



How to succeed? Get more sleep

English Transcript	Tradução
My big idea is a very, very small idea that can unlock billions of big ideas that are at the moment dormant inside us.	Minha grande ideia é uma ideia muito, muito pequena que pode desbloquear bilhões de grandes ideias que estão adormecidas no momento dentro de nós.
And my little idea that will do that is sleep.	E minha pequena ideia que vai fazer isso é **dormir**.
This is a room of type A women.	Este é um auditório de mulheres do tipo A.
This is a room of sleep-deprived women.	Este é um auditório de mulheres privadas de sono.
And I learned the hard way the value of sleep.	E aprendi o valor do sono da maneira mais difícil.
Two-and-a-half years ago, I fainted from exhaustion.	Dois anos e meio atrás, eu desmaiei de exaustão.
I hit my head on my desk.	Eu bati minha cabeça na minha mesa.
I broke my cheekbone, I got five stitches on my right eye.	Quebrei o osso da maçã do rosto, levei cinco pontos no olho direito.
And I began the journey of rediscovering the value of sleep.	E comecei a jornada de redescobrir o valor do sono.
And in the course of that, I studied, I met with medical doctors, scientists, and I'm here to tell you that the way to a more productive, more inspired, more joyful life is getting enough sleep.	E nessa jornada, estudei, encontrei-me com médicos, cientistas, e estou aqui para lhes dizer que o caminho para uma vida mais produtiva, mais inspirada e mais alegre é dormir o suficiente.
And we women are going to lead the way in this new revolution, this new feminist issue.	E nós mulheres vamos liderar essa nova revolução, essa nova questão feminista.
We are literally going to sleep our way to the top -- literally -- because unfortunately, for men, sleep deprivation has become a virility symbol.	Vamos literalmente dormir em nosso caminho para o sucesso - literalmente - porque, infelizmente, para os homens, a privação do sono se tornou um símbolo de virilidade.
I was recently having dinner with a guy who bragged that he had only gotten four hours sleep the night before.	Recentemente, eu estava jantando com um cara que se gabava de ter dormido apenas quatro horas na noite anterior.
And I felt like saying to him -- but I didn't say -- I felt like saying, "You know what? if you had gotten five, this dinner would have been a lot more interesting."	E tive vontade de dizer a ele - mas não disse - tive vontade de dizer: "Sabe de uma coisa? Se você tivesse conseguido dormir por cinco horas, este jantar teria sido muito mais interessante."
There is now a kind of sleep deprivation one-upmanship.	Existe agora uma espécie de superioridade de privação de sono.
Especially here in Washington, if you try to make a breakfast date, and you say, "How about eight o'clock?" they're likely to tell you, "Eight o'clock is too late for me, but that's OK, I can get a game of tennis in and do a few conference calls and meet you at eight."	Especialmente aqui em Washington, se você tentar marcar um café da manhã e disser: "Que tal oito horas?" é provável que lhe digam: "Oito horas é tarde demais para mim, mas tudo bem, posso jogar uma partida de tênis, fazer algumas teleconferências e encontrá-lo às oito".
And they think that means they are so incredibly busy and productive, but the truth is, they're not,	E eles acham que isso significa que são incrivelmente ocupados e produtivos, mas a



English Transcript	Tradução
because we, at the moment, have had brilliant leaders in business, in finance, in politics, making terrible decisions.	verdade é que não são, porque nós, no momento, tivemos líderes brilhantes nos negócios, nas finanças, na política, tomando decisões terríveis.
So a high IQ does not mean that you're a good leader, because the essence of leadership is being able to see the iceberg before it hits the Titanic.	Portanto, um QI alto não significa que você seja um bom líder, porque a essência da liderança é ser capaz de ver o iceberg antes que ele atinja o Titanic.
And we've had far too many icebergs hitting our Titanics.	E tivemos muitos icebergs atingindo nossos Titanics.
In fact, I have a feeling that if Lehman Brothers was Lehman Brothers and Sisters, they might still be around.	Na verdade, tenho a sensação de que, se o **Lehman Brothers** fosse o **Lehman Brothers and Sisters** , eles ainda poderiam estar por aí.
While all the brothers were busy just being hyper-connected 24/7, maybe a sister would have noticed the iceberg, because she would have woken up from a seven-and-a-half or eight-hour sleep, and have been able to see the big picture.	Enquanto todos os irmãos estavam ocupados sendo hiperconectados 24 horas por dia, 7 dias por semana, talvez uma irmã tivesse notado o iceberg, porque ela teria acordado de um sono de sete horas e meia ou oito horas e seria capaz de ver o quadro geral.
So as we are facing all the multiple crises in our world at the moment, what is good for us on a personal level, what's going to bring more joy, gratitude, effectiveness in our lives and be the best for our own careers, is also what is best for the world.	Então, como estamos enfrentando todas as múltiplas crises em nosso mundo no momento, o que é bom para nós em nível pessoal, o que vai trazer mais alegria, gratidão, eficácia em nossas vidas e ser o melhor para nossas próprias carreiras, também é o que é melhor para o mundo.
So I urge you to shut your eyes, and discover the great ideas that lie inside us; to shut your engines and discover the power of sleep.	Portanto, eu te exorto a fechar os olhos e descobrir as grandes idéias que estão dentro de nós; a desligar seus motores e descobrir o poder do sono.
Thank you.	Obrigada.



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
24	the	20	and	20	a
15	I	13	to	12	is
11	that	11	sleep	11	of
10	in	9	you	6	my
6	have	5	this	5	our
5	more	5	for	5	are
4	we	4	way	4	so
4	had	4	eight	4	because
4	at	3	would	3	women
3	what	3	us	3	they
3	on	3	moment	3	if
3	idea	3	going	3	but
3	brothers	3	big	2	your
2	world	2	with	2	was
2	very	2	value	2	too
2	they're	2	tell	2	shut
2	see	2	saying	2	say
2	room	2	productive	2	o'clock
2	not	2	new	2	literally
2	like	2	lehman	2	inside
2	ideas	2	iceberg	2	here
2	half	2	gotten	2	good
2	from	2	five	2	felt
2	do	2	discover	2	dinner
2	deprivation	2	can	2	busy
2	best	2	being	2	before
2	been	2	be	2	all
2	able	1	you're	1	years
1	woken	1	will	1	who
1	while	1	what's	1	we've
1	were	1	washington	1	virility
1	urge	1	upmanship	1	up
1	unlock	1	unfortunately	1	type
1	two	1	try	1	truth



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	top	1	titanics	1	titanic
1	think	1	there	1	that's
1	thank	1	terrible	1	tennis
1	symbol	1	studied	1	stitches
1	still	1	small	1	sisters
1	sister	1	she	1	seven
1	scientists	1	right	1	revolution
1	rediscovering	1	recently	1	power
1	politics	1	picture	1	personal
1	own	1	or	1	only
1	one	1	ok	1	now
1	noticed	1	night	1	multiple
1	might	1	met	1	men
1	meet	1	medical	1	means
1	mean	1	me	1	maybe
1	many	1	making	1	make
1	lot	1	lives	1	little
1	likely	1	life	1	lie
1	level	1	learned	1	leadership
1	leaders	1	leader	1	lead
1	late	1	know	1	kind
1	just	1	joyful	1	joy
1	journey	1	it	1	issue
1	iq	1	interesting	1	inspired
1	incredibly	1	I'm	1	icebergs
1	hyper	1	how	1	hours
1	hour	1	hitting	1	hits
1	hit	1	him	1	high
1	head	1	he	1	having
1	has	1	hard	1	guy
1	great	1	gratitude	1	got
1	getting	1	get	1	game
1	four	1	finance	1	few
1	feminist	1	feeling	1	far
1	fainted	1	fact	1	facing
1	eyes	1	eye	1	exhaustion
1	essence	1	especially	1	enough
1	engines	1	effectiveness	1	dormant
1	does	1	doctors	1	didn't
1	desk	1	deprived	1	decisions



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	date	1	crises	1	course
1	connected	1	conference	1	cheekbone
1	careers	1	calls	1	business
1	broke	1	bring	1	brilliant
1	breakfast	1	bragged	1	billions
1	began	1	become	1	as
1	around	1	also	1	ago
1	about				