

Life Happens in the Present



English Transcript	Tradução
Life Happens in the Present	A vida acontece no presente
It is very easy to believe that we will be happy when something changes. When we finish a difficult task, when we have more money, when the weekend arrives, when our vacation begins, when our problems diminish, or when we finally achieve what we desire. In this way, we develop the habit of always placing happiness a little further ahead, as though it were waiting for us at some point in the future.	É muito fácil acreditar que seremos felizes quando alguma coisa mudar. Quando terminarmos um trabalho difícil, quando tivermos mais dinheiro, quando chegar o fim de semana, quando as férias começarem, quando os problemas diminuïrem ou quando finalmente conquistarmos aquilo que desejamos. Dessa forma, criamos o hábito de colocar a felicidade sempre um pouco adiante, como se ela estivesse esperando por nós em algum ponto do futuro.
The problem is that when the future arrives, it brings new worries, responsibilities, and difficulties. What once seemed to be the solution to all our troubles soon becomes part of our routine. Then we choose another date, another achievement, or another change and once again tell ourselves, "When that happens, I will finally be able to enjoy life."	O problema é que, quando o futuro chega, ele traz novas preocupações, responsabilidades e dificuldades. Aquilo que parecia ser a solução para todos os nossos incômodos logo se transforma em parte da rotina. Então, escolhemos outra data, outra conquista ou outra mudança e voltamos a dizer a nós mesmos: "Quando isso acontecer, finalmente poderei aproveitar a vida".
While we are studying, we long to finish our studies and start working. When we start working, we miss the time when we had fewer responsibilities. During the week, we wait for the weekend. When it arrives, we already begin thinking about Monday's obligations. We spend months waiting for our vacation and, during the	Enquanto estudamos, desejamos terminar os estudos e começar a trabalhar. Quando começamos a trabalhar, sentimos saudades do tempo em que tínhamos menos responsabilidades. Durante a semana, esperamos pelo fim de semana. Quando ele chega, já começamos a pensar nas obrigações da segunda-feira. Passamos meses aguardando as férias e, durante a viagem, podemos ficar



trip, we may worry about returning home. In this way, the present becomes merely a waiting room for what is still to come.	preocupados com o retorno. Assim, o presente se transforma apenas em uma sala de espera para aquilo que ainda virá.
This does not mean that we should abandon our plans, ignore our problems, or stop seeking a better life. Planning for the future is necessary. Goals give direction to our efforts and help us create new possibilities. However, the future must be prepared for in the present. When we live only for what has not yet happened, we risk missing experiences that will never occur again.	Isso não significa que devemos abandonar nossos planos, ignorar os problemas ou deixar de buscar uma vida melhor. Planejar o futuro é necessário. Os objetivos dão direção aos nossos esforços e nos ajudam a construir novas possibilidades. No entanto, o futuro precisa ser preparado a partir do presente. Quando vivemos somente em função do que ainda não aconteceu, corremos o risco de deixar passar experiências que jamais se repetirão.
Living in the present also does not mean imagining that every moment will be pleasant. Life has its own cycles, like the seasons of the year. There are periods of rest and periods of intense work. There are moments of enthusiasm, weariness, hope, and concern. Each stage brings its own challenges, but it can also offer lessons, encounters, and small joys that we can only notice when we are truly attentive.	Viver o presente também não significa imaginar que todos os momentos serão agradáveis. A vida possui seus próprios ciclos, como as estações do ano. Há períodos de descanso e períodos de trabalho intenso. Há momentos de entusiasmo, cansaço, esperança e preocupação. Cada fase traz desafios particulares, mas também pode oferecer aprendizados, encontros e pequenas alegrias que só conseguimos perceber quando estamos verdadeiramente atentos.
Constant dissatisfaction often arises from the habit of comparing reality with an idealized version of life. In this comparison, the present almost always seems insufficient. Something will always be missing, there will always be a problem to solve, and there will always be someone who appears to be living under better circumstances. When we continually nurture this way of seeing things, even our achievements quickly lose their value.	A insatisfação constante nasce, muitas vezes, do hábito de comparar a realidade com uma versão idealizada da vida. Nessa comparação, o presente quase sempre parece insuficiente. Sempre faltará alguma coisa, sempre haverá um problema a resolver e sempre existirá alguém que parece estar vivendo em condições melhores. Quando alimentamos continuamente esse olhar, até as conquistas perdem rapidamente o valor.
Gratitude changes this perspective. It teaches us to recognize what is already good, even when everything does not happen as we would like. We can be grateful for a conversation, a meal, an opportunity to learn, a completed task, someone who helped us, or simply another day of life. These things may seem small, but they make up most of our existence.	A gratidão modifica essa perspectiva. Ela nos ensina a reconhecer o que já existe de bom, mesmo quando nem tudo acontece como gostaríamos. Podemos agradecer por uma conversa, por uma refeição, por uma oportunidade de aprender, por uma tarefa concluída, por alguém que nos ajudou ou simplesmente por mais um dia de vida. Essas coisas podem parecer pequenas, mas são elas que formam a maior parte da existência.
It is also important to understand that work and difficulties are part of life. If we wait until every problem has disappeared before we begin to live fully, we may spend our entire lives waiting. There will always be some concern, commitment, or uncertainty. Serenity emerges when we learn to find meaning and satisfaction even amid the imperfections of everyday life.	Também é importante compreender que o trabalho e as dificuldades fazem parte da vida. Se esperarmos que todos os problemas desapareçam para começar a viver plenamente, talvez passemos a existência inteira esperando. Sempre haverá alguma preocupação, algum compromisso ou alguma incerteza. A serenidade surge quando aprendemos a encontrar sentido e satisfação mesmo em meio às imperfeições do cotidiano.
Experience teaches us a simple and profound lesson: no period of life will be perfect, but each one can contain something valuable. Winter offers rest; spring brings renewal; summer represents energy and growth; autumn teaches	Isto nos deixa uma lição simples e profunda: nenhuma época da vida será perfeita, mas todas podem conter algo valioso. O inverno oferece descanso; a primavera traz renovação; o verão representa energia e crescimento; o outono nos ensina sobre transformação e preparação.



us about transformation and preparation. Each season has its beauty and its purpose.	Cada estação tem sua beleza e sua função.
Perhaps happiness is less closely related to the arrival of ideal circumstances and more closely connected to the way we view the circumstances we already have. We can continue building the future, pursuing goals, and trying to improve our lives. At the same time, we can pay attention to the journey, recognize small joys, and appreciate the people who walk beside us.	Talvez a felicidade esteja menos relacionada com a chegada de circunstâncias ideais e mais ligada à maneira como enxergamos as circunstâncias que já temos. Podemos continuar construindo o futuro, perseguindo objetivos e tentando melhorar nossa realidade. Ao mesmo tempo, podemos prestar atenção ao caminho, reconhecer as pequenas alegrias e valorizar as pessoas que caminham ao nosso lado.
Life does not begin when all our problems have been solved. It is already happening. The present is the only moment in which we can act, learn, give thanks, love, and change something. When we understand this, we stop merely waiting for the next season and finally begin to live in the one we are in.	A vida não começa quando todos os nossos problemas forem resolvidos. Ela já está acontecendo. O presente é o único momento em que podemos agir, aprender, agradecer, amar e transformar alguma coisa. Quando compreendemos isso, deixamos de apenas esperar pela próxima estação e começamos, enfim, a viver aquela em que estamos.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste texto, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
36	we	32	the	20	and
19	when	19	to	15	of
14	our	12	be	10	life
10	in	9	will	9	is
9	for	9	a	8	that
8	it	7	us	7	this
7	can	6	present	6	are
6	always	5	what	5	waiting
5	there	5	or	5	not
5	future	4	way	4	something
4	its	4	has	4	does
4	begin	4	another	4	already
3	who	3	teaches	3	small
3	problems	3	problem	3	only
3	may	3	live	3	learn
3	have	3	finally	3	even
3	each	3	circumstances	3	but
3	brings	3	arrives	3	also
3	about	2	working	2	work
2	weekend	2	wait	2	vacation
2	understand	2	time	2	things
2	task	2	stop	2	start
2	spend	2	someone	2	some
2	season	2	rest	2	responsibilities
2	recognize	2	periods	2	part
2	own	2	one	2	once
2	new	2	more	2	moment
2	missing	2	merely	2	mean
2	living	2	lives	2	like
2	joys	2	happiness	2	happens
2	habit	2	goals	2	give
2	finish	2	every	2	during
2	difficulties	2	concern	2	closely
2	changes	2	change	2	better
2	becomes	2	at	2	as
2	an	2	all	2	again



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	yet	1	year	1	would
1	worry	1	worries	1	with
1	winter	1	while	1	which
1	were	1	week	1	weariness
1	walk	1	view	1	very
1	version	1	value	1	valuable
1	up	1	until	1	under
1	uncertainty	1	trying	1	truly
1	troubles	1	trip	1	transformation
1	though	1	thinking	1	they
1	these	1	then	1	their
1	thanks	1	tell	1	summer
1	studying	1	studies	1	still
1	stage	1	spring	1	soon
1	solved	1	solve	1	solution
1	simply	1	simple	1	should
1	serenity	1	seems	1	seemed
1	seem	1	seeking	1	seeing
1	seasons	1	satisfaction	1	same
1	routine	1	room	1	risk
1	returning	1	represents	1	renewal
1	related	1	reality	1	quickly
1	pursuing	1	purpose	1	profound
1	prepared	1	preparation	1	possibilities
1	point	1	pleasant	1	plans
1	planning	1	placing	1	perspective
1	period	1	perhaps	1	perfect
1	people	1	pay	1	ourselves
1	opportunity	1	often	1	offers
1	offer	1	occur	1	obligations
1	nurture	1	notice	1	no
1	next	1	never	1	necessary
1	must	1	most	1	months
1	money	1	monday	1	moments
1	miss	1	meaning	1	meal
1	make	1	love	1	lose
1	long	1	little	1	lessons
1	lesson	1	less	1	journey
1	intense	1	insufficient	1	improve
1	important	1	imperfections	1	imagining
1	ignore	1	if	1	idealized



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	ideal	1	i	1	however
1	hope	1	home	1	helped
1	help	1	happy	1	happening
1	happened	1	happen	1	had
1	growth	1	gratitude	1	grateful
1	good	1	further	1	fully
1	from	1	find	1	fewer
1	experiences	1	experience	1	existence
1	everything	1	everyday	1	entire
1	enthusiasm	1	enjoy	1	energy
1	encounters	1	emerges	1	efforts
1	easy	1	dissatisfaction	1	disappeared
1	direction	1	diminish	1	difficult
1	develop	1	desire	1	day
1	date	1	cycles	1	create
1	conversation	1	continue	1	continually
1	contain	1	constant	1	connected
1	completed	1	comparison	1	comparing
1	commitment	1	come	1	choose
1	challenges	1	building	1	beside
1	believe	1	begins	1	before
1	been	1	beauty	1	autumn
1	attentive	1	attention	1	arrival
1	arises	1	appreciate	1	appears
1	amid	1	almost	1	ahead
1	act	1	achievements	1	achievement
1	achieve	1	able	1	abandon