shows as well as exclusive series.	A Audible lançou recentemente seu mais novo plano, Audible Plus, e com Audible Plus você obtém acesso a todo o catálogo Plus, que é preenchido com milhares e milhares de originais selecionados, livros de áudio e podcasts, incluindo versões sem anúncios de programas populares também como série exclusiva.
One of my favorite things about Audible is that if you decide to cancel your membership for whatever reason at any point, you still keep your entire library of audio books, including the audio books that you got for free using their credit system, so it's kinda a no-brainer.	Uma das coisas que mais gosto no Audible é que se você decidir cancelar sua assinatura por qualquer motivo a qualquer momento, você ainda manterá toda a sua biblioteca de livros de áudio, incluindo os livros de áudio que você obteve gratuitamente usando o sistema de crédito deles, então não precisa pensar muito para assinar o serviço.
So to sign up for your free 30-day trial, click the link in the description below, visit audible.com/betterideas , or text betterideas to 500-500.	Portanto, para se inscrever para seu teste gratuito de 30 dias, clique no link na descrição abaixo, visite audible.com/betterideas ou envie o texto "betterideas" para 500-500.
Once again, to sign up for your free 30-day trial, click the link in the description below, visit audible.com/betterideas , or text "betterideas" to 500-500.	Mais uma vez, para se inscrever para o teste gratuito de 30 dias, clique no link na descrição abaixo, visite audible.com/betterideas ou envie uma mensagem com o texto "betterideas" para 500-500.

Fonte: <https://youtu.be/W9qsxhhNUoU>



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
57	you	52	to	51	the
35	your	34	and	28	of
25	that	20	a	17	as
16	is	15	do	14	just
14	in	14	for	13	yourself
13	up	13	step	12	you're
12	be	11	don't	10	on
10	life	10	it	10	if
9	or	9	make	9	audible
8	with	8	what	8	this
8	things	8	so	8	really
8	people	8	it's	8	day
8	all	7	like	7	at
7	about	6	work	6	will
6	when	6	wanna	6	sure
6	out	6	get	5	their
5	not	5	no	5	never
5	into	5	help	5	have
5	feel	5	audio	5	are
5	after	4	wait	4	see
4	possible	4	open	4	one
4	much	4	miserable	4	give
4	free	4	everyone	4	but
4	books	4	betterideas	4	any
4	an	3	you'll	3	word
3	which	3	want	3	wake
3	try	3	start	3	problems
3	plus	3	off	3	motivation
3	meet	3	mcconaughey	3	know
3	important	3	idea	3	head
3	from	3	entire	3	document
3	by	3	better	3	because
2	who	2	where	2	whatever
2	was	2	visit	2	version



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	use	2	trying	2	trial
2	thousands	2	those	2	thing
2	then	2	that's	2	than
2	text	2	take	2	sign
2	should	2	right	2	rest
2	reinforce	2	productivity	2	productive
2	probably	2	podcasts	2	perfect
2	opportunities	2	only	2	obstacles
2	now	2	new	2	more
2	missed	2	matthew	2	lot
2	long	2	link	2	let
2	kinda	2	keep	2	including
2	I'm	2	I	2	how
2	house	2	hour	2	happen
2	good	2	gonna	2	getting
2	focus	2	filled	2	feeling
2	fear	2	extremely	2	entertainment
2	enough	2	energy	2	difficult
2	description	2	daily	2	control
2	constantly	2	comfortable	2	com
2	click	2	change	2	celebrity
2	can't	2	can	2	busy
2	below	2	believe	2	bed
2	assume	2	anyways	2	anything
2	always	2	also	2	activities
1	zone	1	you've	1	yesterday
1	would	1	world	1	wore
1	won't	1	won	1	woke
1	wish	1	whose	1	white
1	whenever	1	wheelhouse	1	well
1	weeks	1	wear	1	weak
1	way	1	water	1	wants
1	wanted	1	walls	1	video
1	vices	1	versions	1	using
1	until	1	unique	1	uncomfortable
1	two	1	twitter	1	tutorial
1	trick	1	transcend	1	traffic
1	title	1	time	1	three
1	thought	1	thinking	1	think
1	they	1	these	1	there's



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	them	1	tales	1	talented
1	tactics	1	system	1	suspicious
1	super	1	suffering	1	subscribe
1	subhuman	1	subconsciously	1	stuff
1	strife	1	straight	1	stop
1	still	1	stay	1	state
1	sponsored	1	spoken	1	specific
1	special	1	something	1	some
1	smiles	1	slink	1	six
1	sitting	1	sit	1	since
1	shows	1	shower	1	shouldn't
1	shortcomings	1	seven	1	set
1	series	1	self	1	select
1	seems	1	saying	1	say
1	rooms	1	respect	1	resonate
1	resentful	1	remind	1	remain
1	regard	1	reflect	1	reddit
1	recently	1	reasonable	1	reason
1	reader	1	ranging	1	quick
1	put	1	purposes	1	purpose
1	punish	1	provider	1	prove
1	protect	1	procrastinate	1	proactive
1	primary	1	powerless	1	pour
1	popular	1	point	1	plan
1	pissed	1	pigsty	1	perspectives
1	perspective	1	personally	1	person
1	participate	1	pandemic	1	own
1	overcome	1	over	1	outsider
1	others	1	other	1	originals
1	original	1	order	1	opportunity
1	operate	1	once	1	often
1	novel	1	nothing	1	nine
1	nice	1	newest	1	negative
1	narrated	1	my	1	motives
1	motivator	1	most	1	messed
1	mentally	1	mental	1	memoirs
1	membership	1	meeting	1	matter
1	many	1	malevolent	1	makes
1	maintain	1	luck	1	lottery
1	look	1	locus	1	little



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	list	1	lifestyle	1	life's
1	library	1	lessons	1	leading
1	lead	1	launched	1	later
1	lane	1	land	1	knuckle
1	knocking	1	kitchen	1	kind
1	key	1	juxtaposition	1	job
1	it'll	1	instagram	1	improving
1	impression	1	immediately	1	ignore
1	hype	1	his	1	himself
1	here's	1	here	1	helps
1	he	1	has	1	had
1	habit	1	guy	1	guarded
1	grow	1	grimy	1	greenlights
1	government	1	got	1	gone
1	go	1	gives	1	girl
1	gaining	1	future	1	further
1	front	1	frighten	1	friend
1	fresh	1	four	1	force
1	foot	1	follow	1	fixing
1	fix	1	five	1	finding
1	find	1	figure	1	fiction
1	feels	1	favorite	1	far
1	fantasy	1	fantasize	1	familiar
1	fall	1	fake	1	failings
1	failing	1	facebook	1	external
1	experiences	1	excuse	1	exclusive
1	everything	1	events	1	even
1	especially	1	escape	1	entitled
1	enjoying	1	enjoyable	1	engage
1	emotionally	1	else	1	eight
1	effortless	1	effective	1	economy
1	each	1	drink	1	dreams
1	dream	1	downstairs	1	down
1	doubt	1	door	1	done
1	doing	1	doesn't	1	diving
1	distract	1	disorganized	1	dislike
1	disgusting	1	discomfort	1	disaster
1	different	1	develop	1	detailed
1	desk	1	deserve	1	delegating
1	default	1	decide	1	deadlines



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	days	1	daydream	1	dawns
1	currently	1	credit	1	crave
1	country	1	could	1	costs
1	cool	1	continue	1	constant
1	consequence	1	conscience	1	concern
1	complex	1	complete	1	compare
1	comfort	1	come	1	clean
1	check	1	chance	1	catalog
1	career	1	cancel	1	buy
1	building	1	brainer	1	boss
1	book	1	bestsellers	1	bestseller
1	benefit	1	belief	1	being
1	behave	1	been	1	become
1	became	1	basis	1	basically
1	avoid	1	authority	1	attempt
1	asks	1	asking	1	apart
1	amazon's	1	again	1	advice
1	advantage	1	ad	1	action
1	accomplish	1	access	1	above