



The 1-minute-secret to forming a new habit

English Transcript	Tradução
I don't know about you, but when our family got the stay-at-home order in March of 2020, I came out of the gates pretty darn hot.	Eu não sei sobre você, mas quando nossa família recebeu a ordem de ficar em casa em março de 2020, eu saí com tudo.
"Embrace not being so busy," I wrote.	"Aceite não estar tão ocupado", escrevi.
"Take this time at home to get into a new happiness habit."	"Aproveite este tempo em casa para adquirir um novo hábito de felicidade."
That seems hilarious to me now.	Isso parece hilário para mim agora.
My pre-coronavirus routines fell apart hard and fast.	Minhas rotinas pré-coronavírus desmoronaram forte e rapidamente.
Some days I would realize at dinnertime that not only had I not showered or gotten dressed that day, but I hadn't even brushed my teeth.	Alguns dias eu percebia na hora do jantar que não só não tinha tomado banho ou me vestido naquele dia, como também nem tinha escovado os dentes.
Even though I have coached people for a very long time in an effective, science-based method of habit formation, I struggled.	Embora eu tenha treinado pessoas por muito tempo em um método eficaz de formação de hábitos baseado na ciência, tive dificuldades.
Truth be told, for the first few months of the pandemic, I more or less refused to follow my own best advice.	Verdade seja dita, durante os primeiros meses da pandemia, mais ou menos me recusei a seguir meu melhor conselho.
This is because I love to set ambitious goals.	Isso ocorre porque adoro definir metas ambiciosas.
Getting into a good little habit is just so much less exciting to me than embracing a big, juicy, audacious goal.	Adquirir um pequeno hábito é muito menos excitante para mim do que abraçar um objetivo grande, suculento e audacioso.
Take exercise, for example.	Faça exercícios, por exemplo.
When the coronavirus hit, I optimistically embraced the idea that I could get back into running outside.	Quando o coronavírus me atingiu, abracei com otimismo a ideia de que poderia voltar a correr lá fora.
I picked a half-marathon to train for and spent a week or so meticulously devising a very detailed training plan.	Eu escolhi uma meia maratona para treinar e passei uma semana ou mais elaborando meticulosamente um plano de treinamento muito detalhado.
But then I actually only stuck to my ambitious training schedule for a few weeks.	Mas, na verdade, só cumpri meu ambicioso cronograma de treinamento por algumas semanas.
All that planning and preparation led only to a spectacular failure to exercise.	Todo esse planejamento e preparação levaram apenas a uma falha espetacular no exercício.
I skipped my training runs, despite feeling like the importance of exercise and the good health that it brings has never been more bracingly clear.	Eu perdi minhas corridas de treinamento, apesar de sentir que a importância dos exercícios e a boa saúde que eles trazem nunca estiveram tão claros.
The truth is that our ability to follow through on	A verdade é que nossa capacidade de seguir



English Transcript	Tradução
our best intentions, to get into a new habit like exercise or to change our behavior in any way, really, doesn't actually depend on the reasons we might do it or on the depth of our convictions that we should do so.	nossas melhores intenções, de adquirir um novo hábito como o exercício ou de mudar nosso comportamento de alguma forma, realmente não depende das razões pelas quais podemos fazer isso ou da profundidade de nossas convicções de que devemos fazer isso.
It doesn't depend on our understanding of the benefits of our particular behavior or even on the strength of our willpower.	Não depende de nossa compreensão dos benefícios de nosso comportamento específico ou mesmo da intensidade de nossa força de vontade.
It depends on our willingness to be bad at our desired behavior.	Depende de nossa disposição de sermos ruins em nosso comportamento desejado.
And I hate being bad at stuff.	E eu odeio ser ruim nas coisas.
I am a go-big-or-go-home kind of a gal.	Eu sou o tipo de garota que vai-grande-ou-vai-para-casa.
I like being good at things, and I quit exercising because I wasn't willing to be bad at it.	Gosto de ser boa nas coisas e parei de me exercitar porque não estava disposta a ser ruim nisso.
Here's why we need to be willing to be bad: being good requires that our effort and our motivation be in proportion to each other.	Eis por que precisamos estar dispostos a ser ruins: ser bom requer que nosso esforço e nossa motivação sejam proporcionais um ao outro.
The harder something is for us to do, the more motivation we need to do that thing.	Quanto mais difícil é fazermos algo, mais motivação precisamos para fazer isso.
And you might have noticed, but motivation isn't something that we can always muster on command.	E você deve ter notado, mas a motivação não é algo que sempre conseguimos de acordo com a nossa vontade.
Whether we like it or not, motivation comes and motivation goes.	Quer queiramos ou não, a motivação vem e vai embora.
When motivation wanes, plenty of research shows that we human beings tend to follow the law of the least effort, meaning we just do the easiest thing.	Quando a motivação diminui, muitas pesquisas mostram que nós, seres humanos, tendemos a seguir a lei do mínimo esforço, o que significa que fazemos apenas o que for mais fácil.
New behaviors tend to require a lot of effort, because change is really hard.	Novos comportamentos tendem a exigir muito esforço, porque mudar é muito difícil.
To establish an exercise routine, I needed to let myself be kind of half-assed about it.	Para estabelecer uma rotina de exercícios, eu precisava me permitir ser meio estúpida sobre isso.
I needed to stop trying to be an actual athlete.	Eu precisava parar de tentar ser uma atleta de verdade.
I started exercising again by running for only one minute at a time.	Comecei a me exercitar novamente, correndo apenas um minuto por vez.
Every morning, after I brushed my teeth, I'd change out of my pajamas and walk out the door, my only goal, to run for one full minute.	Todas as manhãs, depois de escovar os dentes, tirava o pijama e saía pela porta, meu único objetivo, correr por um minuto inteiro.
These days, usually I actually do run for 15 or 20	Hoje em dia, geralmente corro 15 ou 20 minutos,



English Transcript	Tradução
minutes, but on the days that I'm totally lacking in motivation or I just feel like I have no time, I still do that one minute.	mas nos dias em que estou totalmente sem motivação ou apenas sinto que não tenho tempo, ainda faço isso a corrida de um minuto.
And this minimal effort always turns out to be way better than if I did nothing.	E esse esforço mínimo sempre acaba sendo muito melhor do que se eu não fizesse nada.
Maybe you relate.	Talvez você se identifique com isso.
Maybe you've also failed in one of your attempts to change yourself for the better.	Talvez você também tenha falhado em uma de suas tentativas de mudar a si mesmo para melhor.
Perhaps you want to use less plastic or meditate more or be a better anti-racist.	Talvez você queira usar menos plástico ou meditar mais ou ser um melhor anti-racista.
Maybe you want to write a book or eat more leafy greens.	Talvez você queira escrever um livro ou comer mais verduras.
I have great news for you.	Tenho ótimas notícias para você.
You can do and be those things, starting right now.	Você pode fazer e ser essas coisas, começando agora.
The only requirement is that you stop trying to be so good.	O único requisito é que você pare de tentar ser tão bom.
You'll need to abandon your grand plans, at least temporarily.	Você precisará abandonar seus grandes planos, pelo menos temporariamente.
You'll need to consider doing something so minuscule that it would be better than not doing anything at all.	Você precisa pensar em fazer algo tão minúsculo que seja melhor do que não fazer nada.
So right now, ask yourself: How you can strip that thing that you have been meaning to do into something so easy you could do it every day with barely a thought?	Então, agora mesmo, pergunte-se: como você pode transformar aquilo que você tem pretendido fazer em algo tão fácil que você poderia fazer todos os dias com apenas um pensamento?
It might be eating one piece of lettuce on your sandwich at lunch or going for a one-minute walk outside.	Pode ser comer um pedaço de alface em seu sanduíche no almoço ou sair para uma caminhada de um minuto lá fora.
Don't worry -- you'll get to do more.	Não se preocupe - você poderá fazer mais.
This better-than-nothing behavior is not your ultimate goal.	Esse comportamento melhor do que nada não é seu objetivo final.
But for now, what could you do that is ridiculous easy that you can do even when nothing is going as planned?	Mas, por enquanto, o que você poderia fazer de tão fácil e ridículo que você pode fazer mesmo quando nada está saindo como planejado?
Even though you ultimately might want to do more and be more, remember that we humans are often too tired and too stressed and too distracted to do the things that we really do intend to do and to be the people that we most intend to be.	Mesmo que no final você queira fazer mais e ser mais, lembre-se de que nós, humanos, muitas vezes estamos muito cansados, estressados e distraídos para fazer as coisas que realmente pretendemos fazer e ser as pessoas que mais pretendemos ser.
On those days, our wildly ambitious behaviors really are better than nothing.	Naqueles dias, nossos comportamentos extremamente ambiciosos realmente eram melhores do que nada.



English Transcript	Tradução
A one-minute meditation is relaxing and restful.	Uma meditação de um minuto é relaxante e repousante.
A single leaf of romaine lettuce happens to have a half a gram of fiber and loads of nutrients.	Uma única folha de alface romana tem meio grama de fibra e muitos nutrientes.
A one-minute walk gets us outside and moving around, which our bodies really need.	Uma caminhada de um minuto nos leva para fora e nos movimentamos, algo que nosso corpo realmente precisa.
So try doing one better-than-nothing behavior.	Portanto, tente criar um comportamento melhor do que nada.
See how it goes.	Veja como funciona.
The goal, remember, is repetition, not high achievement.	O objetivo, lembre-se, é a repetição, não uma grande conquista.
So let yourself be mediocre at whatever you're trying to do, but be mediocre every day.	Portanto, deixe-se ser medíocre em tudo o que está tentando fazer, mas seja medíocre todos os dias.
Take only one step, but take that step every day.	Dê apenas um passo, mas dê esse passo todos os dias.
If your better-than-nothing habit doesn't actually seem better than doing nothing, consider that you're getting started at something and that initiating a behavior is often the hardest part.	Se o seu hábito de ser melhor do que nada não parece realmente melhor do que não fazer nada, considere que você está começando em algo e que iniciar um comportamento geralmente é a parte mais difícil.
By getting started, we're establishing the neural pathway in our brain for a new habit, which makes it much more likely that we'll succeed with something more ambitious down the line.	Ao começar, estamos estabelecendo o caminho neural em nosso cérebro para um novo hábito, o que torna muito mais provável que tenhamos sucesso com algo mais ambicioso no futuro.
Why is this?	Por que é assim?
Well, it's because once we hard wire a habit into our brains, we can do it without thinking, and therefore without needing much willpower or effort.	Bem, é porque, uma vez que fixamos um hábito em nosso cérebro, podemos fazê-lo sem pensar e, portanto, sem precisar de muita força de vontade ou esforço.
A better-than-nothing habit turns out to be incredibly easy to repeat again and again until it's on autopilot.	Um hábito melhor do que nada acaba sendo incrivelmente fácil de repetir continuamente até que esteja no piloto automático.
This is because we can do it even if we aren't motivated, even if we're tired, even if we have no time whatsoever.	Isso porque podemos fazer isso mesmo se não estivermos motivados, mesmo se estivermos cansados, mesmo se não tivermos tempo algum.
And once we start acting on autopilot, that's the golden moment that our habit can begin to expand organically.	E uma vez que começamos a agir no piloto automático, é o momento de ouro em que nosso hábito pode começar a se expandir organicamente.
After only a few days of running for just one minute, I started feeling a real desire to keep on running, not because I felt like I should be	Depois de apenas alguns dias correndo por apenas um minuto, comecei a sentir um desejo real de continuar correndo, não porque achasse



English Transcript	Tradução
exercising more, or because I felt like I needed to impress my neighbors or something, but because it felt more natural to keep running than it felt to stop.	que deveria me exercitar mais ou porque precisava impressionar meus vizinhos ou algo assim, mas porque parecia mais natural continuar correndo do que parar.
Now, I of all people know that it can be incredibly tempting, especially for the overachievers among us -- you know who you are -- to encourage ourselves to do more than our designated better-than-nothing habit.	Bem, eu de todas as pessoas, sei que pode ser incrivelmente tentador, especialmente para os superdotados entre nós - você sabe quem você é - nos encorajar a fazer mais do que nosso hábito melhor-do-que-nada.
So I must warn you: the moment in which you are no longer willing to do something unambitious is the moment in which you are risking everything.	Portanto, devo avisá-lo: o momento em que você não está mais disposto a fazer algo sem ambição é o momento em que você está arriscando tudo.
It's the moment you end up checking your phone instead of whatever it is that you intended to do.	É o momento em que você acaba verificando seu telefone em vez de tudo o que você pretendia fazer.
It's the moment in which you stay on the couch binge-watching TikTok videos or Netflix.	É o momento em que você fica no sofá assistindo aos vídeos do TikTok ou do Netflix.
The moment you think you "should" do more is the moment you introduce difficulty and force and negotiation with yourself.	O momento em que você acha que "deveria" fazer mais é o momento em que introduz dificuldade, força e negociação consigo mesmo.
It's the moment you eliminate the possibility that it will be easy and even enjoyable.	É o momento em que você elimina a possibilidade de que será fácil ou até mesmo agradável.
So that's also the moment that will require a lot more motivation, and if the motivation isn't there, failure will be.	Portanto, esse também é o momento que exigirá muito mais motivação, e se a motivação não estiver presente, haverá o fracasso.
Fortunately, the whole idea behind the better-than-nothing habit is that it doesn't depend on motivation, which we may or may not muster.	Felizmente, toda a ideia por trás do hábito do melhor que nada é que ele não depende da motivação, que podemos ou não conseguir obter.
It's not reliant on having a lot of energy.	Não depende de ter muita energia.
You do not have to be good at this.	Você não precisa ser bom nisso.
You need only to be willing to do something that is wildly unambitious, to do something that is just a smidge better than nothing.	Você só precisa estar disposto a fazer algo que não seja ambicioso, algo que seja apenas um pouquinho melhor do que nada.
But again, don't do more if you feel any form of resistance.	Mas, novamente, não faça mais se sentir qualquer forma de resistência.
I'm happy to report that after months of struggle, I am now a runner.	Fico feliz em informar que depois de meses de luta, agora sou um corredora.
I became one simply by allowing myself to be bad at it.	Eu me tornei uma simplesmente por me permitir ser ruim nisso.
You definitely could not call me an athlete; there are no half-marathons in my future.	Você definitivamente não poderia me chamar de atleta; não há meias-maratonas no meu futuro.
But I am consistent.	Mas eu sou consistente.
To paraphrase the Dalai Lama, the goal is not to be better than other people but rather to be better	Parafraseando o Dalai Lama, o objetivo não é ser melhor do que as outras pessoas, mas sim ser



English Transcript	Tradução
than our previous selves.	melhor do que nós mesmos.
And that, I definitely am.	E isso, eu definitivamente sou.
When we abandon our grand plans and great ambitions in favor of taking that first step, we shift.	Quando abandonamos nossos grandes planos e grandes ambições em favor de dar o primeiro passo, mudamos.
And paradoxically, it's only in that tiny shift that our grand plans and great ambitions are truly born.	E, paradoxalmente, é somente nessa pequena mudança que nossos grandes planos e grandes ambições realmente nascem.
Thank you.	Obrigado.



Contagem de palavras

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

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
62	to	45	the	41	I
40	that	33	a	31	you
31	and	29	be	28	do
27	of	21	our	21	it
21	is	20	we	19	or
16	than	16	on	16	more
16	for	15	better	15	at
13	not	13	in	12	so
12	one	12	but	11	nothing
11	habit	10	something	10	only
10	my	10	motivation	9	moment
9	even	8	have	8	can
8	because	7	this	7	minute
7	like	7	it's	7	if
7	are	6	your	6	which
6	now	6	need	6	into
6	good	6	behavior	5	when
5	time	5	running	5	really
5	out	5	just	5	goal
5	exercise	5	effort	5	days
5	bad	4	yourself	4	willing
4	take	4	started	4	people
4	no	4	new	4	might
4	half	4	get	4	felt
4	every	4	easy	4	doing
4	doesn't	4	day	4	could
4	change	4	being	4	an
4	ambitious	4	am	4	again
4	actually	3	you'll	3	with
3	will	3	want	3	walk
3	us	3	trying	3	training
3	too	3	things	3	thing
3	stop	3	step	3	should
3	plans	3	outside	3	needed



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	much	3	me	3	maybe
3	lot	3	less	3	know
3	home	3	hard	3	great
3	grand	3	getting	3	follow
3	few	3	exercising	3	don't
3	depend	3	by	3	all
3	after	2	you're	2	would
2	without	2	willpower	2	wildly
2	why	2	whatever	2	we're
2	way	2	very	2	unambitious
2	turns	2	truth	2	tired
2	though	2	those	2	there
2	that's	2	tend	2	teeth
2	stay	2	shift	2	run
2	right	2	require	2	remember
2	other	2	once	2	often
2	myself	2	muster	2	months
2	mediocre	2	meaning	2	may
2	lettuce	2	let	2	least
2	kind	2	keep	2	isn't
2	intend	2	incredibly	2	I'm
2	idea	2	how	2	going
2	goes	2	go	2	first
2	feeling	2	feel	2	failure
2	definitely	2	coronavirus	2	consider
2	brushed	2	big	2	best
2	behaviors	2	been	2	autopilot
2	athlete	2	any	2	ambitions
2	always	2	also	2	about
2	abandon	1	you've	1	wrote
1	write	1	worry	1	wire
1	willingness	1	whole	1	who
1	whether	1	whatsoever	1	what
1	we'll	1	well	1	weeks
1	week	1	watching	1	wasn't
1	warn	1	wanes	1	videos
1	usually	1	use	1	up
1	until	1	understanding	1	ultimately



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	ultimate	1	try	1	truly
1	train	1	totally	1	told
1	tiny	1	tiktok	1	through
1	thought	1	thinking	1	think
1	these	1	therefore	1	then
1	thank	1	tempting	1	temporarily
1	taking	1	succeed	1	stuff
1	stuck	1	struggled	1	struggle
1	strip	1	stressed	1	strength
1	still	1	starting	1	start
1	spent	1	spectacular	1	some
1	smidge	1	skipped	1	single
1	simply	1	shows	1	showered
1	set	1	selves	1	seems
1	seem	1	see	1	science
1	schedule	1	sandwich	1	runs
1	runner	1	routines	1	routine
1	romaine	1	risking	1	ridiculous
1	restful	1	resistance	1	research
1	requires	1	requirement	1	report
1	repetition	1	repeat	1	reliant
1	relaxing	1	relate	1	refused
1	reasons	1	realize	1	real
1	rather	1	racist	1	quit
1	proportion	1	previous	1	pretty
1	preparation	1	pre	1	possibility
1	plenty	1	plastic	1	planning
1	planned	1	plan	1	piece
1	picked	1	phone	1	perhaps
1	pathway	1	particular	1	part
1	paraphrase	1	paradoxically	1	pandemic
1	pajamas	1	own	1	overachievers
1	ourselves	1	organically	1	order
1	optimistically	1	nutrients	1	noticed
1	news	1	never	1	neural
1	netflix	1	neighbors	1	negotiation
1	needing	1	natural	1	must
1	moving	1	motivated	1	most



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	morning	1	minutes	1	minuscule
1	minimal	1	meticulously	1	method
1	meditation	1	meditate	1	march
1	marathons	1	marathon	1	makes
1	lunch	1	love	1	longer
1	long	1	loads	1	little
1	line	1	likely	1	led
1	leafy	1	leaf	1	law
1	lama	1	lacking	1	juicy
1	introduce	1	intentions	1	intended
1	instead	1	initiating	1	impress
1	importance	1	I'd	1	humans
1	human	1	hot	1	hit
1	hilarious	1	high	1	here's
1	health	1	having	1	hate
1	has	1	hardest	1	harder
1	happy	1	happiness	1	happens
1	hadn't	1	had	1	greens
1	gram	1	gotten	1	got
1	golden	1	goals	1	gets
1	gates	1	gal	1	future
1	full	1	fortunately	1	formation
1	form	1	force	1	fiber
1	fell	1	favor	1	fast
1	family	1	failed	1	expand
1	exciting	1	example	1	everything
1	establishing	1	establish	1	especially
1	enjoyable	1	energy	1	end
1	encourage	1	embracing	1	embraced
1	embrace	1	eliminate	1	effective
1	eating	1	eat	1	easiest
1	each	1	dressed	1	down
1	door	1	distracted	1	dinnertime
1	difficulty	1	did	1	devising
1	detailed	1	despite	1	desired
1	desire	1	designated	1	depth
1	depends	1	darn	1	dalai
1	couch	1	convictions	1	consistent



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	command	1	comes	1	coached
1	clear	1	checking	1	came
1	call	1	busy	1	brings
1	brains	1	brain	1	bracingly
1	born	1	book	1	bodies
1	binge	1	benefits	1	beings
1	behind	1	begin	1	became
1	based	1	barely	1	back
1	audacious	1	attempts	1	assed
1	ask	1	as	1	around
1	aren't	1	apart	1	anything
1	anti	1	among	1	allowing
1	advice	1	actual	1	acting
1	achievement	1	ability		