



The Reticular Activating System

English Transcript	Tradução
The human brain works in an incredibly complex way.	O cérebro humano funciona de uma forma incrivelmente complexa.
Humans could sift through billions of bits of data at any particular time and somehow, so that our brains do not short-circuit, we have to input that information into an organized manner.	Humanos podem filtrar bilhões de bits de dados a qualquer momento e, de alguma forma, para que nossos cérebros não entrem em curto-circuito, temos que inserir essas informações de maneira organizada.
The reticular activating system helps with this task.	O sistema de ativação reticular ajuda nessa tarefa.
One: it's a powerful filter.	Um: é um filtro poderoso.
Anatomically, the reticular activating system is a bundle of nerves at the brainstem that filters out unnecessary data so we can focus on the important stuff.	Anatomicamente, o sistema de ativação reticular é um feixe de nervos no tronco cerebral que filtra dados desnecessários para que possamos nos concentrar nas coisas importantes.
This system facilitates the functioning of attention and sensation.	Este sistema facilita o funcionamento da atenção e da sensação.
This net-like bundle of neurons goes through the hindbrain, midbrain and a small part of the forebrain called the hypothalamus.	Este feixe de neurônios em forma de rede passa pelo rombencéfalo, mesencéfalo e uma pequena parte do prosencéfalo chamada hipotálamo.
It is about the size of a little finger.	É do tamanho de um dedo mindinho.
The primary function of this system is to alarm the higher brain centers when some important news arrives and to filter out unnecessary incoming messages.	A função primária deste sistema é alertar os centros superiores do cérebro quando chegam notícias importantes e filtrar as mensagens desnecessárias recebidas.
If this system gets destroyed, an enduring and profound coma results, and for all practical purposes the existence of a living being is reduced to a sleeping vegetable.	Se este sistema for destruído, resulta um coma duradouro e profundo e, para todos os efeitos práticos, a existência de um ser vivo é reduzida a um vegetal adormecido.
Anesthetic drugs that produce unconsciousness have been designed to act by depressing this particular system.	As drogas anestésicas que produzem inconsciência foram projetadas para agir deprimindo esse sistema específico.
Number two: helps with learning.	Número dois: ajuda na aprendizagem.
The reticular activating system is the major reason that you learn a new word and start to hear it everywhere.	O sistema de ativação reticular é a principal razão pela qual você aprende uma nova palavra e começa a ouvi-la em todos os lugares.
This is the reason we can try to ignore a crowd full of talking people, yet it suddenly snaps to our attention when someone says our name or at least something that sounds familiar.	Esta é a razão pela qual podemos tentar ignorar uma multidão de pessoas falando, mas de repente a nossa atenção é atraída quando alguém diz nosso nome ou pelo menos algo que soa familiar.
Actually, this system knows what you focus on and creates a filter for it.	Na verdade, esse sistema sabe no que você foca e cria um filtro para isso.
It then goes through the data and only presents the information which is important to us.	Em seguida, ele analisa os dados e apresenta apenas as informações que são importantes para nós.



English Transcript	Tradução
Of course, all of this takes place without you noticing anything.	Claro, tudo isso acontece sem que você perceba.
It has been programmed in a way to work in our favor without us doing anything.	Foi programado de forma a trabalhar a nosso favor sem que façamos nada.
This is pretty awesome.	Isso é incrível.
Number three: belief.	Número três: crença.
Similarly, the reticular activating system looks for the information that attests to your beliefs.	Da mesma forma, o sistema de ativação reticular procura a informação que atesta suas crenças.
It filters your surrounding world with the help of parameters that you give it and your beliefs shape those parameters.	Ele filtra o mundo ao seu redor com a ajuda de parâmetros que você fornece e suas crenças moldam esses parâmetros.
For instance, if you keep thinking you're bad at giving speeches, you likely will be.	Por exemplo, se você continuar pensando que é ruim em fazer discursos, provavelmente será.
If you believe that you can work efficiently, you are most likely to do so.	Se você acredita que pode trabalhar com eficiência, é mais provável que o faça.
This system filters out what you want to see.	Este sistema filtra o que você quer ver.
In this way it influences your actions.	Desta forma, ele influencia suas ações.
Number four: positive thinking.	Número quatro: pensamento positivo.
It has been suggested that you can train your reticular activating system by taking your subconscious thoughts and marrying them into your conscious thoughts.	Foi sugerido que você pode treinar seu sistema de ativação reticular pegando seus pensamentos subconscientes e casando-os com seus pensamentos conscientes.
This is called setting your intent.	Isso é chamado de definir sua intenção.
Basically, it means that if you put your focus on your goals, then the reticular activating system will reveal the information, the opportunities, and the people in helping you achieve it.	Basicamente isso significa que, se você colocar o foco em seus objetivos, o sistema de ativação reticular revelará as informações, as oportunidades e as pessoas que o ajudarão a alcançá-lo.
For example, if you direct your mind towards positive thought, you will become more aware of positivity and seek it.	Por exemplo, se você direcionar sua mente para o pensamento positivo, ficará mais consciente da positividade e a buscará.
If you really want a pet turtle and strongly aim for it, you will come across information to help you with it.	Se você realmente quer ter uma tartaruga de estimação e tem esse objetivo, você encontrará informações para ajudá-lo.
If you look at it this way the law of attraction doesn't sound so magical.	Se você olhar dessa forma, a lei da atração não soa tão mágica.
Focus on the negative stuff and you're likely to invite negativity into your life.	Concentre-se nas coisas negativas e você provavelmente convidará a negatividade para sua vida.
Focus on the positive stuff and watch how your life gets filled with positivity, because your brain is seeking it out.	Concentre-se nas coisas positivas e observe como sua vida se enche de positividade, porque seu cérebro está procurando por isso.
This is not some magic, it is your reticular activating system influencing the world and the way you see it.	Isso não é mágica, é o seu sistema de ativação reticular influenciando o mundo e a maneira como você o vê.



English Transcript	Tradução
Number five: easily train your brain.	Número cinco: treine facilmente seu cérebro.
Of course, in reality these goals aren't as easy as they sound, however, it is possible to train your reticular activating system in helping you reach your desired destination.	É claro que, na realidade, esses objetivos não são tão fáceis quanto parecem, no entanto, é possível treinar seu sistema de ativação reticular para ajudá-lo a chegar ao destino desejado.
It is all about visualizing your goals and letting your conscience and subconscious thoughts work together to let this happen.	É tudo uma questão de visualizar seus objetivos e deixar sua consciência e pensamentos subconscientes trabalharem juntos para que isso aconteça.
You might be wondering if you can hear your name in a crowd of thousands of people.	Você pode estar se perguntando se consegue ouvir seu nome em uma multidão de milhares de pessoas.
Can you train your reticular activating system to focus on things that matter?	Você pode treinar seu sistema de ativação reticular para se concentrar em coisas que importam?
The simple answer to this is: you certainly can.	A resposta simples para isso é: você certamente pode.
A good way to start training your reticular system is by keeping a list of your goals wherever you go and re-read it often.	Uma boa maneira de começar a treinar seu sistema reticular é manter uma lista de seus objetivos onde quer que você vá e relê-la com frequência.
It is a good way to remind and refocus your brain on what matters and what doesn't.	É uma boa maneira de lembrar e reorientar seu cérebro sobre o que importa e o que não importa.
We're only a few weeks into our new year's resolutions and most of us have already started to quit on our goals.	Se passaram apenas algumas semanas desde que tomamos nossas resoluções de ano novo e a maioria de nós já começou a desistir de nossos objetivos.
If you really want to achieve those goals, set your intent and refocus.	Se você realmente deseja atingir esses objetivos, defina sua intenção e reorienta.
As a reticular activating system might help us out, it is a good way to train your brain into seeking out the best interests.	Como um sistema de ativação reticular pode nos ajudar, é uma boa maneira de treinar seu cérebro para buscar os melhores interesses.
This system is continuously working and filtering out billions of bits of data to help you see and hear what you want to be.	Este sistema está continuamente trabalhando e filtrando bilhões de bits de dados para ajudá-lo a ver e ouvir o que você quer ser.
This really sounds like a superpower and that is the end of our list of the facts about the reticular activating system.	Isso realmente soa como uma super poder e esse é o fim da nossa lista de fatos sobre o sistema de ativação reticular.
Let us know in the comment section below if you have any facts to add to our list.	Deixe-nos saber na seção de comentários abaixo se você tiver algum fato para adicionar à nossa lista.
And as always don't forget to like, subscribe, and click the bell icon, because if you don't, you'll miss out on more exciting videos in the future.	E, como sempre, não se esqueça de curtir, se inscrever e clicar no ícone do sininho, porque se não fizer isso, você perderá mais vídeos interessantes no futuro.
Show off your natural superpower and share this video with a friend who might enjoy it.	Mostre seu super poder natural e compartilhe este vídeo com um amigo que possa gostar.



English Transcript	Tradução
Thanks for watching.	Obrigado por assistir.
Until next time.	Até a 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
38	the	34	you	30	and
29	to	28	your	26	it
24	of	21	is	20	this
20	a	19	system	13	that
12	reticular	11	if	11	activating
10	in	9	on	8	way
8	out	8	our	7	not
7	for	7	can	6	with
6	goals	6	focus	6	brain
5	will	5	what	5	us
5	train	5	into	5	information
5	at	5	are	4	we
4	want	4	so	4	number
4	help	4	have	4	do
4	data	4	as	3	work
3	through	3	thoughts	3	stuff
3	see	3	really	3	positive
3	people	3	might	3	list
3	likely	3	like	3	important
3	hear	3	good	3	filters
3	filter	3	by	3	been
3	be	3	an	3	all
3	about	2	world	2	without
2	when	2	unnecessary	2	time
2	those	2	thinking	2	then
2	superpower	2	subconscious	2	start
2	sounds	2	sound	2	some
2	seeking	2	refocus	2	reason
2	positivity	2	particular	2	parameters
2	only	2	new	2	name
2	most	2	more	2	life
2	let	2	intent	2	helps
2	helping	2	has	2	goes
2	gets	2	facts	2	does



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	crowd	2	course	2	called
2	bundle	2	bits	2	billions
2	beliefs	2	because	2	attention
2	anything	2	any	2	achieve
1	yet	1	year's	1	works
1	working	1	word	1	wondering
1	who	1	which	1	wherever
1	weeks	1	watching	1	watch
1	visualizing	1	videos	1	video
1	vegetable	1	until	1	unconsciousness
1	two	1	turtle	1	try
1	training	1	towards	1	together
1	three	1	thousands	1	thought
1	things	1	they	1	these
1	them	1	thanks	1	task
1	talking	1	taking	1	takes
1	surrounding	1	suggested	1	suddenly
1	subscribe	1	strongly	1	started
1	speeches	1	something	1	someone
1	somehow	1	snaps	1	small
1	sleeping	1	size	1	simple
1	similarly	1	sift	1	show
1	short	1	share	1	shape
1	setting	1	set	1	sensation
1	seek	1	section	1	says
1	reveal	1	results	1	resolutions
1	remind	1	reduced	1	reality
1	read	1	reach	1	re
1	quit	1	put	1	purposes
1	programmed	1	profound	1	produce
1	primary	1	pretty	1	presents
1	practical	1	powerful	1	possible
1	place	1	pet	1	part
1	organized	1	or	1	opportunities
1	one	1	often	1	off
1	noticing	1	next	1	news
1	neurons	1	net	1	nerves
1	negativity	1	negative	1	natural
1	miss	1	mind	1	midbrain
1	messages	1	means	1	matters



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	matter	1	marrying	1	manner
1	major	1	magical	1	magic
1	looks	1	look	1	living
1	little	1	letting	1	least
1	learning	1	learn	1	law
1	knows	1	know	1	keeping
1	keep	1	invite	1	interests
1	instance	1	input	1	influencing
1	influences	1	incredibly	1	incoming
1	ignore	1	icon	1	hypothalamus
1	humans	1	human	1	however
1	how	1	hindbrain	1	higher
1	happen	1	go	1	giving
1	give	1	future	1	functioning
1	function	1	full	1	friend
1	four	1	forget	1	forebrain
1	five	1	finger	1	filtering
1	filled	1	few	1	favor
1	familiar	1	facilitates	1	existence
1	exciting	1	example	1	everywhere
1	enjoy	1	enduring	1	end
1	efficiently	1	easy	1	easily
1	drugs	1	doing	1	direct
1	destroyed	1	destination	1	desired
1	designed	1	depressing	1	creates
1	could	1	continuously	1	conscious
1	conscience	1	complex	1	comment
1	come	1	coma	1	click
1	circuit	1	certainly	1	centers
1	brainstem	1	brains	1	best
1	below	1	bell	1	believe
1	belief	1	being	1	become
1	basically	1	bad	1	awesome
1	aware	1	attraction	1	attests
1	arrives	1	answer	1	anesthetic
1	anatomically	1	always	1	already
1	alarm	1	aim	1	add
1	actually	1	actions	1	act
1	across				