



The Gratitude Experiment

Fonte: https://youtu.be/U5lZBjWDR_c



English Transcript	Tradução
Hi Kate, here.	Olá Kate, aqui.
Welcome to Well Cast.	Bem-vinda ao Well Cast.
If you've been here before, welcome back.	Se você já esteve aqui antes, seja bem-vindo de volta.
If it's your first time, check out our introductory video.	Se é a sua primeira vez, confira nosso vídeo introdutório.
Long story short, it's 100 wellness exercises in 100 days.	Resumindo, são 100 exercícios de bem-estar em 100 dias.
You in?	Está dentro?
Let's talk about two little words that will make you happier: "Happy Birthday"? "I do"?	Vamos falar sobre duas pequenas palavras que vão te fazer mais feliz: "Feliz Aniversário"? "Eu aceito"?
Nope.	Não.
Today, we are going to talk about saying "thank you."	Hoje, vamos falar sobre dizer "obrigado".
Did you know expressing gratitude is scientifically proven to make you happier?	Você sabia que expressar gratidão é cientificamente comprovado que te faz mais feliz?
Here's the deal: humans operate on what's called a hedonic treadmill.	O negócio é o seguinte: seres humanos operam no que é chamado de esteira hedônica.
It means we generally stabilize at one level of happiness.	Significa que geralmente estabilizamos em um nível de felicidade.
Going to a party or going to the beach might perk you up for a minute, but generally, your level of	Ir a uma festa ou à praia pode animá-lo por um minuto, mas geralmente, seu nível de felicidade



English Transcript	Tradução
happiness stays constant, whether you spend a day at the park or at the doctor.	permanece constante, seja passando um dia no parque ou no médico.
Basically, we take the things that make us happy for granted, so they stop psyching us up.	Basicamente, nós tomamos como certas as coisas que nos fazem felizes, então elas param de nos animar.
By practicing gratitude and constantly examining what you're thankful for and why, you stop ignoring what makes you happy.	Praticando gratidão e examinando constantemente pelo que você é grato e por que, você para de ignorar o que te faz feliz.
Essentially, being actively grateful will make you a happier person.	Essencialmente, ser ativamente grato vai te fazer uma pessoa mais feliz.
But don't take my word for it.	Mas não precisa acreditar em mim.
Dr. Robert Emmons, a psych professor at UC Davis and author of "Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier," has been doing experiments on gratitude for more than a decade.	O Dr. Robert Emmons, professor de psicologia na UC Davis e autor de "Obrigado! Como a Nova Ciência da Gratidão Pode te Fazer Mais Feliz," vem fazendo experimentos sobre gratidão por mais de uma década.
For example, Dr. Emmons gave 300 people journals and divided these people into three groups.	Por exemplo, o Dr. Emmons deu a 300 pessoas um diário e dividiu essas pessoas em três grupos.
One group had to write daily lists of things that they were grateful for, another group had to write daily lists of things that annoyed them, and the last group, well, they could write about whatever popped in and out of their minds—Batman, strawberries, whatever.	Um grupo tinha que escrever listas diárias de coisas pelas quais eram gratos, outro grupo tinha que escrever listas diárias de coisas que os incomodavam, e o último grupo, bem, eles poderiam escrever sobre qualquer coisa que viesse à mente—Batman, morangos, o que fosse.
Emmons found that people who wrote about things that they were grateful for had a much higher level of well-being than the other two groups.	Emmons descobriu que pessoas que escreveram sobre coisas pelas quais eram gratas tinham um nível de bem-estar muito mais alto do que os outros dois grupos.
Not only that, they slept better and exercised more.	Não só isso, eles dormiram melhor e se exercitaram mais.
A simple act of writing down what they were thankful for seemed to kickstart their brains.	Um simples ato de anotar pelo que eram gratos parecia dar uma partida em seus cérebros.
So, it's time to kickstart your brain with today's wellness exercise.	Então, é hora de dar uma partida no seu cérebro com o exercício de bem-estar de hoje.
Take out your Well Cast journal, crack it open to a clean page, and write "Things I Am Grateful For" at the top.	Pegue seu diário Well Cast, abra-o em uma página limpa e escreva "Coisas pelas quais Sou Grato" no topo.
If you're the kind of person that likes to be micromanaged, draw three columns and label them "People," "Places," and "Things."	Se você é o tipo de pessoa que gosta de ser microgerenciado, desenhe três colunas e rotule-as como "Pessoas", "Lugares" e "Coisas".
Take 5 minutes each night this week and add things to those columns.	Reserve 5 minutos todas as noites desta semana e adicione coisas àquelas colunas.
At the end of the week, take a look at the list.	No final da semana, dê uma olhada na lista.
It's pretty long, huh?	É bastante longa, não é?
It's time for Phase Two: time to express a little gratitude out loud to others.	É hora da Fase Dois: tempo para expressar um pouco de gratidão em voz alta aos outros.
Look, we're not saying you have to be one of those people who thanks trees for oxygen—I mean, you can—but just go down your list, pick one of the	Olha, não estamos dizendo que você tem que ser uma daquelas pessoas que agradecem às árvores pelo oxigênio—quero dizer, você pode—mas apenas desça



English Transcript	Tradução
things you wrote down, and think about who gave it to you.	pela sua lista, escolha uma das coisas que você escreveu e pense em quem te deu.
Actually expressing gratitude will help you get off that hedonic treadmill and make you feel better about all the little things.	Expressar gratidão realmente vai te ajudar a sair dessa esteira hedônica e te fazer sentir melhor sobre todas as pequenas coisas.
Draft a letter to this person.	Escreva uma carta para essa pessoa.
It's OK, you can explain to them that a YouTube video is telling you to do this, but then get serious.	Tudo bem, você pode explicar a eles que um vídeo do YouTube está te dizendo para fazer isso, mas depois fique sério.
Tell the person what you're so grateful for and why, and then thank them sincerely for it.	Diga à pessoa pelo que você é tão grato e por quê, e então agradeça sinceramente por isso.
If you're feeling adventurous, ask them out to dinner; then you can thank them in person.	Se você estiver se sentindo ousado, convide-a para jantar; então você pode agradecê-la pessoalmente.
After you send a letter or return from dinner, take out that Well-Cast journal one last time.	Depois de enviar uma carta ou voltar do jantar, pegue o diário Well-Cast uma última vez.
Open it up to a clean page and write down how you feel now, in detail.	Abra-o em uma página limpa e escreva em detalhes como você se sente agora.
Are you like one of the folks in Dr. Emmons' study and feeling pretty awesome?	Você se sente como uma das pessoas no estudo do Dr. Emmons e se sentindo incrível?
Let us know how your gratitude experiment went.	Deixe-nos saber como foi o seu experimento de gratidão.
Now that we're all in a good mood, let's do a recap.	Agora que estamos todos de bom humor, vamos fazer um resumo.
We learned today that humans take for granted the things that make them happy, and the best way to shake up that paradigm is to spend time thinking about the things that you're grateful for.	Aprendemos hoje que os seres humanos tomam como certas as coisas que os fazem felizes, e a melhor maneira de mudar esse paradigma é passar tempo pensando nas coisas pelas quais você é grato.
Studies show that by saying "thank you," your general sense of well-being increases.	Estudos mostram que ao dizer "obrigado", seu senso geral de bem-estar aumenta.
To get that happy ball rolling, write down a list of things that you're grateful for in your journal.	Para colocar essa bola de felicidade para rolar, escreva uma lista de coisas pelas quais você é grato em seu diário.
Pick one and write a letter to the person who's responsible for that thing.	Escolha uma e escreva uma carta para a pessoa responsável por aquela coisa.
Tweet us at Watch Wellcast, email us at watchwellcast@gmail.com or leave a comment down below.	Tweet para nós no Watch Wellcast, envie-nos um e-mail para watchwellcast@gmail.com ou deixe um comentário abaixo.
We'll see you next time.	Nos vemos na próxima vez.



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
32	you	25	to	21	the
21	a	20	that	19	and
18	for	16	of	12	things
12	it	12	is	10	are
9	at	8	your	8	in
7	write	7	we	7	us
7	time	7	them	7	take
7	one	7	make	7	gratitude
7	grateful	7	about	6	well
6	they	6	person	6	out
6	down	5	what	5	people
5	happy	4	will	4	who
4	up	4	thank	4	or
4	if	4	happier	4	emmons
4	do	3	were	3	two
3	today	3	this	3	then
3	so	3	saying	3	not
3	little	3	list	3	level
3	letter	3	let	3	journal
3	how	3	here	3	had
3	group	3	going	3	get
3	dr	3	cast	3	can
3	but	3	being	2	wrote
2	why	2	whatever	2	wellness
2	welcome	2	week	2	video
2	treadmill	2	three	2	those
2	their	2	thanks	2	thankful
2	than	2	talk	2	stop
2	spend	2	pretty	2	pick
2	page	2	open	2	on
2	now	2	more	2	look
2	long	2	lists	2	last
2	know	2	kickstart	2	I
2	humans	2	hedonic	2	have
2	happiness	2	groups	2	granted
2	generally	2	gave	2	feeling



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	feel	2	expressing	2	dinner
2	daily	2	columns	2	clean
2	by	2	better	2	been
2	be	2	all	1	youtube
1	writing	1	words	1	word
1	with	1	whether	1	went
1	wellcast	1	way	1	watchwellcast@gmail
1	watch	1	uc	1	tweet
1	trees	1	top	1	thinking
1	think	1	thing	1	these
1	telling	1	tell	1	study
1	studies	1	strawberries	1	story
1	stays	1	stabilize	1	slept
1	sincerely	1	simple	1	show
1	short	1	shake	1	serious
1	sense	1	send	1	seemed
1	see	1	scientifically	1	science
1	s	1	rolling	1	robert
1	return	1	responsible	1	recap
1	psyching	1	psych	1	proven
1	professor	1	practicing	1	popped
1	places	1	phase	1	perk
1	party	1	park	1	paradigm
1	oxygeni	1	our	1	others
1	other	1	operate	1	only
1	ok	1	off	1	nope
1	night	1	next	1	new
1	my	1	much	1	mood
1	minutes	1	minute	1	mindsbatman
1	might	1	micromanaged	1	means
1	mean	1	makes	1	loud
1	likes	1	like	1	leave
1	learned	1	label	1	kind
1	kate	1	just	1	journals
1	introductory	1	into	1	increases
1	ignoring	1	huh	1	higher
1	hi	1	help	1	has
1	good	1	go	1	general
1	from	1	found	1	folks
1	first	1	express	1	explain
1	experiments	1	experiment	1	exercises



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	exercised	1	exercise	1	example
1	examining	1	essentially	1	end
1	email	1	each	1	draw
1	draft	1	doing	1	doctor
1	divided	1	did	1	detail
1	decade	1	deal	1	days
1	day	1	davis	1	crack
1	could	1	constantly	1	constant
1	comment	1	com	1	check
1	canbut	1	called	1	brains
1	brain	1	birthday	1	best
1	below	1	before	1	beach
1	basically	1	ball	1	back
1	awesome	1	author	1	ask
1	another	1	annoyed	1	am
1	after	1	adventurous	1	add
1	actually	1	actively	1	act