

This is How to Overcome Your Fear of Failure

Fonte: <https://youtu.be/87SAsfiA2gE>



English Transcript	Tradução
When Pablo Picasso was an old man, he was sitting in a cafe, scribbling on a napkin.	Quando Pablo Picasso era velho, ele estava sentado em um café, rabiscando em um guardanapo.
He didn't know it, but a woman sitting near him was looking on in awe.	Ele não sabia, mas uma mulher sentada perto dele estava olhando com admiração.
A couple of minutes later, Picasso finished his coffee, crumpled up the napkin, and was about to throw it away.	Alguns minutos depois, Picasso terminou seu café, amassou o guardanapo e estava prestes a jogá-lo fora.
But the woman stopped him and said "Can I have that napkin? I'll pay you for it."	Mas a mulher o deteve e disse: "Posso ficar com esse guardanapo? Eu pago por ele."
"Sure," said Picasso. "That will be twenty thousand dollars."	"Claro", disse Picasso. "São vinte mil dólares."
The woman was stunned.	A mulher ficou atordoada.
"What? It only took you two minutes to draw that".	"O quê? Você só levou dois minutos para desenhar isso".
"No, ma'am," Picasso replied. "It took me over 60 years to draw this."	"Não, senhora", respondeu Picasso. "Levei mais de 60 anos para desenhar isso."
Picasso lived to be 91.	Picasso viveu até os 91 anos.
When he passed away in 1973, he had amassed a net worth of around \$500 million, and his art had become famous all over the world.	Quando ele faleceu em 1973, ele acumulou um patrimônio líquido de cerca de US \$ 500 milhões e sua arte se tornou famosa em todo o mundo.
His output was exceptionally prolific.	Sua produção foi excepcionalmente prolífica.



English Transcript	Tradução
The total number of artworks he produced has been estimated at 50,000, comprising a large number of paintings, drawings, sculptures, ceramics, prints, tapestries, and rugs.	O número total de obras que ele produziu foi estimado em 50.000, compreendendo um grande número de pinturas, desenhos, esculturas, cerâmicas, gravuras, tapeçarias e tapetes.
By honing his craft for decades, Picasso eventually reached a point where he could charge twenty thousand dollars for a two-minute napkin scribble.	Ao aprimorar sua arte por décadas, Picasso finalmente chegou a um ponto em que podia cobrar vinte mil dólares por um rabisco de dois minutos em um guardanapo.
Or, at least, deliver a pretty damn cool one-liner about it.	Ou, pelo menos, dizer uma frase bem legal a respeito.
Anyway, the takeaway here is that mastery takes time.	De qualquer forma, a conclusão aqui é que a maestria leva tempo.
Therefore, we need to be consistent in our practice.	Portanto, precisamos ser consistentes em nossa prática.
And to do that we need to be able to make mistakes without losing momentum or giving up.	E para isso precisamos ser capazes de errar sem perder o ímpeto ou desistir.
To become really good at what you do, you have to be comfortable failing at it.	Para se tornar realmente bom no que fazemos, precisamos nos sentir confortáveis em falhar em nossos esforços.
To become remarkable, you have to be willing to fail more than anyone else around you.	Para se tornar notável, você deve estar disposto a falhar mais do que qualquer outra pessoa ao seu redor.
When you were a kid, you didn't think twice about learning to walk.	Quando você era criança, não pensava duas vezes sobre aprender a andar.
It didn't matter what the results happened to be in one single attempt; you just kept on trying no matter what.	Não importava quais fossem os resultados em uma única tentativa; você continuava tentando, não importava o resultado.
You stood up, took a step, fell, hurt yourself, maybe cried for a minute or two, and then tried again.	Você se levantava, dava um passo, caía, se machucava, talvez chorasse por um ou dois minutos e depois tentava novamente.
Giving up never crossed your mind.	Desistir nunca passou pela sua cabeça.
At no point did you stop and think "Man, I suck at this. I guess walking isn't for me."	Em nenhum momento você parou e pensou "Cara, eu sou péssimo nisso. Acho que caminhar não é para mim."
Clearly, avoiding failure is something we learn later in life.	Claramente, evitar o fracasso é algo que aprendemos mais tarde na vida.
Somewhere along the way, most of us become afraid to fail.	Em algum lugar ao longo do caminho, a maioria de nós fica com medo de falhar.
We learn that it's embarrassing to fail and that others might hold it against us or make fun of us for it.	Aprendemos que é embaraçoso falhar e que os outros podem usar isso contra nós ou zombar de nós por causa disso.
And when that happens, we tend to stick to what we're already good at.	E quando isso acontece, tendemos a nos ater ao que já somos bons.
The problem with this, of course, is that it severely limits us.	O problema com isso, é claro, é que nos limita severamente.
As soon as we buy into the idea that failing is something to be avoided, every unsuccessful attempt sends the signal that we should stop trying.	Assim que aceitamos a ideia de que falhar é algo a ser evitado, cada tentativa malsucedida envia o sinal de que devemos parar de tentar.



English Transcript	Tradução
And while that reasoning keeps us feeling safe, it also robs us of the opportunity to realize our highest potential.	E embora esse raciocínio nos mantenha seguros, também nos rouba a oportunidade de realizar nosso maior potencial.
Because the only way to become great at something is to be willing to fail at it.	Porque a única maneira de se tornar excelente em algo é estar disposto a falhar.
Over and over again.	Várias vezes.
Success demands failure.	O sucesso exige o fracasso.
So, we need to take action despite our fear of failure.	Portanto, precisamos agir apesar do nosso medo de fracassar.
How do we do that?	Como fazemos isso?
In Stoic philosophy, there is a concept known as "the sphere of choice."	Na filosofia estoica, existe um conceito conhecido como "a esfera da escolha".
This idea makes a distinction between: "Internals" — things we can control.	Essa ideia faz uma distinção entre: "Interiores" — coisas que podemos controlar.
For example, our character, values, and behavior.	Por exemplo, nosso caráter, valores e comportamento.
"Externals" — things we cannot control.	"Externos" - coisas que não podemos controlar.
For example, the past, much of the natural world, and the thoughts and behavior of other people.	Por exemplo, o passado, grande parte do mundo natural e os pensamentos e comportamento de outras pessoas.
The Stoic philosopher Epictetus believed that we should focus exclusively on the internals and let go of the externals.	O filósofo estoico Epicteto acreditava que devemos nos concentrar exclusivamente nos internos e deixar de lado os externos.
Only when we stop worrying about what is outside our control and instead turn our attention to what is within our control can we have peace of mind.	Somente quando paramos de nos preocupar com o que está fora de nosso controle e, em vez disso, voltamos nossa atenção para o que está sob nosso controle, podemos ter paz de espírito.
I've found the sphere of choice to be very effective for dealing with my fears of failure.	Descobri que a esfera de escolha é muito eficaz para lidar com meus medos de fracassar.
Pretty much every time I sit down and write, a series of fearful (and quite mean) thoughts run through my head.	Praticamente toda vez que me sento e escrevo, uma série de pensamentos temerosos (e bastante maldosos) passam pela minha cabeça.
Usually, they go something like this:	Normalmente, eles são mais ou menos assim:
"Who do you think you are? Nobody is going to want to read this. Man, your writing is dull. You don't have anything to say, do you? Let's throw this article in the trash and go do something else."	"Quem você pensa que é? Ninguém vai querer ler isso. Cara, sua escrita é monótona. Você não tem nada a dizer, não é? Vamos jogar este artigo no lixo e fazer outra coisa."
In the past, these thoughts would often get the best of me.	No passado, esses pensamentos costumavam tirar o melhor de mim.
But I have since learned that I am not my thoughts — I am the one who hears them.	Mas desde então aprendi que não sou meus pensamentos - sou eu quem os ouve.
And since that's the case, my thoughts belong in the category of external things.	E já que esse é o caso, meus pensamentos pertencem à categoria de coisas externas.
I can't control what thoughts happen to pop into my head at any given moment, and therefore I don't worry about it.	Não posso controlar quais pensamentos surgem em minha cabeça a qualquer momento e, portanto, não me preocupo com isso.
My writing, on the other hand, belongs in the	Minha escrita, por outro lado, pertence à categoria de



English Transcript	Tradução
category of internal things.	coisas internas.
It's completely within my control.	Está completamente sob meu controle.
I can always decide to keep on typing.	Eu sempre posso decidir continuar digitando.
So, that's what I do.	Então, é isso que eu faço.
No matter what my brain is yelling at me, I just keep on typing away until I've met my writing goal for the day.	Não importa o que meu cérebro esteja gritando comigo, continuo digitando até atingir minha meta de escrita para o dia.
This is another part of writing that used to be a big problem for me.	Esta é outra parte da escrita que costumava ser um grande problema para mim.
If you've ever created something and put it out for the world to see, I'm sure you can relate.	Se você já criou algo e o divulgou para o mundo ver, tenho certeza de que se identifica.
Getting good feedback feels quite nice.	Obter um bom feedback é muito bom.
But getting bad feedback feels downright awful.	Mas receber um feedback ruim parece absolutamente horrível.
If you get 100 positive responses followed by one negative, it's that last one that's going to stick in your mind.	Se você obtiver 100 respostas positivas seguidas de uma negativa, é essa última que ficará gravada em sua mente.
So, to get really great at what you do, you simply cannot care what other people think about it.	Então, para ficar realmente bom no que você faz, você simplesmente não pode se importar com o que as outras pessoas pensam.
Remember, the thoughts and behavior of others belong in the external category, and therefore you need to treat them with a healthy dose of indifference.	Lembre-se de que os pensamentos e o comportamento dos outros pertencem à categoria externa e, portanto, você precisa tratá-los com uma boa dose de indiferença.
You'll never get the approval of everyone, so don't waste your time trying.	Você nunca obterá a aprovação de todos, então não perca seu tempo tentando.
From now on, whenever you're experiencing a fear of failure, remember the sphere of choice.	De agora em diante, sempre que sentir medo de fracassar, lembre-se da esfera de escolha.
If you find that your concern is about something external, practice letting it go.	Se você descobrir que sua preocupação é sobre algo externo, pratique deixá-la ir.
Remember that it's a waste of time to worry about things you cannot control.	Lembre-se de que é perda de tempo se preocupar com coisas que você não pode controlar.
If the object of your concern is internal, use it as a trigger to take action.	Se o objeto de sua preocupação for interno, use-o como um gatilho para agir.
Stop thinking and start doing.	Pare de pensar e comece a fazer.
Be like a kid who's learning to walk.	Seja como uma criança que está aprendendo a andar.
Fail without concern about how it looks or what other people think.	Falhe sem se preocupar com a aparência ou com o que as outras pessoas pensam.
Then do it again.	Então faça de novo.
And again.	E de novo.
And again.	E de novo.
Measure your success not by your ability to avoid mistakes, but by your ability to show up and do the work no matter what.	Meça seu sucesso não por sua capacidade de evitar erros, mas por sua capacidade de aparecer e fazer o trabalho, não importa o que aconteça.
Picasso was willing to create 50,000 artworks to	Picasso estava disposto a criar 50.000 obras de arte



English Transcript	Tradução
build his legacy.	para construir seu legado.
What are you willing to do?	O que você está disposto a fazer?



Contagem de palavras

A tabela abaixo exhibe 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
45	to	37	the	28	of
28	and	26	you	24	it
23	is	22	that	21	a
15	what	15	we	15	I
15	do	13	in	12	for
12	be	12	at	9	your
9	not	9	my	9	have
9	about	8	this	8	on
7	was	7	us	7	something
7	picasso	7	our	7	control
6	thoughts	6	he	5	when
5	up	5	think	5	or
5	one	5	no	5	me
5	his	5	failure	5	fail
5	can	5	but	5	become
5	again	4	writing	4	willing
4	time	4	stop	4	so
4	over	4	other	4	need
4	napkin	4	matter	4	if
4	go	4	get	4	did
4	cannot	4	by	4	as
4	are	3	world	3	woman
3	with	3	will	3	who
3	two	3	trying	3	took
3	things	3	therefore	3	sphere
3	remember	3	people	3	only
3	mind	3	man	3	good
3	external	3	concern	3	choice
3	category	3	behavior	3	away
3	am	2	worry	2	without
2	within	2	way	2	waste
2	walk	2	typing	2	twenty
2	throw	2	thousand	2	—things
2	then	2	them	2	take
2	sure	2	success	2	stoic
2	stick	2	sitting	2	since



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	should	2	said	2	really
2	quite	2	problem	2	pretty
2	practice	2	point	2	past
2	others	2	number	2	never
2	much	2	mistakes	2	minutes
2	minute	2	make	2	like
2	let	2	learning	2	learn
2	later	2	kid	2	keep
2	just	2	into	2	internals
2	internal	2	idea	2	how
2	him	2	head	2	had
2	great	2	going	2	giving
2	getting	2	feels	2	feedback
2	fear	2	failing	2	externals
2	example	2	every	2	else
2	draw	2	dollars	2	belong
2	attempt	2	artworks	2	around
2	action	2	ability	1	yourself
1	yelling	1	years	1	write
1	would	1	worth	1	worrying
1	work	1	while	1	where
1	whenever	1	were	1	want
1	walking	1	very	1	values
1	usually	1	used	1	use
1	until	1	unsuccessful	1	twice
1	turn	1	trigger	1	tried
1	treat	1	trash	1	total
1	through	1	thoughts—i	1	thinking
1	they	1	these	1	there
1	than	1	tend	1	tapestries
1	takes	1	takeaway	1	suck
1	stunned	1	stopped	1	stood
1	step	1	start	1	soon
1	somewhere	1	sit	1	single
1	simply	1	signal	1	show
1	severely	1	series	1	sends
1	see	1	sculptures	1	scribbling
1	scribble	1	say	1	safe
1	run	1	rugs	1	robs
1	results	1	responses	1	replied
1	remarkable	1	relate	1	reasoning



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	realize	1	read	1	reached
1	put	1	prolific	1	produced
1	prints	1	potential	1	positive
1	pop	1	philosophy	1	philosopher
1	peace	1	pay	1	passed
1	part	1	paintings	1	pablo
1	outside	1	output	1	out
1	opportunity	1	old	1	often
1	object	1	now	1	nobody
1	nice	1	net	1	negative
1	near	1	natural	1	most
1	more	1	momentum	1	moment
1	million	1	might	1	met
1	measure	1	mean	1	maybe
1	mastery	1	makes	1	ma'am
1	losing	1	looks	1	looking
1	lived	1	liner	1	limits
1	life	1	letting	1	legacy
1	least	1	learned	1	last
1	large	1	known	1	know
1	kept	1	keeps	1	instead
1	indifference	1	hurt	1	honing
1	hold	1	highest	1	here
1	hears	1	healthy	1	has
1	happens	1	happened	1	happen
1	hand	1	guess	1	goal
1	given	1	fun	1	from
1	found	1	followed	1	focus
1	finished	1	find	1	fell
1	feeling	1	fears	1	fearful
1	famous	1	experiencing	1	exclusively
1	exceptionally	1	everyone	1	ever
1	eventually	1	estimated	1	epictetus
1	embarrassing	1	effective	1	dull
1	drawings	1	downright	1	down
1	dose	1	doing	1	distinction
1	despite	1	demands	1	deliver
1	decide	1	decades	1	dealing
1	day	1	damn	1	crumpled
1	crossed	1	cried	1	created
1	create	1	craft	1	course



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	couple	1	could	1	cool
1	consistent	1	concept	1	comprising
1	completely	1	comfortable	1	coffee
1	clearly	1	charge	1	character
1	ceramics	1	case	1	care
1	cafe	1	buy	1	build
1	brain	1	big	1	between
1	best	1	belongs	1	believed
1	been	1	because	1	bad
1	awful	1	awe	1	avoiding
1	avoided	1	avoid	1	attention
1	article	1	art	1	approval
1	anyway	1	anything	1	anyone
1	any	1	another	1	an
1	amassed	1	always	1	also
1	already	1	along	1	all
1	against	1	afraid	1	able