



## The Prison of Your Mind

---

Quando Stephenson nasceu, os médicos reconheceram rapidamente os sinais da doença genética chamada osteogênese imperfeita, comumente conhecida como "doença dos ossos frágeis". A maioria de seus ossos foram quebrados durante o parto. Ele foi colocado na terapia intensiva no Hospital Infantil de Chicago, e os médicos avisaram seus pais que ele poderia morrer em breve. Ele sobreviveu, mas passou grande parte de sua juventude com dor e experimentou o crescimento atrofiado e as limitações de mobilidade comuns para pessoas com osteogênese imperfeita.

Stephenson começou a fazer discursos motivacionais aos 17 anos. Com a ajuda da Make-A-Wish Foundation, em 1998 Stephenson conheceu seu herói palestrante motivacional, Tony Robbins. Robbins se tornou seu mentor e o encorajou a mudar seu estilo de vida para melhorar sua saúde. Enquanto frequentava a DePaul University, Stephenson trabalhou como estagiário para o presidente Bill Clinton e para o congressista de Illinois, Bill Lipinski.

Após seus discursos, Stephenson era frequentemente abordado por pessoas que buscavam conselhos sobre questões pessoais. Sentindo-se mal equipado para aconselhá-los, ele decidiu voltar para a escola e obter o diploma de terapeuta.

Fez cursos na Bennett/Stellar University, uma instituição privada especializada em programação neurolinguística e hipnoterapia, e na American Pacific University (renomeada como Kona University).

Stephenson se casou com Mindie Kniss em 2012. Em 28 de agosto de 2019, Stephenson sofreu uma grave concussão que resultou em sua morte.

Sean Stephenson publicou os seguintes livros:

- [Get Off Your "But": How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself](#)
- [How You\(th\) Can Succeed!: Transforming Dreams into Reality for Young Adults](#)

Fonte: [Wikipedia](#)

English Transcript	Tradução
I'm trying to compose my blog post for tonight, and I'm thinking it sounds really believable that I went to prison and hugged a bunch of really nice prisoners, while a DJ busy, threw on some records, and Richard Branson told me where I can score some free heroin.	Estou tentando compor um post no meu blog para hoje à noite, e realmente parece verdade que fui para a prisão e abracei um bando de prisioneiros muito legais, enquanto um DJ ocupado tocava alguns discos e Richard Branson me dizia onde eu poderia encontrar heroína grátis.
True story!	Verdade!
Lesson number one: never believe a prediction that doesn't empower you.	Primeira lição: nunca acredite em uma previsão que coloca você para baixo.
When I was born, the doctors told my parents that I would be dead within the first 24 hours of my life.	Quando nasci, os médicos disseram para meus pais que eu estaria morto em 24 horas.
35 years later, all those doctors are dead and I am the only doctor that remains.	Trinta e cinco anos depois, todos aqueles médicos estão mortos e eu sou o único médico que sobrou.
Never believe a prediction that doesn't empower	Nunca acredite em uma previsão que coloca você



English Transcript	Tradução
you.	para baixo.
How many predictions have been thrown at you your whole life?	Quantas coisas tentaram prever na sua vida?
If you believe predictions that do not empower you, you will wither away and die, either physically die or your spirit will die as you just walk around the world like a carcass that is just following the masses.	Se você acredita em previsões que não te fortalecem, você vai definhando e morrer, fisicamente ou espiritualmente, como um zumbi caminhando pela vida, que apenas segue as massas.
You'll be given a lot of titles in your life, you'll be told so many different things.	Você será muito rotulado em sua vida, receberá muitas informações diferentes.
You must only listen to that which empowers you.	Você deve ouvir só o que te fortalece.
I have a belief that has served me in my life, and that is that everyone is rooting from me to win, even those that do not know it.	Tenho uma convicção em minha vida, isto é, que todos estão torcendo para que eu vença, mesmo aqueles que não sabem disso.
And I'm not here today to tell you that I've had adversity in my life and therefore, I know what you are going through.	Hoje, não estou aqui para contar sobre as desgraças na minha vida e portanto, sei o que estão passando.
I don't have a clue what any of you are going through in your lives.	Não faço ideia do que você está passando em sua vida.
I did not grow up in your neighborhoods more than likely.	Provavelmente, não cresci em sua vizinhança.
I did not have your set of parents, nor do I live in your body.	Não tive pais como os seus, nem tampouco vivo em seu corpo.
I've not had the events that you've had happened to you.	Não passei pelas mesmas experiências que você.
I can tell you I am only an expert on one thing, and that's how to be me, and I do it well.	Posso dizer que sou especialista em uma coisa: como ser eu mesmo e faço isso bem.
But it's not come easily, I've gone through things that I don't wish upon anyone in this room.	Mas não é fácil, passei por coisas que não desejo para ninguém nesta sala.
I've had metal rods pulled out of bone marrow while I was awake, I've had jaw infections where teeth had to be extracted and I can no longer chew my own food.	Tive hastes de metal retiradas da medula óssea enquanto estava acordado, tive infecções no maxilar e meus dentes tiveram que ser extraídos e não posso mais mastigar minha comida.
I have to get up everyday, and be showered and cared for physically by another human being; fortunately, she's a gorgeous woman that I married.	Eu acordo todos os dias, e outra pessoa precisa cuidar de mim e me dar banho; felizmente, ela é a mulher deslumbrante com quem me casei.
I get stared at everywhere I go, and the moment people meet me, if they don't know a thing about my résumé, they automatically, just by the human nature, think to themselves: "Oh, it must be so difficult to be that man!"	As pessoas me encaram por onde quer que eu vá, e assim que elas me conhecem, se não sabem nada sobre minha vida, automaticamente, pela natureza humana, elas pensam: "Oh, deve ser tão difícil ser esse homem!"
If somebody pities me, they're wasting their time, because I have chosen a life of strength, I am here	Se alguém sente pena de mim, está perdendo seu tempo, porque escolhi ser forte, estou aqui para



English Transcript	Tradução
to help you choose a life of strength, but I'm going to tell you, we've talked about drugs here.	ajudá-lo a ser forte, e já conversamos até sobre drogas.
You know what the worst drug that ever hit the human race is?	Você sabe qual é o pior sentimento da raça humana?
Pity.	Pena.
The moment you feel sorry for another person or the moment you feel sorry for yourself, you're hosed.	No momento em que você sente pena de alguém ou no momento em que sente pena de si mesmo, você está em apuros.
You're totally, completely frozen in potential.	Está paralisando totalmente seu potencial.
We can not pity ourselves, we can not pity you.	Não podemos sentir pena de nós mesmos, não podemos sentir pena de você.
Yes, I get to go home today, yes, I get to have what many would call freedom, but I'm going to talk to you about freedom about what I really choose to see freedom as, because like I said, you can not believe predictions that do not empower you!.	Sim, hoje eu vou voltar para casa, e tenho o que muitos chamariam de liberdade, mas falarei com vocês sobre liberdade, sobre como realmente entendo o que é ser livre, porque como eu disse, você não pode acreditar em previsões que não te fortalecem.
The second lesson today is you are not your condition.	A segunda lição hoje é que você não é o que parece.
You're not.	Você não é.
I'm not disabled!	Eu não sou incapaz!
Sure, I'll take the handicapped parking privileges but that does not define me as a man.	Claro que aproveito o privilégio de estacionamento, mas isso não me define como homem.
Not able?	Incapaz?
I've been looked at and treated my whole life as if I am not able.	Sempre fui tratado como incapaz.
I have had to rise above and show people that the only disability is one's refusal to adapt.	Precisei dar a volta por cima e mostrar às pessoas que a única incapacidade é a recusa de se adaptar.
You have to adapt to whatever environment you're in, even if it's prison.	Você precisa se adaptar em qualquer ambiente, mesmo se for na prisão.
And what does adaption look like?	E o que é adaptação?
I think it looks like celebration.	Eu acho que parece com uma celebração.
Because when you meet people that are celebrating their life, you want to be around them, you want to learn from them, you want to do business with them, you want to hire them.	Quando você encontra pessoas que estão celebrando a vida, você quer estar ao lado delas, aprender com elas, quer fazer negócios com elas, e contratá-las.
Look!	Veja!
If you do not want to be seen as a prisoner or a convict when you get out of this, or even while you're in this, there is an attitude, it is a belief in yourself that you bring value to the human race, no matter what your current condition, title, or	Se você não quer ser visto como prisioneiro ou condenado, quando você sair daqui, ou mesmo enquanto estiver aqui, tome uma atitude.



English Transcript	Tradução
stature is.	
Because if I believe that I am disabled, I would wither up, I would be shy, I would be insecure, I would be afraid, I would act like I need your help.	É a crença em si mesmo de que você agrega valor à raça humana, independentemente do seu nível social, intelectual ou status, porque se acreditasse que sou incapaz, eu iria definhar, seria tímido, seria inseguro, teria medo, precisaria da sua ajuda.
And the rest of humanity would be OK with that, but I choose something else, I choose to be strong, I choose to be a leader, I choose to have words to move this planet, I'll tell you why I was born.	E o resto da humanidade não se importaria com isso, mas eu quero algo mais, eu quero ser forte, quero ser um líder, eu escolho palavras para mudar este planeta, eu vou dizer por que nasci.
And I hope it inspires you to find out why you were born.	E espero inspirá-lo a descobrir por que você nasceu.
I was born to rid this world of insecurity.	Nasci para acabar com a insegurança deste mundo.
Because when a human being is insecure, they do stupid stuff.	Porque um ser humano inseguro faz coisas estúpidas.
When we feel like we're not enough, we chase external validation, and external objects to try to tell us we're enough.	Quando não nos sentimos capazes, nós buscamos aprovação e objetivos externos para provarmos que somos capazes.
Thank you.	Obrigado.
You are enough.	Você é capaz.
I'll tell you I've made a pledge of the therapist to love all human beings, no matter what they've done.	Eu fiz a promessa do terapeuta: amar a todos os seres humanos, independentemente do que tenham feito.
Because deep down inside, I found that every human being just wants to be loved, even if they're tough, even if they're scary, even if they're vicious.	Porque lá no fundo, descobri que todo ser humano quer ser amado, mesmo que sejam violentos, mesmo que sejam assustadores, mesmo que sejam cruéis.
You get them in the right position, at the right time, they'll tell you the truth.	Você os coloca no lugar certo, no momento certo, eles vão dizer a verdade.
They just want to be loved.	Eles só querem ser amados.
Do you know whom they want the love from the most?	Sabem por quem eles querem ser amados?
Not their moms, not their dads, not their wardens.	Não pela mãe, nem pelo pai deles, nem pelo diretor do presídio.
None of these people.	Nenhum deles.
They want to be able to look in the mirror and love themselves.	Eles querem poder se olhar no espelho e amarem a si mesmos.
And if you can figure that out, then you're going somewhere.	E se você consegue descobrir isso, vai chegar em algum lugar.
But you can not feel sorry for yourself.	Você não pode sentir pena de si mesmo.
When you feel sorry for yourself, you will wither.	Quando você sente pena de si mesmo, você definha.



English Transcript	Tradução
But there's a contradiction to feeling sorry for yourself, it's the opposite extreme, it's what I call 'bullying yourself, ' beating yourself up, being your own enemy and telling yourself that all those predictions, those negative opinions that they're true, they're right, you're washed up, failure.	Mas há uma contradição em sentir pena de si mesmo, é o extremo oposto, é o que eu chamo de "intimidação em si mesmo", espancando-se, sendo seu próprio inimigo e dizendo a si mesmo que todas aquelas previsões, aquelas opiniões negativas, são verdadeiras, estão certas, você foi vencido, é um fracassado.
You're not going to amount to anything.	Você nunca será coisa alguma.
Bullying yourself is the most dangerous thing that you could do.	Maltratar a si mesmo é a coisa mais perigosa que você poderia fazer.
You can not afford to pity yourself, you can not afford to bully yourself, you have to love yourself, because the last lesson that I'm going to share with you today that is I'm going to teach you what the real prison is, it's not surrounded by bar, wire, or electrical fences, the real prisons do not have guards, the real prison's up here.	Você não pode se dar ao luxo de sentir pena de si mesmo, e se oprimir, você tem que se amar, porque a última lição que vou compartilhar com você: vou ensinar o que é uma prisão de verdade, ela não está cercada por arame farpado ou cercas elétricas, as verdadeiras prisões não têm guardas, a verdadeira prisão está aqui.
And we all got it, we all have a mind that chatters, so often won't stop chattering.	E todos temos uma, todos temos uma mente que tagarela, e muitas vezes não para de tagarelar.
Do you know where your salvation is?	Sabe onde está a sua salvação?
It's not outside these walls.	Não está fora dessas paredes.
I've met so many people that are so extremely successful and famous, that are in prison, because they're stuck in their minds, bullying themselves, pitying themselves.	Conheci tantas pessoas que são bem-sucedidas e famosas, que estão na prisão, porque elas estão presas em suas mentes, maltratando-se, sentindo pena de si mesmas.
True freedom is dropping down out of that mind.	A verdadeira liberdade é se libertar dessa mente.
And what my wife has taught me is to drop into your hearts, in the mastering this beating thing that is more than just sending blood to the extremities.	E o que a minha esposa me ensinou é ir direto ao coração, no controle dessa máquina de batimentos que não serve apenas para bombear sangue para as extremidades.
What is it doing?	O que ela está fazendo?
It's sending emotional possibilities, infinite possibilities of choice in our behavior, in our life, in our attitude.	Está enviando emoções, infinitas possibilidades de escolha para nosso comportamento, para nossa vida e nossa atitude.
When you love yourself, whether you're sleeping on a prison cot, or in a mansion, whether you have food in your belly, or you don't know when your next meal is coming, when you love yourself, when you learn to master your emotions, then and only then are you free.	Quando você se ama, quer esteja dormindo numa cela da prisão ou em uma mansão, se você já comeu, ou não sabe quando será sua próxima refeição, quando você se ama, e aprende a dominar suas emoções, então e só então você é livre.
I love you, each and everyone of you, and I wish you freedom within these walls.	Eu amo vocês, todos vocês, e desejo apenas liberdade dentro dessas paredes.
God bless.	Deus os abençoe.
<b>Transcriber: Phuong Cao, Reviewer: Denise RQ</b>	<b>Tradução: Lisa Marie Bouvier, Revisão: Maricene Crus</b>



## 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	you	52	to	49	I
37	that	32	the	29	not
29	and	23	a	21	in
19	is	19	be	16	your
16	of	14	yourself	14	have
12	what	12	do	11	if
10	when	10	life	10	can
9	you're	9	my	9	it
9	are	8	would	8	want
8	or	8	me	8	I've
8	I'm	8	going	8	because
7	they're	7	tell	7	love
7	know	7	it's	7	human
7	had	7	for	7	but
6	we	6	up	6	this
6	they	6	their	6	like
6	just	6	get	6	even
6	choose	5	them	5	sorry
5	so	5	prison	5	people
5	out	5	only	5	freedom
5	feel	5	believe	5	as
5	am	5	all	4	was
4	today	4	those	4	thing
4	themselves	4	predictions	4	pity
4	many	4	here	4	empower
4	don't	4	born	4	being
4	at	4	about	3	wither
3	with	3	will	3	while
3	where	3	true	3	told
3	through	3	these	3	then
3	right	3	really	3	real
3	our	3	on	3	no
3	moment	3	look	3	lesson
3	I'll	3	from	3	enough



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	die	3	by	3	able
2	you'll	2	yes	2	world
2	within	2	wish	2	why
2	whole	2	whether	2	we're
2	walls	2	time	2	think
2	things	2	than	2	strength
2	some	2	sending	2	race
2	prediction	2	possibilities	2	physically
2	parents	2	own	2	one
2	never	2	must	2	most
2	more	2	mind	2	meet
2	matter	2	man	2	loved
2	learn	2	insecure	2	how
2	help	2	has	2	go
2	free	2	food	2	external
2	everyone	2	down	2	doesn't
2	does	2	doctors	2	disabled
2	did	2	dead	2	condition
2	call	2	bullying	2	belief
2	been	2	beating	2	attitude
2	around	2	another	2	an
2	afford	2	adapt	1	you've
1	years	1	worst	1	words
1	won't	1	woman	1	wire
1	win	1	wife	1	whom
1	which	1	whatever	1	we've
1	were	1	went	1	well
1	wasting	1	washed	1	wardens
1	wants	1	walk	1	vicious
1	value	1	validation	1	us
1	upon	1	trying	1	try
1	truth	1	treated	1	transcriber
1	tough	1	totally	1	tonight
1	titles	1	title	1	thrown
1	threw	1	thinking	1	they've
1	they'll	1	there's	1	therefore
1	there	1	therapist	1	that's
1	thank	1	telling	1	teeth



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	teach	1	taught	1	talked
1	talk	1	take	1	surrounded
1	sure	1	successful	1	stupid
1	stuff	1	stuck	1	strong
1	story	1	stop	1	stature
1	stared	1	spirit	1	sounds
1	somewhere	1	something	1	somebody
1	sleeping	1	shy	1	showered
1	show	1	she's	1	share
1	set	1	served	1	seen
1	see	1	second	1	score
1	scary	1	salvation	1	said