



The Most Important Lesson In Atomic Habits

English Transcript	Tradução
Hello my fellow procrastinators.	Olá, meus colegas procrastinadores.
If you've made it this far, then good, because in last week's video, which you can watch right here, [...] we learned that procrastination is really just your brain's way of avoiding that, just uh, awful pain of doing what you have to get done.	Se você chegou até aqui, ótimo, porque no vídeo da semana passada, que você pode assistir bem aqui, [...], aprendemos que a procrastinação é na verdade apenas uma maneira do seu cérebro evitar, apenas uh, a horrível dor de fazer o que você tem que fazer.
And you know, as obvious as that sounds, just simply learning about productivity hacks or using motivation to beat procrastination, isn't enough in the long run.	E você sabe, por mais óbvio que pareça, simplesmente aprender sobre truques de produtividade ou usar a motivação para vencer a procrastinação não é suficiente a longo prazo.
I mean, you might get some things done for a bit but there's a good chance you're gonna end up going back to your old self.	Quer dizer, você pode fazer algumas coisas por um tempo, mas há uma boa chance de que você acabe voltando ao que era antes.
You know this, I know this, let's not pretend.	Você sabe disso, eu sei disso, não vamos fingir.
In fact, I hate to admit it, but I kind of procrastinated on this very video script, but what helped was deciding to write for just two minutes.	Na verdade, odeio admitir, mas eu meio que adiei escrever o roteiro desse vídeo, mas o que ajudou foi decidir escrever por apenas dois minutos.
But wait, I know you've heard this all before about doing just a little bit so that it gets you going, but there's actually something more important at play here.	Mas espere, eu sei que você já ouviu isso antes sobre fazer apenas um pouco para que você continue, mas na verdade há algo mais importante em jogo aqui.
I recently, and by recently I mean last year, read this, oh I don't know, little book called "Atomic Habits".	Recentemente, e por recentemente quero dizer no ano passado, li este, oh, não sei, livrinho chamado "Hábitos Atômicos".
You know, the New York Times bestseller and number three bestselling book on Amazon.	Você sabe, o best-seller do New York Times e o terceiro livro mais vendido da Amazon.
Yes, that atomic habits is actually such a fascinating book because it runs through pretty much all the ins and outs of habit formation and your mind and it goes deep.	Sim, esses hábitos atômicos são, na verdade, um livro fascinante porque percorre praticamente todos os meandros da formação de hábitos e de sua mente, e vai fundo.
However, amongst the sea of thoughtful and actionable insights in this book, there was one key idea that really changed the game for me.	No entanto, entre o mar de percepções ponderadas e acionáveis neste livro, havia uma ideia-chave que realmente mudou o jogo para mim.
And that idea falls into one small part of James's book, where he talks about the differences between how to create a good habit and how to break a bad one.	E essa ideia aparece em uma pequena parte do livro de James, onde ele fala sobre as diferenças entre como criar um bom hábito e como se livrar de um mau.
See, the author says that to create a good habit you have to follow the four-step rule of cue, craving, response and reward.	Veja, o autor diz que para criar um bom hábito você tem que seguir a regra dos quatro passos: deixa, desejo, resposta e recompensa.
But more specifically, make your habit obvious, make it attractive, make it easy, and make it	Mais especificamente, torne seu hábito óbvio, atraente, fácil e satisfatório.



English Transcript	Tradução
satisfying.	
To break a bad habit you're literally doing the opposite of these four steps: make it invisible, make it unattractive, make it difficult, and make it unsatisfying.	Para quebrar um mau hábito, você está literalmente fazendo o oposto dessas quatro etapas: torná-o invisível, pouco atraente, difícil e insatisfatório.
But here's the thing, these are all great ideas for habit formation but the most important piece is to keep it at mind every single day.	Mas é o seguinte: todas essas são ótimas ideias para a formação de hábitos, mas a parte mais importante é mantê-las em mente todos os dias.
However, if there's one truth to self-help, it's that a lot of these self-up concepts are great when we get excited reading and learning about them, but more often than not, we're not consciously thinking about these things day to day in every situation that we want to improve.	No entanto, se há uma verdade na autoajuda, é que muitos desses conceitos de autoajuda são ótimos quando nos empolgamos lendo e aprendendo sobre eles, mas na maioria das vezes, não estamos pensando conscientemente nessas coisas no dia a dia em todas as situações que queremos melhorar.
But there is one idea here that we can easily apply to everything and that's the idea of making things easy.	Mas há uma ideia aqui que podemos facilmente aplicar a tudo e é a ideia de tornar as coisas fáceis.
And this goes back to our point on procrastination and how we can overcome it.	E isso remonta ao nosso ponto sobre a procrastinação e como podemos superá-la.
If pain is what you avoid by procrastinating, like, say, having to write that 5.000 word essay, then you need to reduce the pain by making it easy.	Se a dor é o que você evita procrastinando, como, digamos, ter que escrever aquele ensaio de 5.000 palavras, então você precisa reduzir a dor tornando isso mais fácil.
See, here's the thing, as human beings we tend to value the present more than the future.	Veja, o problema é o seguinte, como seres humanos, tendemos a valorizar o presente mais do que o futuro.
A reward now is valued way more than in the future.	Uma recompensa agora é muito mais valorizada do que no futuro.
Think about instant gratification here.	Pense aqui em gratificação instantânea.
You're getting a bigger reward for watching Youtube videos now than completing your essay which only gets rewarded in the future, after you submitted it and get graded, which might not always be a reward.	Você está recebendo uma recompensa maior por assistir a vídeos no Youtube agora do que por completar sua redação, que só será recompensada no futuro, depois que você a enviar e receber uma nota, o que nem sempre é uma recompensa.
Think about even eating a bag of chips.	Pense até em comer um saco de batatas fritas.
That feels rewarding almost immediately than the healthy option which usually takes longer to make or might cost more or not taste as good.	Isso é imediatamente mais recompensador do que a opção saudável, que geralmente leva mais tempo para fazer ou pode custar mais ou não ter um sabor tão bom.
The reward of the decision takes longer when you go for a run.	A recompensa da decisão leva mais tempo quando você sai para correr.
The return of the run comes in the form of pain and feeling uncomfortable immediately, but you improve your fitness in the long run.	O retorno da corrida vem imediatamente na forma de dor e sensação de desconforto, mas você melhora sua preparação física a longo prazo.



English Transcript	Tradução
You see, today we live in what academics call a delayed return environment.	Veja, hoje vivemos no que os acadêmicos chamam de ambiente de retorno postergado.
You work a job but the return of the paycheck comes in a few weeks.	Você tem um emprego, mas a gratificação de receber o salário demora algumas semanas para chegar.
However our brains evolve to handle the immediate return environment from our ancestors who weren't thinking about long-term returns, like saving for retirement.	No entanto, nossos cérebros evoluem para lidar com o ambiente de retorno imediato de nossos ancestrais que não estavam pensando em retornos de longo prazo, como economizar para a aposentadoria.
They were more focused on immediate rewards, like finding their next meal.	Eles estavam mais focados em recompensas imediatas, como encontrar sua próxima refeição.
So, remember something, every decision you make for yourself has a return.	Portanto, lembre-se de uma coisa, cada decisão que você toma tem um retorno.
And did you notice how good decisions tend to come with immediate pain?	E você percebeu como boas decisões tendem a vir com dor imediata?
That's how procrastination works and why you tend to put things off to later.	É assim que a procrastinação funciona e por que você tende a adiar as coisas para mais tarde.
You don't want to address the immediate pain and this is why the single most important lesson in atomic habits is to make your decisions easy.	Você não quer lidar com a dor imediata e é por isso que a lição mais importante sobre os hábitos atômicos é tornar suas decisões fáceis.
But, there is a problem with that, right?	Mas, há um problema com isso, certo?
Making things easy seems to have low reward, I mean, why run just 500 meters instead of a 5k run when 500 meters might not even feel like working out?	Tornar as coisas fáceis parece oferecer pouca recompensa, quer dizer, por que correr apenas 500 metros em vez de uma corrida de 5k quando 500 metros pode nem dar a sensação de malhar?
Low rewards seem pointless in the moment, but the author uses a great example in his book to show you the impact of small changes.	Recompensas baixas parecem inúteis no momento, mas o autor usa um ótimo exemplo em seu livro para mostrar o impacto das pequenas mudanças.
Imagine you're flying from Los Angeles to New York City.	Imagine que você está voando de Los Angeles para a cidade de Nova York.
If a pilot leaving LAX adjusts the heading just 3.5 degrees south you will land in Washington DC instead of New York.	Se um piloto saindo de LAX ajustar o rumo apenas 3,5 graus ao sul, você pousará em Washington DC em vez de Nova York.
Such a small change is barely noticeable at takeoff.	Uma mudança tão pequena é quase imperceptível na decolagem.
The nose of the airplane moves just a few feet, but when magnified across the entire United States you end up hundreds of miles apart.	O nariz do avião se move apenas alguns metros, mas quando ampliado em todo os Estados Unidos, você acaba chegando a centenas de quilômetros de seu destino.
So, when you make your good decision less painful by making it easy, you'll actually be able to overcome the mental block of doing it.	Portanto, quando você toma sua boa decisão menos dolorosa, tornando-a mais fácil, você na verdade será capaz de superar o bloqueio mental de fazê-la.
It's easier to read two pages of a book than to	É mais fácil ler duas páginas de um livro do que se



English Transcript	Tradução
commit to reading the entire thing in a week.	comprometer a ler tudo em uma semana.
This is where the two minute rule, the idea that any activity can be distilled into a habit that's doable in two minutes, really helps.	É aqui que a regra dos dois minutos, a ideia de que qualquer atividade pode ser destilada em um hábito que pode ser feito em dois minutos, realmente ajuda.
There's a good chance that after you read two minutes, you'll likely continue reading.	Há uma boa chance de que, depois de ler dois minutos, você provavelmente continue lendo.
But at the same time you shouldn't punish yourself if you don't feel like continuing.	Mas, ao mesmo tempo, você não deve se punir se não quiser continuar.
Feel okay and good with your small decision, because you want a positive association with the act of taking the first steps.	Sinta-se OK e bem com sua pequena decisão, porque deseja uma associação positiva com o ato de dar os primeiros passos.
The two minute rule really is about getting started first and foremost, and so the pain of whatever you're procrastinating on feels that much less and easier to take on.	A regra dos dois minutos realmente diz respeito a começar em primeiro lugar, então a dor de tudo o que você está procrastinando parece muito menor e mais fácil de enfrentar.
Inevitably in the future when you once again don't want to address the pain of doing what you need to do, making it easy will allow you to get started, which is often the hardest part.	Inevitavelmente, no futuro, quando você mais uma vez não quiser lidar com a dor de fazer o que precisa fazer, tornar isso fácil permitirá que você comece, o que geralmente é a parte mais difícil.
To sum it all up, the best way to beat procrastination is to make that emotional association to doing what you hate smaller.	Em resumo, a melhor maneira de vencer a procrastinação é diminuir a associação emocional de fazer o que você odeia.
Honestly speaking from my own point of view, what's helped me the most with procrastination is waking up in the morning and using the Hemingway approach of doing the most important thing first in the morning, not consuming any distractions, which I'm going to talk about in my next video.	Honestamente, falando do meu próprio ponto de vista, o que mais me ajudou com a procrastinação foi acordar de manhã e usar a abordagem de Hemingway de fazer a coisa mais importante pela manhã, sem nenhuma distração, o que irei abordar no meu próximo vídeo.
So please subscribe.	Então, por favor, assine o canal.
And telling myself that I only have to do what I need to do for two minutes or the lightest amount of it.	E dizendo a mim mesmo que só preciso fazer o que preciso por dois minutos ou o mínimo possível.
It might seem negligible, but one of two things happen: you either continue after two minutes and get into flow state or you do it for two minutes and you stop and the next day doing it seems easier.	Pode parecer insignificante, mas uma de duas coisas acontecem: ou você continua depois de dois minutos e entra no estado de fluxo ou você faz por dois minutos e para e fazer no dia seguinte parece mais fácil.
And so what happens is your emotional pain association that you have with this task, reduces and you're more likely to do it and that is how you truly live an awesome life.	E então o que acontece é que sua associação de dor emocional que você tem com esta tarefa diminui e você tem mais probabilidade de fazê-lo e é assim que você realmente vive uma vida incrível.
Bye!	Tchau!



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
57	the	45	to	36	you
33	and	29	of	29	a
25	it	21	that	21	in
17	is	17	but	13	make
11	this	11	I	10	your
10	two	10	for	10	about
9	pain	9	good	8	what
8	more	8	just	8	doing
7	we	7	not	7	habit
7	easy	7	book	6	you're
6	with	6	which	6	when
6	things	6	than	6	so
6	run	6	reward	6	procrastination
6	one	6	on	6	minutes
6	know	6	how	6	get
5	up	5	return	5	or
5	might	5	making	5	like
5	if	5	idea	5	have
5	do	4	want	4	thing
4	these	4	there's	4	small
4	really	4	most	4	important
4	immediate	4	here	4	future
4	don't	4	decision	4	day
4	can	4	by	4	at
4	as	4	all	3	york
3	why	3	way	3	video
3	there	3	that's	3	tend
3	self	3	see	3	rule
3	reading	3	read	3	our
3	next	3	new	3	need
3	my	3	mean	3	long
3	into	3	however	3	habits
3	great	3	going	3	from
3	first	3	feel	3	every
3	easier	3	because	3	be



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	atomic	3	association	3	after
3	actually	2	you've	2	yourself
2	you'll	2	write	2	will
2	where	2	was	2	using
2	thinking	2	think	2	then
2	takes	2	such	2	steps
2	started	2	something	2	single
2	seems	2	seem	2	right
2	rewards	2	recently	2	procrastinating
2	point	2	part	2	overcome
2	only	2	often	2	obvious
2	now	2	much	2	morning
2	minute	2	mind	2	meters
2	me	2	low	2	longer
2	live	2	little	2	likely
2	less	2	learning	2	last
2	it's	2	instead	2	improve
2	immediately	2	here's	2	helped
2	hate	2	goes	2	getting
2	gets	2	four	2	formation
2	few	2	feels	2	even
2	essay	2	environment	2	entire
2	end	2	emotional	2	done
2	decisions	2	create	2	continue
2	comes	2	chance	2	break
2	bit	2	beat	2	bad
2	back	2	author	2	are
2	any	2	address	1	youtube
1	yes	1	year	1	works
1	working	1	work	1	word
1	who	1	what's	1	whatever
1	weren't	1	we're	1	were
1	week's	1	weeks	1	week
1	watching	1	watch	1	washington
1	waking	1	wait	1	view
1	videos	1	very	1	valued
1	value	1	usually	1	uses
1	unsatisfying	1	united	1	uncomfortable
1	unattractive	1	uh	1	truth
1	truly	1	today	1	times



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	time	1	through	1	three
1	thoughtful	1	they	1	them
1	their	1	term	1	telling
1	taste	1	task	1	talks
1	talk	1	taking	1	takeoff
1	take	1	sum	1	subscribe
1	submitted	1	stop	1	step
1	states	1	state	1	specifically
1	speaking	1	south	1	sounds
1	some	1	smaller	1	situation
1	simply	1	show	1	shouldn't
1	sea	1	script	1	says
1	say	1	saving	1	satisfying
1	same	1	runs	1	rewarding
1	rewarded	1	returns	1	retirement
1	response	1	remember	1	reduces
1	reduce	1	put	1	punish
1	productivity	1	procrastinators	1	procrastinated
1	problem	1	pretty	1	pretend
1	present	1	positive	1	pointless
1	please	1	play	1	pilot
1	piece	1	paycheck	1	painful
1	pages	1	own	1	outs
1	out	1	option	1	opposite
1	once	1	old	1	okay
1	oh	1	off	1	number
1	noticeable	1	notice	1	nose
1	negligible	1	myself	1	moves
1	motivation	1	moment	1	miles
1	mental	1	meal	1	magnified
1	made	1	lot	1	los
1	literally	1	lightest	1	life
1	let's	1	lesson	1	leaving
1	learned	1	lax	1	later
1	land	1	kind	1	key
1	keep	1	k	1	job
1	james's	1	isn't	1	invisible
1	instant	1	insights	1	ins
1	inevitably	1	impact	1	imagine
1	I'm	1	ideas	1	hundreds



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	human	1	honestly	1	his
1	hemingway	1	helps	1	help
1	hello	1	heard	1	healthy
1	heading	1	he	1	having
1	has	1	hardest	1	happens
1	happen	1	handle	1	hacks
1	gratification	1	graded	1	gonna
1	go	1	game	1	form
1	foremost	1	follow	1	focused
1	flying	1	flow	1	fitness
1	finding	1	fellow	1	feet
1	feeling	1	fascinating	1	far
1	falls	1	fact	1	excited
1	example	1	evolve	1	everything
1	enough	1	either	1	eating
1	easily	1	doable	1	distractions
1	distilled	1	difficult	1	differences
1	did	1	delayed	1	degrees
1	deep	1	deciding	1	dc
1	cue	1	craving	1	cost
1	continuing	1	consuming	1	consciously
1	concepts	1	completing	1	commit
1	come	1	city	1	chips
1	changes	1	changed	1	change
1	called	1	call	1	bye
1	brain's	1	brains	1	block
1	bigger	1	between	1	bestselling
1	bestseller	1	best	1	beings
1	before	1	barely	1	bag
1	awful	1	awesome	1	avoiding
1	avoid	1	attractive	1	approach
1	apply	1	apart	1	angeles
1	ancestors	1	an	1	amount
1	amongst	1	amazon	1	always
1	almost	1	allow	1	airplane
1	again	1	admit	1	adjusts
1	activity	1	actionable	1	act
1	across	1	academics	1	able