



Visualization: The #1 Habit you must have

English Transcript	Tradução
The reason why you haven't changed your life today!	A razão pela qual você não mudou sua vida hoje!
You want to know why?	Você quer saber por quê?
It's because your mindset has blown.	É porque sua mentalidade explodiu.
And so that's why is critical to acknowledge that the reason why you haven't changed sooner and the reason why your life is in the state that is it, is because of how you think.	E é por isso que é fundamental reconhecer que a razão pela qual você não mudou antes e a razão pela qual sua vida está nesse estado, é por causa da maneira como você pensa.
If you expect to achieve your goals, if you expect to reach your potential, if you expect to have your dreams come true.	Se você espera alcançar seus objetivos, se espera alcançar seu potencial, se espera que seus sonhos se tornem realidade.
What I'm about to explain to you is mission-critical!	O que estou prestes a te explicar é missão crítica!
You must become a master at VISUALIZATION!	Você deve se tornar um mestre em VISUALIZAÇÃO!
For those of you that are like: "What the heck is she talking about?"	Para aqueles de vocês que pensam: "Do que diabos ela está falando?"
I did not sign up for some sort of meditation woo-woo spiritual thing here.	Eu não me inscrevi para um tipo de meditação woo-woo espiritual aqui.
Don't worry!	Não se preocupe!
There's always science and research involved in everything that I talk about.	Sempre há ciência e pesquisa envolvida em tudo que eu falo.
So, visualization is an extraordinarily powerful skill!	Portanto, a visualização é uma habilidade extraordinariamente poderosa!
You may have heard of the "Law of attraction".	Você já deve ter ouvido falar da "Lei da Atração".
You may have heard of the word "Visualization".	Você pode ter ouvido falar da palavra "Visualização".
You may have heard of the word "Manifesting".	Você pode ter ouvido a palavra "Manifestação".
I call it "Seeing Signs".	Eu chamo isso de "Vendo Sinais".
Your brain, it is a gigantic detective machine.	Seu cérebro é uma gigantesca máquina de detetive.
Your brain is a filter.	Seu cérebro é um filtro.
Your brain is constantly looking for evidence.	Seu cérebro está constantemente procurando evidências.
And that is good news.	E isso é uma boa notícia.
It is good news when you know how to use it to your advantage.	É uma boa notícia quando você sabe como usá-lo a seu favor.
Your brain has a system in it.	Seu cérebro tem um sistema.
It's called the "Reticular activating system".	É chamado de "sistema de ativação reticular".
It is a network of neurons, all up in here.	É uma rede de neurônios, tudo aqui em cima.
And what is the job of the reticular activating	E qual é a função do sistema de ativação reticular?



English Transcript	Tradução
system?	
It is a filter system.	É um sistema de filtragem.
It's basically a system that allows certain information in your brain and it blocks out other information.	É basicamente um sistema que permite certas informações em seu cérebro e bloqueia outras informações.
And guess who programmed that filter?	E adivinha quem programou esse filtro?
You did.	Você.
And so did the people from your past!	E o mesmo aconteceu com as pessoas do seu passado!
And so, if you constantly feel like you are unlovable.	E assim, se você constantemente sente que não pode ser amado.
Guess what!	Adivinha!
Your reticular activating system is going through the day and it is going to point out every single piece of evidence.	Seu sistema de ativação reticular está analisando o seu dia e vai apontar todas as evidências.
That confirms the negative beliefs that you have.	Isso confirma as crenças negativas que você tem.
If you think that people don't like you at work, the reticular activating system, the filter, is literally going to looking for evidence to confirm that believe.	Se você acha que as pessoas não gostam de você no trabalho, o sistema de ativação reticular, o filtro, vai literalmente procurar provas para confirmar essa crença.
All-day long!	O dia inteiro!
This is one of the reasons why we have such a problem with politics in this country.	Esta é uma das razões pelas quais temos tantos problemas com a política neste país.
This is why there's something called the "confirmation bias".	É por isso que existe algo chamado "viés de confirmação".
"Confirmation bias" means your mind loves to read things that you agree with.	"Viés de confirmação" significa que sua mente adora ler coisas com as quais você concorda.
Because reading things that you agree with, confirms your filter.	Porque ler coisas com as quais você concorda, confirma seu filtro.
Why do we have the reticular activating system?	Por que temos o sistema de ativação reticular?
There's a really important reason why you have this.	Há uma razão muito importante para você ter isso.
The reason why is if your brain let in everything ...	A razão é se seu cérebro deixar tudo entrar ...
Have you ever looked at a facebook page?	Você já viu uma página do Facebook?
Have you noticed how many words are on a standard facebook page?	Você notou quantas palavras existem em uma página padrão do Facebook?
And an ad over here, and an ad over here, and an ad over here And the stuff up here, and all this over here.	E um anúncio aqui, e um anúncio aqui, e um anúncio aqui e as coisas aqui em cima, e tudo isto aqui.
If your brain took everything in equal value, your head would literally explode of your shoulders.	Se seu cérebro considerasse que tudo tem o mesmo valor, sua cabeça literalmente explodiria sobre seus ombros.



English Transcript	Tradução
Your brain would melt-down.	Seu cérebro iria derreter.
And so the reticular activating system protects your brain, by filtering information and only letting in stuff that it agrees with.	E assim, o sistema de ativação reticular protege seu cérebro, filtrando informações e permitindo apenas a entrada de coisas com as quais concorda.
That is the scientific reason and mandate for why you got to get busy reprogramming that thing!	Essa é a razão científica e a razão pela qual você tem que se ocupar reprogramando aquela coisa!
Now we're going to talk about visualization.	Agora vamos falar sobre visualização.
And how you use it in order to start to reprogram the reticular activating system in your brain, so that your brain starts to spot opportunity.	E como você a usa para começar a reprogramar o sistema de ativação reticular em seu cérebro, de modo que seu cérebro comece a detectar oportunidades.
Your brain starts to spot evidence that things are working out.	Seu cérebro começa a detectar evidências de que as coisas estão funcionando.
Your brain starts to spot coincidences.	Seu cérebro começa a detectar coincidências.
So you can build momentum.	Assim, você pode criar impulso.
And it begins with visualization.	E isso começa com a visualização.
So, as you take your goals, right?	Então, conforme você determinou seus objetivos, certo?
So, you've written down all these goals.	Então, você escreveu todos esses objetivos.
I want you to go to each one.	Eu quero que você vá para cada um.
And I want you to do a visualization exercise.	E eu quero que você faça um exercício de visualização.
And here's how you're going to do it based on science.	E é assim que você vai fazer, com base na ciência.
Because there's a particular way you have to do this based on science.	Porque há uma maneira particular de fazer isso com base na ciência.
OK?	OK?
It's a two-step method.	É um método de duas etapas.
If your goal is to improve your self-worth.	Se o seu objetivo é melhorar a sua autoestima.
I want you to visualize.	Eu quero que você visualize.
What your life looks like and how you're going to feel about yourself.	Qual é a aparência da sua vida e como você se sentirá a respeito de si mesmo.
When your self-worth has improved.	Quando sua auto-estima tiver melhorado.
There are things that you have to do when it comes to visualization.	Existem coisas que você deve fazer quando se trata de visualização.
You have to close your eyes.	Você tem que fechar os olhos.
Truly!	De verdade!
I know it sounds stupid.	Eu sei que parece estúpido.
But I want you to close your eyes.	Mas eu quero que você feche os olhos.
And I want you to...	E eu quero que você ...



English Transcript	Tradução
In your mind have a specific picture of what it looks like in your life when your self-worth has improved.	Em sua mente, tenha uma imagem específica de como será em sua vida quando sua autoestima tiver melhorado.
You're going to see yourself speaking up at work.	Você vai se ver falando no trabalho.
You're going to see yourself talking more about your business.	Você vai se ver falando mais sobre o seu negócio.
You're going to see yourself leaving bad relationships.	Você vai se ver deixando relacionamentos ruins.
You're going to see yourself defining boundaries.	Você vai se ver definindo limites.
You're going to see yourself going to the gym.	Você vai se ver indo para a academia.
You're going to see yourself taking care of yourself.	Você vai se ver cuidando de si mesma.
And when you start to visualize the image of that I want you to ...	E quando você começar a visualizar a imagem disso eu quero que você faça ...
Consciously ...	Conscientemente ...
This is step two.	Esta é a etapa dois.
Consciously think of the positive emotions that you're going to feel.	Pense conscientemente nas emoções positivas que sentirá.
"I'm going to feel happy!"	"Vou me sentir feliz!"
"I'm going to feel proud!"	"Vou me sentir orgulhoso!"
"I'm going to stand taller!"	"Eu vou ficar mais alto!"
"I'm going to be so grateful that I made this change!"	"Eu vou ser muito grato por ter feito essa mudança!"
Mirroring the specific picture "There I am!"	Espelhando a imagem específica "Lá estou eu!"
"There I am! I'm at work and I'm raising my hand!"	"Lá estou eu! Estou no trabalho e estou levantando a mão!"
"Amazing!"	"Surpreendente!"
"I'm sharing my ideas!"	"Estou compartilhando minhas ideias!"
"There I am, I'm getting a promotion!"	"Lá estou eu, estou conseguindo uma promoção!"
"There I am, asking for a raise!"	"Lá estou eu, pedindo um aumento!"
"There I am, I just sign up another customer to my business!"	"Lá estou eu, acabei de conseguir outro cliente para a minha empresa!"
"There I am, I've gone back to school!"	"Lá estou eu, voltei para a escola!"
"I feel so good about my self!"	"Eu me sinto tão bem comigo mesmo!"
When you do that here what's actually happening in your brain ...	Quando você faz isso aqui, o que realmente está acontecendo em seu cérebro ...
This is the cool science part.	Esta é a parte legal da ciência.
You're training your brain to have a totally different filter.	Você está treinando seu cérebro para ter um filtro totalmente diferente.
You see.	Você vê.
Your brain, my brain it doesn't know the difference between something that actually happened to you.	Seu cérebro, meu cérebro, não sabe a diferença entre algo que realmente aconteceu com você.



English Transcript	Tradução
Like the F you got in your test, in 10th grade, and the things you imagine that are happening to you.	Como o F que você tirou no seu teste, na 10ª série, e as coisas que você imagina que estão acontecendo com você.
Let me say that again.	Deixe-me dizer isso de novo.
Your brain doesn't know the difference between the bad things that actually happen to you, the real memory that you have, and an imagined memory that you're creating.	Seu cérebro não sabe a diferença entre as coisas ruins que realmente acontecem com você, a memória real que você tem, e uma memória imaginária que você está criando.
Your brain when you visualize in the way that I'm teaching you to, it encodes it as a real memory.	Seu cérebro, quando você visualiza da maneira que estou ensinando, codifica como uma memória real.
And that is important.	E isso é importante.
Because when you encode it as a real memory, it changes the filter system, that reticular activating system.	Porque quando você codifica algo como uma memória real, muda o sistema de filtro, aquele sistema de ativação reticular.
And here's what we know based on research.	E aqui está o que sabemos com base em pesquisas.
The more you visualize things.	Quanto mais você visualiza as coisas.
No. 1: The greater your confidence is going to be.	Nº 1: maior será sua confiança.
The greater security you're going to have about it!	A maior segurança que você terá sobre isso!
And here's the really cool thing.	E aqui está a coisa realmente legal.
The more you do this with your goals.	Quanto mais você faz isso com seus objetivos.
You wake up every day and you just visualize.	Você acorda todos os dias e apenas visualiza.
It takes 30 freaking seconds for crying out loud!	Demora 30 segundos loucos para gritar em voz alta!
You visualize having a great day at school.	Você visualiza um ótimo dia na escola.
You visualize curing your panic, and how proud you're going to be.	Você visualiza a cura do seu pânico e como ficará orgulhosa.
What studies suggest, and have proven, is that simply visualizing yourself doing things, actually develops the skill.	O que os estudos sugerem, e provaram, é que simplesmente visualizar a si mesmo fazendo as coisas, na verdade, desenvolve a habilidade.
And helps you improve the skills, just as if you're actually doing it.	E te ajuda a melhorar as habilidades, como se estivesse realmente fazendo isso.
And so there's proof based on research that visualization helps you build skills.	E, portanto, há provas com base em pesquisas de que a visualização o ajuda a desenvolver habilidades.
And then finally, the other thing that is really important about this is that the more you do this, what we know based on research is that the reason why you start to believe what you think is because you are reprogramming your brain.	E, finalmente, outra coisa realmente importante, é que quanto mais praticamos, o que sabemos com base na pesquisa é que a razão pela qual você começa a acreditar no que pensa é porque está reprogramando seu cérebro.
You're changing the network of neurons that act as a filter.	Você está mudando a rede de neurônios que atuam como um filtro.



English Transcript	Tradução
And so the more you actually believe in yourself and you start thinking and visualizing yourself speaking up, the more confident you're going to become, the more skills that you're building, and you actually you're going to do it.	E assim, quanto mais você realmente acredita em si mesmo e começa a pensar e se visualizar falando, mais confiante você se tornará, mais habilidades você estará desenvolvendo e você realmente vai fazer isso.
And then, instead of looking for all the reasons when you're seating at a meeting to not speak up ...	E então, em vez de procurar por todos os motivos quando estiver sentado em uma reunião, para não se manifestar ...
You're going to just speak up!	Você vai apenas falar!
Because you're gonna have changed the filter, you're gonna look for opportunities.	Porque você terá mudado o filtro, você vai procurar oportunidades.
This is how it works, this is why it is so incredibly important.	É assim que funciona, é por isso que é tão importante.
And so, day 1, I want you to go through all the goals that you set.	E então, no primeiro dia, quero que você cumpra todas as metas que definiu.
And I want you, every single day throughout the next 30 days.	E eu quero que você, todos os dias durante os próximos 30 dias.
You're going to spend 30 seconds.	Gaste 30 segundos.
Your dreams deserve 30 seconds, don't you think?	Seus sonhos merecem 30 segundos, não acha?
You're gonna close your eyes and you're gonna visualize.	Você vai fechar os olhos e visualizar.
What does it look like in your life when you have achieved your monetary goals this year?	Como você se sentirá em sua vida quando atingir seus objetivos monetários este ano?
How does it feel to go to the bank and see that balance?	Qual é a sensação de ir ao banco e ver esse saldo?
How does it feel to be able to write that check and take your kids to Disney World on money that you made?	Qual é a sensação de poder preencher aquele cheque e levar seus filhos para a Disney World com o dinheiro que você ganhou?
How does it feel to be able to rent your own place or put down a down payment for the house you always dreamt of?	Qual é a sensação de poder alugar uma casa própria ou pagar uma entrada pela casa com que sempre sonhou?
How does it feel to be able to have saved enough money so you can quit the job that you hate and launch the business, because you have achieved your goals?	Qual é a sensação de ter economizado dinheiro suficiente para sair do emprego que odeia e lançar o negócio, porque alcançou seus objetivos?
It feels darn good!	É muito bom!
That's how it feels.	Essa é a sensação.
And I want to just savor that because what you're doing when you visualize is you're reprogramming your reticular activating system.	E eu quero apenas saborear isso porque o que você está fazendo quando visualiza é reprogramar seu sistema de ativação reticular.
That system of neurons, that network that acts like a filter in your brain so that it's spotting opportunity.	Esse sistema de neurônios, essa rede que atua como um filtro em seu cérebro para detectar oportunidades.



English Transcript	Tradução
So, that it is, helping you see evidence that you are confident, that you capable, that you can do this, instead of all the garbage you think right now.	Então, é isso, ajudando você a ver provas de que está confiante, de que é capaz, de que pode fazer isso, em vez de todo o lixo que você pensa agora.



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
81	you	74	to	60	the
56	your	53	that	49	and
37	is	36	it	27	you're
25	going	25	a	22	I
22	have	21	of	21	brain
20	in	18	so	16	this
14	system	13	why	13	how
12	what	11	yourself	11	when
10	want	10	I'm	10	for
10	filter	10	feel	10	do
9	visualize	9	up	9	see
9	reticular	9	if	9	because
9	activating	9	about	8	visualization
8	things	8	like	8	here
8	are	7	there	7	reason
7	on	7	more	7	know
7	goals	7	at	7	all
7	actually	6	with	6	think
6	day	6	be	6	am
5	there's	5	my	5	life
5	just	5	it's	5	evidence
5	does	5	based	5	as
5	an	4	we	4	thing
4	start	4	self	4	science
4	research	4	over	4	out
4	memory	4	important	4	has
4	good	4	gonna	4	down
3	worth	3	work	3	starts
3	spot	3	skills	3	seconds
3	reprogramming	3	really	3	real
3	neurons	3	network	3	may
3	looking	3	information	3	here's
3	heard	3	go	3	eyes
3	expect	3	everything	3	every



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	don't	3	doing	3	did
3	close	3	changed	3	can
3	business	3	believe	3	ad
3	able	2	would	2	word
2	woo	2	way	2	visualizing
2	use	2	two	2	through
2	then	2	that's	2	talking
2	talk	2	take	2	stuff
2	step	2	specific	2	speaking
2	speak	2	something	2	skill
2	single	2	sign	2	school
2	right	2	reasons	2	proud
2	picture	2	people	2	page
2	other	2	opportunity	2	one
2	now	2	not	2	news
2	money	2	mind	2	made
2	looks	2	look	2	literally
2	let	2	job	2	instead
2	improved	2	improve	2	helps
2	haven't	2	happening	2	guess
2	greater	2	got	2	feels
2	facebook	2	dreams	2	doesn't
2	difference	2	critical	2	cool
2	constantly	2	consciously	2	confirms
2	confirmation	2	confident	2	called
2	build	2	bias	2	between
2	become	2	bad	2	always
2	agree	2	achieved	1	you've
1	year	1	written	1	write
1	worry	1	world	1	works
1	working	1	words	1	who
1	what's	1	we're	1	wake
1	value	1	unlovable	1	truly
1	true	1	training	1	totally
1	took	1	today	1	throughout
1	those	1	thinking	1	these
1	th	1	test	1	teaching
1	taller	1	taking	1	takes



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	suggest	1	such	1	stupid
1	studies	1	state	1	standard
1	stand	1	spotting	1	spiritual
1	spend	1	sounds	1	sort
1	sooner	1	some	1	simply
1	signs	1	shoulders	1	she
1	sharing	1	set	1	seeing
1	security	1	seating	1	scientific
1	say	1	savor	1	saved
1	reprogram	1	rent	1	relationships
1	reading	1	read	1	reach
1	raising	1	raise	1	quit
1	put	1	proven	1	protects
1	proof	1	promotion	1	programmed
1	problem	1	powerful	1	potential
1	positive	1	politics	1	point
1	place	1	piece	1	payment
1	past	1	particular	1	part
1	panic	1	own	1	order
1	or	1	opportunities	1	only
1	ok	1	noticed	1	no
1	next	1	negative	1	must
1	monetary	1	momentum	1	mission
1	mirroring	1	mindset	1	method
1	melt	1	meeting	1	meditation
1	means	1	me	1	master
1	many	1	manifesting	1	mandate
1	machine	1	loves	1	loud
1	looked	1	long	1	letting
1	leaving	1	law	1	launch
1	kids	1	I've	1	involved
1	incredibly	1	imagined	1	imagine
1	image	1	ideas	1	house
1	helping	1	heck	1	head
1	having	1	hate	1	happy
1	happened	1	happen	1	hand
1	gym	1	great	1	grateful
1	grade	1	gone	1	goal



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	gigantic	1	getting	1	get
1	garbage	1	from	1	freaking
1	finally	1	filtering	1	achieve
1	extraordinarily	1	explode	1	explain
1	exercise	1	ever	1	equal
1	enough	1	encodes	1	encode
1	emotions	1	each	1	dreamt
1	disney	1	different	1	develops
1	detective	1	deserve	1	defining
1	days	1	darn	1	customer
1	curing	1	crying	1	creating
1	country	1	confirm	1	confidence
1	comes	1	come	1	coincidences
1	check	1	changing	1	changes
1	change	1	certain	1	care
1	capable	1	call	1	by
1	but	1	busy	1	building
1	boundaries	1	blown	1	blocks
1	beliefs	1	begins	1	basically
1	bank	1	balance	1	back
1	attraction	1	asking	1	another
1	amazing	1	allows	1	agrees
1	again	1	advantage	1	acts
1	act	1	acknowledge		