

Slow Progress Towards Your Goals Is Never A Reason To Give Up



English Transcript	Tradução
Does it occasionally feel you're making great progress towards your goals while other times it appears that nothing is happening?	Ocasionalmente, parece que você está fazendo um grande progresso em direção aos seus objetivos, enquanto outras vezes parece que nada está acontecendo?
Don't be discouraged by what you cannot see, because plans can come together at the drop of a hat.	Não desanime com o que você não pode ver, porque os planos podem se concretizar em um piscar de olhos.
Goal attainment is not linear because there are processes taking place behind the scenes beyond your awareness.	A obtenção de metas não é linear porque há processos ocorrendo nos bastidores, além de sua consciência.
To your way of thinking, it may seem nothing is happening, or that your goals are progressing slowly.	No seu modo de pensar, pode parecer que nada está acontecendo ou que seus objetivos estão progredindo lentamente.
This is only your perception because you are invested in the outcome.	Esta é apenas a sua percepção porque você está focado no resultado.
Progress is not dependant on a linear pattern.	O progresso não depende de um padrão linear.
We believe this model of progress and place expectations on how our goals will be accomplished.	Acreditamos nesse modelo de progresso e colocamos expectativas em como nossos objetivos serão alcançados.
Moreover, we are disappointed when it doesn't eventuate as planned.	Além disso, ficamos desapontados quando não acontece como planejado.
Author Darren Hardy writes in The Compound Effect : "If you are not making the progress that you would like to make and are capable of making, it is simply because your goals are not clearly defined."	O autor Darren Hardy escreve em The Compound Effect : "Se você não está fazendo o progresso que gostaria e é capaz de fazer, é simplesmente porque seus objetivos não estão claramente definidos."



English Transcript	Tradução
There's an image often shared on social media depicting what success entails.	Há uma imagem frequentemente compartilhada nas mídias sociais que descreve o que o sucesso implica.
Called The Iceberg Illusion , it highlights the unseen factors we're unaware of that lead to success.	Chamado A Ilusão do Iceberg , ele destaca os fatores invisíveis que desconhecemos que levam ao sucesso.
It's easy to judge those who achieve overnight success or gain a lucky break.	É fácil julgar aqueles que alcançam o sucesso da noite para o dia ou ganham um golpe de sorte.
Truth is, had they not toiled away at their goal for years they would not have been in the right place to attract success.	A verdade é que, se eles não tivessem trabalhado duro em seu objetivo por anos, não estariam no lugar certo para atrair o sucesso.
Had they given up or changed their goal, the opportunity may not have been presented to them.	Se tivessem desistido ou mudado seu objetivo, a oportunidade poderia não ter sido apresentada a eles.
It was John Lennon who wrote in the 1980's song Beautiful Boy : "Life is what happens to you while you are busy making other plans."	Foi John Lennon quem escreveu na canção Beautiful Boy de 1980: "A vida é o que acontece com você enquanto você está ocupado fazendo outros planos."
The person who hustles most strikes upon success because they are busy labouring away at their pursuit.	A pessoa que mais trabalha alcança o sucesso porque está ocupada trabalhando duro em sua busca.
Nowadays, there is pressure from society to succeed.	Hoje em dia, há pressão da sociedade para ter sucesso.
To be the next multimillionaire start-up founder, the next music prodigy or sporting hero.	Ser o próximo fundador multimilionário, o próximo prodígio da música ou herói do esporte.
We need these people in our lives because they remind us success is attainable if we're lucky enough.	Precisamos dessas pessoas em nossas vidas porque elas nos lembram que o sucesso pode ser alcançado se tivermos sorte.
However, what is not known to most is that the individual has been striving away at their respective sport or creative endeavour for years, if not decades.	No entanto, o que a maioria não sabe é que o indivíduo tem se esforçado em seu respectivo esporte ou esforço criativo por anos, senão décadas.
Success comes to those who hustle for it, not those who believe they are deserving because of talent or privilege.	O sucesso vem para aqueles que lutam por ele, não para aqueles que acreditam que o merecem por causa de seu talento ou privilégio.
Slow progress does not equal failure.	Progresso lento não significa fracasso.
It is progress, however slow it may be because you are moving toward your goals and desires.	É um progresso, por mais lento que seja, porque você está se movendo em direção aos seus objetivos e desejos.
Let go of the belief that you are too old or not talented enough.	Deixe de lado a crença de que você é muito velho ou não tem talento suficiente.
I could list a host of people who were too old and not talented enough and yet still succeeded.	Eu poderia listar uma série de pessoas que eram muito velhas e não tinham talento suficiente e ainda assim tiveram sucesso.
Success is not something you pursue.	O sucesso não é algo que você persegue.
What you pursue will elude you; it can be like trying to chase butterflies.	O que você busca o ilude; pode ser como tentar perseguir borboletas.
Success is something you attract by the person you become," says Darren Hardy.	O sucesso é algo que você atrai pela pessoa que você se torna", diz Darren Hardy.
It could be that your goal requires a longer	Pode ser que seu objetivo exija um período de



English Transcript	Tradução
incubation period.	incubação mais longo.
You might need to develop key proficiencies in certain areas before your goal is reached.	Você pode precisar desenvolver proficiências-chave em certas áreas antes que seu objetivo seja alcançado.
Otherwise, success will be short lived.	Caso contrário, o sucesso será de curta duração.
You only get one good go at it, so it's best not to rush the process.	Você só tem uma chance de conseguir, então é melhor não apressar o processo.
Bide your time and develop your key abilities so when the time is right, you will reach your goal and sustain the success.	Espere a sua vez e desenvolva suas principais habilidades para que, quando for a hora certa, você alcance seu objetivo e sustente o sucesso.
You may have heard the story of the Chinese Bamboo Tree?	Você já deve ter ouvido a história do bambu chinês?
The tree shows no sign of growth for four years.	A árvore não mostra sinais de crescimento por quatro anos.
Once it is planted, it requires constant nurturing, fertilizer and watering, yet nothing happens within the first year.	Depois de plantada, requer cuidados, fertilizantes e rega constantes, mas nada acontece no primeiro ano.
The process of nurturing and watering takes place in the following years and still there's no sign of growth.	O processo de nutrir e regar ocorre nos anos seguintes e ainda não há sinais de crescimento.
But then something magical happens in the fifth year.	Mas então algo mágico acontece no quinto ano.
Within five weeks the bamboo grows between 25-27 metres.	Em cinco semanas, o bambu cresce entre 25 e 27 metros.
The tree lies dormant for four years and its biggest growth occurs in the final period of its life.	A árvore fica dormente por quatro anos e seu maior crescimento ocorre no período final de sua vida.
"It's not the big things that add up in the end; it's the hundreds, thousands, or millions of little things that separate the ordinary from the extraordinary," explains Darren Hardy.	"Não são as grandes coisas que se somam no final; são as centenas, milhares ou milhões de pequenas coisas que separam o ordinário do extraordinário", explica Darren Hardy.
To relate another similar example, I have been performing pull ups every day for the past decade without fail.	Para relatar outro exemplo semelhante, tenho feito flexões todos os dias na última década sem falhar.
Unless I'm travelling or sick, I'll complete 20-40 pull ups throughout the day.	A menos que eu esteja viajando ou doente, faço 20 a 40 flexões ao longo do dia.
It's a habit I picked up long ago to make up for being unable to do three pull ups at one point.	É um hábito que adquiri há muito tempo para compensar a incapacidade de fazer três flexões de uma vez.
So I created a competition with myself to increase my repetitions daily.	Então criei uma competição comigo mesmo para aumentar minhas repetições diariamente.
From that point, the obsessive habit has become a ritual I've stuck with for as long as I can remember.	A partir desse ponto, o hábito obsessivo tornou-se um ritual que mantenho há muito tempo.
Here's where it gets interesting.	Aqui é onde fica interessante.
If I do the least amount of 20 pull ups per day, in one week I will have completed 140 pull ups.	Se eu fizer pelo menos 20 flexões por dia, em uma semana terei completado 140 flexões.
That equates to 600 per month and a staggering 7,300 pull ups per year.	Isso equivale a 600 por mês e impressionantes 7.300 flexões por ano.



English Transcript	Tradução
Let me be clear, I am not muscular nor stronger than most people.	Deixe-me ser claro, não sou musculoso nem mais forte do que a maioria das pessoas.
The point worth emphasising is that an action performed consistently accumulates momentum over the long run.	O ponto que vale a pena enfatizar é que uma ação executada de forma consistente acumula impulso ao longo do tempo.
Why do I do it you ask?	Por que eu faço isso, você pergunta?
Accomplishment.	Realização.
When nothing is going right or I'm having a bad day, knowing I've completed my pull ups provides a sense of progress.	Quando nada está dando certo ou estou tendo um dia ruim, saber que concluí minhas flexões proporciona uma sensação de progresso.
It relates to the mental battle that plays out in my mind and has little to do with the exercise itself.	Relaciona-se com a batalha mental que se desenrola em minha mente e tem pouco a ver com o exercício em si.
I could replace pulls up with the number of words I write or practicing guitar chords.	Eu poderia substituir as flexões com o número de palavras que escrevo ou a prática acordes de guitarra.
It is the habit and daily action that grooves the mental performance to achieve your goals that matters in the long run.	É o hábito e a ação diária que sulcam o desempenho mental para atingir seus objetivos que importam a longo prazo.
Retired United States Navy admiral William H. McRaven affirms in Make Your Bed : "Remember... start each day with a task completed."	O almirante aposentado da Marinha dos Estados Unidos William H. McRaven afirma em Make Your Bed : " Lembre-se ... comece cada dia com uma tarefa concluída. "
Slow progress leads to mental resiliency and personal growth.	O progresso lento leva à resiliência mental e ao crescimento pessoal.
We must have our wits about us when we play the long game.	Devemos ter nosso juízo sobre nós quando jogamos o jogo longo.
It is no longer a sprint battle but a game of endurance and sustainability.	Não é mais uma batalha de sprint, mas um jogo de resistência e sustentabilidade.
It is said, we must be stubborn about pursuing our goals, yet flexible in our approach.	Dizem que devemos ser teimosos na busca de nossos objetivos, mas flexíveis em nossa abordagem.
Slow progress allows you to develop the right mindset to achieve your goals.	O progresso lento permite que você desenvolva a mentalidade certa para atingir seus objetivos.
I recall listening to an interview with the Australian 2011 Tour de France winner Cadel Evans who was runner up in 2007 and 2008.	Lembro-me de ouvir uma entrevista com o australiano Cadel Evans, vencedor do Tour de France de 2011, que foi vice-campeão em 2007 e 2008.
He said, winning the 2011 title was the culmination of 20 years of dedicated work resulting in near misses.	Ele disse que ganhar o título de 2011 foi o culminar de 20 anos de trabalho dedicado, que muitas vezes estiveram perto de dar certo.
Persistence pays off no matter how long the race is.	A persistência compensa, não importa a duração da corrida.
Angela Duckworth says in Grit: "As any coach or athlete will tell you, consistency of effort over the long run is everything."	Angela Duckworth diz em Grit: "Como qualquer treinador ou atleta dirá a você, consistência de esforço a longo prazo é tudo."
Stamina, grit, resiliency, mental strength and perseverance are the hallmarks of a champion mind.	Resistência, coragem, resiliência, força mental e perseverança são as marcas de uma mente campeã.



English Transcript	Tradução
These are the qualities of successful leaders because they push past their pain.	Essas são as qualidades dos líderes de sucesso porque eles superam suas dores.
They reframe the concept of losing and failure and turn it into success and triumph.	Eles reformulam o conceito de perda e fracasso e o transformam em sucesso e triunfo.
They develop a powerful strength of character and are not defined by their circumstances since their WHY? is greater than their failure or losses.	Eles desenvolvem uma poderosa força de caráter e não são definidos por suas circunstâncias, pois seu POR QUÊ? é maior do que seu fracasso ou perdas.
William H. McRaven reminds us once more: "True leaders must learn from their failures, use the lessons to motivate themselves, and not be afraid to try again or make the next tough decision."	William H. McRaven nos lembra mais uma vez: "Os verdadeiros líderes devem aprender com seus fracassos, usar as lições para se motivar e não ter medo de tentar novamente ou tomar a próxima decisão difícil."
I'll leave you with a thought to contemplate.	Vou deixar você com um pensamento para contemplar.
Don't be discouraged by the time it takes to achieve your goals or dreams.	Não desanime com o tempo que leva para alcançar seus objetivos ou sonhos.
Don't dwell on your circumstances as signs of progress since looks can deceive as evident with the Chinese Bamboo Tree story.	Não encare suas circunstâncias como sinais de progresso, pois as aparências podem enganar, como é evidente na história da Árvore de Bambu Chinesa.
Harness your personal growth and inner resources to achieve your goals by consistently chipping away at it.	Aproveite seu crescimento pessoal e recursos internos para atingir seus objetivos, desbastando-os consistentemente.
Because when the time is right, success will greet you, not because you are deserving of it or have earned it, but because you have pursued it long enough to know it is your right to claim.	Porque quando chegar a hora certa, o sucesso o receberá, não porque você o mereça ou o tenha conquistado, mas porque você o perseguiu por tempo suficiente para saber que é seu direito reivindicá-lo.



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
61	the	36	is	33	to
33	it	27	of	25	you
24	not	24	and	20	your
19	are	18	in	18	I
17	a	16	or	15	that
13	success	12	because	11	be
10	progress	10	have	10	goals
9	will	9	they	9	their
8	with	8	we	8	long
8	for	8	do	7	who
7	ups	7	up	7	pull
7	at	6	years	6	right
6	goal	6	as	5	when
5	what	5	our	5	growth
5	day	5	by	5	achieve
4	tree	4	time	4	there
4	slow	4	place	4	on
4	nothing	4	no	4	mental
4	may	4	making	4	make
4	if	4	from	4	enough
4	develop	4	can	4	been
4	away	3	yet	3	year
3	was	3	us	3	those
3	something	3	so	3	run
3	point	3	per	3	people
3	one	3	next	3	my
3	must	3	most	3	has
3	hardy	3	happens	3	habit
3	failure	3	does	3	darren
3	could	3	completed	3	but
3	bamboo	3	an	3	am
2	would	2	within	2	william
2	why	2	while	2	watering
2	too	2	this	2	things
2	these	2	than	2	talented
2	takes	2	strength	2	story



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	still	2	start	2	since
2	sign	2	says	2	said
2	resiliency	2	requires	2	pursue
2	process	2	plans	2	personal
2	person	2	period	2	past
2	over	2	other	2	only
2	once	2	old	2	nurturing
2	need	2	mind	2	mcraven
2	lucky	2	longer	2	little
2	linear	2	like	2	life
2	let	2	leaders	2	key
2	its	2	however	2	how
2	happening	2	had	2	h
2	grit	2	go	2	game
2	four	2	discouraged	2	deserving
2	defined	2	daily	2	consistently
2	circumstances	2	chinese	2	busy
2	believe	2	become	2	battle
2	attract	2	action	2	about
2	-	1	wrote	1	writes
1	write	1	worth	1	work
1	words	1	wits	1	without
1	winning	1	winner	1	where
1	were	1	weeks	1	week
1	way	1	use	1	upon
1	unseen	1	unless	1	united
1	unaware	1	unable	1	turn
1	trying	1	try	1	truth
1	true	1	triumph	1	travelling
1	towards	1	toward	1	tour
1	tough	1	toiled	1	together
1	title	1	times	1	throughout
1	three	1	thousands	1	thought
1	thinking	1	then	1	themselves
1	them	1	tell	1	task
1	talent	1	taking	1	sustainability
1	sustain	1	successful	1	succeeded
1	succeed	1	stuck	1	stubborn
1	stronger	1	striving	1	strikes
1	states	1	stamina	1	staggering
1	sprint	1	sporting	1	sport



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	song	1	society	1	social
1	slowly	1	simply	1	similar
1	signs	1	sick	1	shows
1	short	1	shared	1	separate
1	sense	1	seem	1	see
1	scenes	1	rush	1	runner
1	ritual	1	retired	1	resulting
1	respective	1	resources	1	replace
1	repetitions	1	reminds	1	remind
1	remember...	1	remember	1	relates
1	relate	1	reframe	1	recall
1	reached	1	reach	1	race
1	qualities	1	push	1	pursuit
1	pursuing	1	pursued	1	pulls
1	provides	1	progressing	1	proficiencies
1	prodigy	1	processes	1	privilege
1	pressure	1	presented	1	practicing
1	powerful	1	plays	1	play
1	planted	1	planned	1	picked
1	persistence	1	perseverance	1	performing
1	performed	1	performance	1	perception
1	pays	1	pattern	1	pain
1	overnight	1	outcome	1	out
1	otherwise	1	ordinary	1	opportunity
1	often	1	off	1	occurs
1	occasionally	1	obsessive	1	number
1	nowadays	1	nor	1	near
1	navy	1	myself	1	music
1	muscular	1	multimillionaire	1	moving
1	motivate	1	moreover	1	more
1	month	1	momentum	1	model
1	misses	1	mindset	1	millions
1	might	1	metres	1	media
1	me	1	matters	1	matter
1	magical	1	losses	1	losing
1	looks	1	lives	1	lived
1	listening	1	list	1	lies
1	lessons	1	lennon	1	leave
1	least	1	learn	1	leads
1	lead	1	labouring	1	known
1	knowing	1	know	1	judge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	john	1	itself	1	invested
1	into	1	interview	1	interesting
1	inner	1	individual	1	incubation
1	increase	1	image	1	illusion
1	iceberg	1	hustles	1	hustle
1	hundreds	1	host	1	highlights
1	hero	1	here	1	heard
1	he	1	having	1	hat
1	harness	1	hallmarks	1	guitar
1	grows	1	grooves	1	greet
1	greater	1	great	1	good
1	going	1	given	1	gets
1	get	1	gain	1	france
1	founder	1	following	1	flexible
1	five	1	first	1	final
1	fifth	1	fertilizer	1	feel
1	failures	1	fail	1	factors
1	extraordinary	1	explains	1	expectations
1	exercise	1	example	1	evident
1	everything	1	every	1	eventuate
1	evans	1	equates	1	equal
1	entails	1	endurance	1	endeavour
1	end	1	emphasising	1	elude
1	effort	1	effect	1	easy
1	earned	1	each	1	dwelt
1	duckworth	1	drop	1	dreams
1	dormant	1	disappointed	1	desires
1	depicting	1	dependant	1	dedicated
1	decision	1	deceive	1	decades
1	decade	1	de	1	culmination
1	's	1	creative	1	created
1	contemplate	1	constant	1	consistency
1	concept	1	compound	1	complete
1	competition	1	comes	1	come
1	coach	1	clearly	1	clear
1	claim	1	chords	1	chipping
1	chase	1	character	1	changed
1	champion	1	certain	1	capable
1	cannot	1	called	1	cadet
1	butterflies	1	break	1	boy
1	biggest	1	big	1	bide



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	beyond	1	between	1	best
1	belief	1	being	1	behind
1	before	1	bed	1	beautiful
1	bad	1	awareness	1	author
1	australian	1	attainment	1	attainable
1	athlete	1	ask	1	areas
1	approach	1	appears	1	any
1	another	1	angela	1	amount
1	allows	1	ago	1	again
1	afraid	1	affirms	1	admiral
1	add	1	accumulates	1	accomplishment
1	accomplished	1	abilities		