



The Theory of the Dipper and the Bucket

English Transcript	Tradução
The Theory of the Dipper and the Bucket	A Teoria da Concha e do Balde
Each of us has an invisible bucket.	Cada um de nós tem um balde invisível.
It is constantly emptied or filled, depending on what other say or do to us.	Ele é constantemente esvaziado ou preenchido, dependendo do que os outros digam ou façam conosco.
When our bucket is full, we feel great.	Quando nosso balde está cheio, nos sentimos bem.
When it's empty, we feel awful.	Quando está vazio, nos sentimos péssimos.
Each of us also has an invisible dipper.	Cada um de nós também tem uma concha invisível.
When we use that dipper to fill other people's bucket - by saying or doing things to increase their positive emotions - we also fill our own bucket.	Quando usamos essa concha para encher o balde de outras pessoas - dizendo ou fazendo coisas para aumentar suas emoções positivas - também enchemos nosso próprio balde.
But when we use that dipper to dip from other's bucket - by saying or doing things that decrease their positive emotions - we diminish ourselves.	Mas quando usamos essa concha para mergulhar no balde dos outros - dizendo ou fazendo coisas que diminuem suas emoções positivas - diminuimos a nós mesmos.
Like the cup that runneth over, a full bucket gives us a positive outlook and renewed energy.	Como a xícara que transborda, um balde cheio nos dá uma perspectiva positiva e energia renovada.
Every drop in that bucket makes us stronger and more optimistic.	Cada gota nesse balde nos torna mais fortes e otimistas.
But an empty bucket poisons our outlook, snaps our energy, and undermines our will.	Mas um balde vazio envenena nossa visão, esgota nossa energia e mina nossa vontade.
That's why every time someone dips from our bucket, it hurts us.	É por isso que cada vez que alguém retira de nosso balde, somos machucados.
So we face a choice every moment of every day: We can fill one another's buckets, or we can dip from them.	Portanto, enfrentamos uma escolha a cada momento de cada dia: podemos encher os baldes uns dos outros ou retirar deles.
It's an important choice - one that profoundly influences our relationships, productivity, health, and happiness.	É uma escolha importante - que influencia profundamente nossos relacionamentos, produtividade, saúde e felicidade.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste texto bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
10	bucket	9	we	7	our
6	us	6	that	5	or
5	and	4	when	4	to
4	the	4	of	4	every
4	dipper	4	an	3	positive
3	from	3	fill	3	a
2	use	2	things	2	their
2	saying	2	outlook	2	other
2	one	2	it's	2	it
2	is	2	invisible	2	has
2	full	2	feel	2	energy
2	empty	2	emotions	2	each
2	doing	2	dip	2	choice
2	can	2	by	2	but
2	also	1	will	1	why
1	what	1	undermines	1	time
1	theory	1	them	1	that's
1	stronger	1	someone	1	so
1	snaps	1	say	1	runneth
1	renewed	1	relationships	1	profoundly
1	productivity	1	poisons	1	people's
1	own	1	over	1	ourselves
1	other's	1	optimistic	1	on
1	more	1	moment	1	makes
1	like	1	influences	1	increase
1	in	1	important	1	hurts
1	health	1	happiness	1	great
1	gives	1	filled	1	face
1	emptied	1	drop	1	do
1	dips	1	diminish	1	depending
1	decrease	1	day	1	cup
1	constantly	1	buckets	1	awful
1	another's				