

Stress Management



English Transcript	Tradução
Stress Management	Gerenciamento de Stress
A speaker was talking about stress management.	Um conferencista falava sobre gerenciamento de stress.
He raised a glass of water and asked the audience:	Levantou um copo com água e perguntou à platéia:
"How much do you think this glass of water weighs?"	"Quanto vocês acham que pesa este copo d'água?"
The answers varied between 20 grams and 500 grams.	As respostas variaram entre 20gr e até 500gr.
The speaker then commented:	O conferencista, então, comentou:
"The absolute weight doesn't matter. It depends on how long I hold it. If I hold it for a minute, it's fine. If I hold it for an hour, I'll have an ache in my arm. If I hold it all day, you'll have to call an ambulance for me. And it's the same weight, but the longer I hold it, the heavier it becomes."	"Não importa o peso absoluto. Depende de por quanto tempo vou segurá-lo. Se eu seguro por um minuto, tudo bem. Se eu seguro durante uma hora, eu terei uma dor no meu braço. Se eu seguro durante um dia inteiro, você terá que me chamar uma ambulância. E é exatamente o mesmo peso, mas quanto mais tempo eu passo segurando-o, mais pesado vai ficando."
He concluded:	E concluiu:
"If we carry our burdens all the time, sooner or later, we won't be able to continue; the load becomes increasingly heavier. What you have to do is put the glass down somewhere and rest a bit before holding it again. We have to put the load down periodically, in any way we can! It's	"Se carregamos nossos pesos o tempo todo, mais cedo ou mais tarde, nós não seremos mais capazes de continuar, a carga vai tornando-se crescentemente mais pesada. O que você tem que fazer é deixar o copo em algum lugar e descansar um pouco antes de segurá-lo novamente. Temos que deixar a carga de lado periodicamente, do jeito



English Transcript	Tradução
refreshing and makes us able to continue. So before you return home from work tonight, leave the weight of work in a corner. Don't carry it home. You can pick it up tomorrow."	que puder! É reconfortante e nos torna capazes de continuar. Então antes de você voltar do trabalho para casa hoje à noite, deixe o peso do trabalho num canto. Não o carregue para casa. Você poderá recolhê-lo amanhã."
Life is short, enjoy it!	A vida é curta, aproveite-a!

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
14	it	12	the	6	I
5	you	5	to	5	is
5	hold	5	and	5	a
4	we	4	if	4	have
3	will	3	weight	3	of
3	not	3	in	3	glass
3	for	3	do	3	an
2	work	2	water	2	stress
2	speaker	2	put	2	management
2	load	2	how	2	home
2	heavier	2	he	2	grams
2	down	2	continue	2	carry
2	can	2	before	2	becomes
2	all	2	able	1	what
1	weighs	1	way	1	was
1	varied	1	us	1	up
1	tonight	1	tomorrow	1	time
1	this	1	think	1	then
1	talking	1	sooner	1	somewhere
1	so	1	short	1	same
1	return	1	rest	1	refreshing
1	raised	1	pick	1	periodically
1	our	1	or	1	on
1	my	1	much	1	minute
1	me	1	matter	1	makes
1	longer	1	long	1	life
1	leave	1	later	1	increasingly
1	hour	1	holding	1	from
1	fine	1	enjoy	1	does
1	depends	1	day	1	corner
1	concluded	1	commented	1	call
1	but	1	burdens	1	bit
1	between	1	be	1	audience
1	asked	1	arm	1	any
1	answers	1	ambulance	1	again
1	ache	1	absolute	1	about

