



How to increase your happiness

Fonte: <https://youtu.be/m4lcs03xzUQ>



English Transcript	Tradução
Can you imagine a milestone, a win, or even a material possession that would unlock this feeling?	Você consegue imaginar um marco, uma vitória ou até mesmo uma posse material que desbloquearia esse sentimento?
In this animated version of David Steindl-Rast's popular TED Talk, Brother David explains how a simple adjustment in how you move through the world might just change what you see, how you feel, and how you act.	Nesta versão animada da popular palestra TED de David Steindl-Rast, o Irmão David explica como um simples ajuste na maneira como você se move pelo mundo pode mudar o que você vê, como você se sente e como você age.
Now my topic is gratefulness.	Agora, meu tema é a gratidão.
What is the connection between happiness and gratefulness?	Qual é a conexão entre felicidade e gratidão?
Many people would say, well, that's very easy.	Muitas pessoas diriam: bem, isso é muito fácil.
When you are happy, you're grateful.	Quando você está feliz, você é grato.
But think again.	Mas pense novamente.
Is it really the happy people that are grateful?	São realmente as pessoas felizes que são gratas?
We all know quite a number of people who have everything that it would take to be happy, and they are not happy, because they want something else, or they want more of the same.	Todos nós conhecemos várias pessoas que têm tudo o que seria necessário para serem felizes, e elas não são felizes, porque querem algo mais, ou querem mais do mesmo.
And we all know people who have lots of misfortune, misfortune that we ourselves would	E todos nós conhecemos pessoas que têm muitos infortúnios, infortúnios que nós mesmos não



English Transcript	Tradução
not want to have, and they are deeply happy.	gostaríamos de ter, e elas são profundamente felizes.
They radiate happiness.	Elas irradiam felicidade.
You are surprised.	Você fica surpreso.
Why?	Por quê?
Because they are grateful.	Porque elas são gratas.
Now, we can ask, what really do we mean by gratefulness?	Agora, podemos perguntar, o que realmente queremos dizer com gratidão?
And how does it work?	E como isso funciona?
Something's given to us that's valuable to us.	Algo nos é dado que é valioso para nós.
And it's really given.	E é realmente dado.
These two things have to come together.	Essas duas coisas precisam se unir.
It has to be something valuable, and it's a real gift.	Tem que ser algo valioso, e é um verdadeiro presente.
And when these two things come together, then gratefulness spontaneously rises in my heart, happiness spontaneously rises in my heart.	E quando essas duas coisas se unem, então a gratidão surge espontaneamente em meu coração, a felicidade surge espontaneamente em meu coração.
That's how gratefulness happens.	É assim que a gratidão acontece.
Now, the key to all this is that we cannot only experience this once in a while.	Agora, a chave para tudo isso é que não podemos experimentar isso apenas de vez em quando.
We can be people who live gratefully.	Podemos ser pessoas que vivem com gratidão.
And how can we live gratefully?	E como podemos viver com gratidão?
By experiencing, by becoming aware that every moment is a given moment, as we say.	Experimentando, tornando-nos conscientes de que cada momento é um momento dado, como dizemos.
It's a gift.	É um presente.
You have no way of assuring that there will be another moment given to you, and yet, that's the most valuable thing that can ever be given to us, this moment, with all the opportunity that it contains.	Você não tem como garantir que haverá outro momento dado a você, e ainda assim, essa é a coisa mais valiosa que pode nos ser dada, este momento, com todas as oportunidades que ele contém.
Does that mean that we can be grateful for everything?	Isso significa que podemos ser gratos por tudo?
Certainly not.	Certamente não.
We cannot be grateful for violence, for war, for oppression, for exploitation.	Não podemos ser gratos pela violência, pela guerra, pela opressão, pela exploração.
On the personal level, we cannot be grateful for the loss of a friend, for unfaithfulness, for bereavement.	No nível pessoal, não podemos ser gratos pela perda de um amigo, pela infidelidade, pelo luto.
But I didn't say we can be grateful for everything.	Mas eu não disse que podemos ser gratos por tudo.
I said we can be grateful in every given moment for the opportunity, and even when we are confronted with something that is terribly difficult, we can rise to this occasion and respond to the opportunity that is given to us.	Eu disse que podemos ser gratos em cada momento dado pela oportunidade, e mesmo quando somos confrontados com algo que é terrivelmente difícil, podemos nos elevar a essa ocasião e responder à oportunidade que nos é dada.
So how can each one of us find a method for living gratefully, not just once in a while being grateful, but moment by moment to be grateful?	Então, como cada um de nós pode encontrar um método para viver com gratidão, não apenas de vez em quando sendo grato, mas momento a momento sendo grato?



English Transcript	Tradução
How can we do it?	Como podemos fazer isso?
It's a very simple method: Stop.	É um método muito simples: Pare.
Look.	Olhe.
Go.	Vá.
That's all.	Isso é tudo.
But how often do we stop?	Mas com que frequência paramos?
We rush through life; we don't stop.	Corremos pela vida; não paramos.
We miss the opportunity because we don't stop.	Perdemos a oportunidade porque não paramos.
We have to stop.	Temos que parar.
We have to get quiet.	Temos que ficar quietos.
And we have to build stop signs into our lives.	E temos que construir sinais de parada em nossas vidas.
And when you stop, then the next thing is to look.	E quando você para, a próxima coisa é olhar.
You look.	Você olha.
You open your eyes.	Você abre seus olhos.
You open your ears.	Você abre seus ouvidos.
You open your nose.	Você abre seu nariz.
You open all your senses for this wonderful richness that is given to us.	Você abre todos os seus sentidos para essa maravilhosa riqueza que nos é dada.
There is no end to it, and that is what life is all about, to enjoy, to enjoy what is given to us.	Não há fim para isso, e é isso que a vida é, aproveitar, aproveitar o que nos é dado.
And then we can also open our hearts, our hearts for the opportunities, for the opportunities also to help others, to make others happy, because nothing makes us more happy than when all of us are happy.	E então também podemos abrir nossos corações, nossos corações para as oportunidades, para as oportunidades também de ajudar os outros, de fazer os outros felizes, porque nada nos faz mais felizes do que quando todos nós estamos felizes.
And when we open our hearts to the opportunities, the opportunities invite us to do something, and that is the third.	E quando abrimos nossos corações para as oportunidades, as oportunidades nos convidam a fazer algo, e isso é o terceiro.
Stop, look, and then go, and really do something.	Pare, olhe, e então vá, e realmente faça algo.
And what we can do is whatever life offers to you in that present moment.	E o que podemos fazer é o que quer que a vida ofereça a você naquele momento presente.
There is a wave of gratefulness because people are becoming aware how important this is and how this can change our world, because if you're grateful, you're not fearful.	Há uma onda de gratidão porque as pessoas estão se tornando conscientes de quão importante isso é e como isso pode mudar nosso mundo, porque se você é grato, você não tem medo.
If you're not fearful, you're not violent.	Se você não tem medo, você não é violento.
If you're grateful, you act out of a sense of enough and not of a sense of scarcity, and you're willing to share.	Se você é grato, você age a partir de um senso de suficiência e não de um senso de escassez, e você está disposto a compartilhar.
If you're grateful, you are enjoying the differences between people and you are respectful to everybody.	Se você é grato, você desfruta das diferenças entre as pessoas e você é respeitoso com todos.
And that changes this power pyramid under which we live.	E isso muda essa pirâmide de poder sob a qual vivemos.



English Transcript	Tradução
What we need is a networking of smaller groups, smaller and smaller groups who know one another, who interact with one another, and that is a grateful world.	O que precisamos é de uma rede de grupos menores, grupos cada vez menores que se conhecem, que interagem uns com os outros, e isso é um mundo grato.



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
30	we	29	to	29	and
28	is	27	you	24	that
19	the	19	are	18	a
14	of	14	grateful	14	for
14	can	12	how	11	not
11	it	11	be	10	us
10	this	9	given	8	stop
8	moment	8	in	8	have
8	happy	8	do	8	all
7	what	7	people	6	when
6	they	6	something	6	open
6	gratefulness	6	because	5	who
5	our	4	your	4	would
4	then	4	really	4	opportunity
4	opportunities	4	look	4	if
4	by	4	but	3	world
3	with	3	want	3	valuable
3	there	3	smaller	3	say
3	one	3	now	3	my
3	live	3	life	3	know
3	hearts	3	happiness	3	gratefully
3	everything	3	cannot	3	another
2	while	2	very	2	two
2	together	2	through	2	things
2	thing	2	these	2	spontaneously
2	simple	2	sense	2	s
2	rises	2	others	2	or
2	once	2	no	2	more
2	misfortune	2	method	2	mean
2	just	2	I	2	heart
2	groups	2	go	2	gift
2	fearful	2	every	2	even
2	enjoy	2	does	2	david
2	come	2	change	2	between
2	becoming	2	aware	2	also
2	act	1	yet	1	work



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	wonderful	1	win	1	willing
1	will	1	why	1	which
1	whatever	1	well	1	way
1	wave	1	war	1	violent
1	violence	1	version	1	unlock
1	unfaithfulness	1	under	1	topic
1	third	1	think	1	than
1	terribly	1	ted	1	talk
1	take	1	surprised	1	steindl
1	so	1	signs	1	share
1	senses	1	see	1	scarcity
1	same	1	said	1	rush
1	rise	1	richness	1	respond
1	respectful	1	real	1	rast
1	radiate	1	quite	1	quiet
1	pyramid	1	present	1	power
1	possession	1	popular	1	personal
1	out	1	ourselves	1	oppression
1	only	1	on	1	often
1	offers	1	occasion	1	number
1	nothing	1	nose	1	next
1	networking	1	need	1	move
1	most	1	miss	1	milestone
1	might	1	material	1	many
1	makes	1	make	1	lots
1	loss	1	living	1	lives
1	level	1	key	1	invite
1	into	1	interact	1	important
1	imagine	1	help	1	has
1	happens	1	get	1	friend
1	find	1	feeling	1	feel
1	eyes	1	exploitation	1	explains
1	experiencing	1	experience	1	everybody
1	ever	1	enough	1	enjoying
1	end	1	else	1	easy
1	ears	1	each	1	difficult
1	differences	1	did	1	deeply
1	contains	1	connection	1	confronted
1	changes	1	certainly	1	build
1	brother	1	bereavement	1	being
1	assuring	1	ask	1	as



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	animated	1	again	1	adjustment
1	about				