

The ONLY way to stop procrastinating

Fonte: <https://youtu.be/4x7MkLDGnu8>



English Transcript	Tradução
You're not a procrastinator, you have a habit of procrastinating.	Você não é um procrastinador, você tem o hábito de procrastinar.
Big difference.	Grande diferença.
Because if it's a habit, I can teach you to use science to break it.	Porque se for um hábito, posso te ensinar a usar a ciência para quebrá-lo.
So, let's talk a little bit about procrastination.	Então, vamos falar um pouco sobre procrastinação.
Who in here struggles with procrastination?	Quem aqui luta contra a procrastinação?
Yeah, and the rest of you who are not raising your hand or just procrastinating on doing it, aren't you?	Sim, e o resto de vocês que não estão levantando a mão ou apenas procrastinando para fazer isso, não é?
I know, you see, I always thought procrastination had to do with the thing I was procrastinating around, right?	Eu sei, veja, eu sempre pensei que a procrastinação tinha a ver com a coisa que eu estava procrastinando, certo?
Like that procrastination has something to do with work?	Como se a procrastinação tivesse algo a ver com o trabalho?
Believe it or not, procrastination has nothing to do with your work.	Acredite ou não, a procrastinação não tem nada a ver com o seu trabalho.
Procrastination is a form of stress relief.	A procrastinação é uma forma de aliviar o estresse.
Let me explain this.	Deixe-me explicar isso.
So, let's say that you've got some stuff going on in your life and heck, who doesn't have stuff going on in your life?	Então, digamos que você tem algumas coisas acontecendo em sua vida e, caramba, quem não tem coisas acontecendo em sua vida?



English Transcript	Tradução
Maybe you're fighting with your significant other, maybe moms or dads health is failing, and it's really, really upsetting you.	Talvez você esteja brigando com seu parceiro, talvez a saúde da mãe ou do pai esteja piorando e isso esteja realmente incomodando você.
Maybe you've got some financial stuff, you put too much of your savings into Bitcoin, and now that that's crashed, you're stressed out about it, right?	Talvez você tenha algumas questões financeiras, você colocou muito de suas economias em Bitcoin, e agora que ele caiu, você está estressado com isso, certo?
And so you go into work and when you get into work, you got stuff to do, you kind of walk in and you got this big stress ball that subconsciously is hanging over your head, and so you walk in and you sit down and you know you've got 13 phone calls you need to make and you also know that you've been chickening out, you've been making easy calls and there's a bunch of CIOs or other people that are higher level that you haven't been calling and so as you sit down to do it, you've got the stress on your shoulders, your brain, that it starts to go, Wait a minute!	E então você vai para o trabalho e quando chega ao trabalho, você tem coisas para fazer, você meio que entra e tem uma grande bola antiestresse que inconscientemente está pairando sobre sua cabeça, então você entra e se senta e você sabe que tem 13 telefonemas que precisa fazer e também sabe que está se esquivando, está fazendo ligações fáceis e há um monte de CIOs ou outras pessoas de nível superior que você não conhece chamando e assim que você se senta para fazer isso, você tem o estresse em seus ombros, seu cérebro, que começa a dizer, Espere um minuto!
What? You want me to make a call to somebody that I'm scared to make?	O que? Quer que eu faça uma ligação para alguém que estou com medo de fazer?
Absolutely not, I'm so stressed out about.	Absolutamente não, estou tão estressado com isso.
Can we just watch some cat videos for a minute?	Podemos apenas assistir a alguns vídeos de gatos por um minuto?
And next thing you know, an hour is gone by, and then of course, what do you do?	E a próxima coisa que você sabe, uma hora se passou e, claro, o que você faz?
You beat yourself up.	Você se pune.
So, the only way that you can break this habit, and that's an important word for you to hear, you're not a procrastinator, you have a habit of procrastinating.	Então, a única maneira de quebrar esse hábito, e essa é uma palavra importante para você ouvir, você não é um procrastinador, você tem o hábito de procrastinar.
Big difference.	Grande diferença.
Because if it's a habit, I can teach you to use science to break it.	Porque se for um hábito, posso te ensinar a usar a ciência para quebrá-lo.
You see, all habits have three parts, there's a trigger, and in the case of procrastination, the trigger's always stress.	Veja bem, todos os hábitos têm três partes, há um gatilho e, no caso da procrastinação, o gatilho é sempre o estresse.
Then there's a pattern you repeat and in the case of procrastination it is to avoid doing something, and then there's a reward, you get a little stress relief.	Depois, há um padrão que você repete e, no caso da procrastinação, é evitar fazer algo, e depois há uma recompensa, você consegue um pouco de alívio do estresse.
The only way to break a habit, you guys, is not to deal with the triggers, you're never gonna get rid of the stress in your life, but you can 100% change your pattern of avoiding work.	A única maneira de quebrar um hábito, pessoal, é não lidar com os gatilhos, você nunca vai se livrar do estresse em sua vida, mas pode mudar 100% seu padrão de evitar o trabalho.
So next time that you're in a situation where you feel yourself hesitate, you spent way too much time checking out the highlights from last night's	Então, da próxima vez que você estiver em uma situação em que se sentir hesitante, você passou muito tempo verificando os destaques das



English Transcript	Tradução
scores, what you're gonna do is, you're gonna go up, I must be stressed out about something.	pontuações da noite passada, o que você vai fazer é, você vai subir, devo estar estressado sobre algo.
Acknowledge the stress, then go 5 4 3 2 1, I want you to count to yourself because I want you to interrupt the habit that's stored here and I want you to awaken your prefrontal cortex.	Reconheça o estresse, então vá 5 4 3 2 1, quero que você conte para si mesmo porque quero que interrompa o hábito que está armazenado aqui e quero que desperte seu córtex pré-frontal.
Then I want you to just work, just for five minutes.	Então eu apenas quero que você trabalhe, apenas por cinco minutos.
The reason why I want you to only work for five minutes is because your problem isn't working, it's the habit of avoiding.	A razão pela qual eu quero que você trabalhe apenas cinco minutos é porque seu problema não é o trabalho, é o hábito de evitar o trabalho.
I just need you to start and here's the other cool thing, we know based on research, that if we can get you to start, 80% of you are going to keep going.	Eu só preciso que você comece e aqui está outra coisa legal, sabemos com base em pesquisas, que se conseguirmos que você comece, 80% de vocês vão continuar.



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
56	you	27	to	21	is
21	and	18	a	16	the
15	that	14	of	14	I
13	your	12	it	12	are
11	have	10	not	9	in
8	so	8	procrastination	8	habit
8	do	7	work	7	stress
6	with	6	want	6	got
6	can	5	then	5	out
5	on	5	know	5	just
4	there	4	stuff	4	procrastinating
4	or	4	going	4	go
4	get	4	for	4	break
4	because	4	about	3	yourself
3	who	3	what	3	we
3	way	3	this	3	thing
3	stressed	3	something	3	some
3	other	3	only	3	maybe
3	make	3	life	3	let
3	into	3	if	3	here
3	gonna	3	big	3	been
2	walk	2	use	2	us
2	up	2	too	2	time
2	teach	2	start	2	sit
2	see	2	science	2	right
2	relief	2	really	2	procrastinator
2	pattern	2	next	2	need
2	much	2	minutes	2	minute
2	me	2	little	2	has
2	five	2	down	2	doing
2	difference	2	case	2	calls
2	avoiding	2	an	2	am
2	always	1	yeah	1	working
1	word	1	why	1	where
1	when	1	watch	1	was
1	wait	1	videos	1	upsetting



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	triggers	1	trigger's	1	trigger
1	three	1	thought	1	talk
1	subconsciously	1	struggles	1	stored
1	starts	1	spent	1	somebody
1	situation	1	significant	1	shoulders
1	scores	1	scared	1	say
1	savings	1	rid	1	reward
1	rest	1	research	1	repeat
1	reason	1	raising	1	put
1	problem	1	prefrontal	1	phone
1	people	1	parts	1	over
1	now	1	nothing	1	night's
1	never	1	must	1	moms
1	making	1	like	1	level
1	last	1	kind	1	keep
1	interrupt	1	important	1	hour
1	highlights	1	higher	1	hesitate
1	heck	1	hear	1	health
1	head	1	hanging	1	hand
1	had	1	habits	1	guys
1	gone	1	from	1	form
1	financial	1	fighting	1	feel
1	failing	1	explain	1	easy
1	does	1	deal	1	dads
1	crashed	1	course	1	count
1	cortex	1	cool	1	cios
1	chickening	1	checking	1	change
1	cat	1	calling	1	call
1	by	1	but	1	bunch
1	brain	1	bitcoin	1	bit
1	believe	1	beat	1	be
1	based	1	ball	1	awaken
1	avoid	1	as	1	around
1	also	1	all	1	acknowledge
1	absolutely				