

Why Change Is So Scary - and How to Unlock its Potential

Fonte: <https://youtu.be/Tt0arZN6EBM>



English Transcript	Tradução
When I was a kid, the violin was the center of my life.	Quando eu era criança, o violino era o centro da minha vida.
I'd run home from the bus stop after school and practice for hours.	Eu corria para casa da parada do ônibus depois da escola e praticava por horas.
Every Saturday, my mom and I would wake up at four in the morning to catch a train to New York so I could study at Juilliard.	Todo sábado, minha mãe e eu acordávamos às quatro da manhã para pegar um trem para Nova York para que eu pudesse estudar em Juilliard.
Here's a throwback to eight-year-old me performing the violin.	Aqui está uma lembrança de mim aos oito anos tocando violino.
Some questionable fashion choices from young Maya here, not going to lie.	Algumas escolhas de moda questionáveis da jovem Maya aqui, não vou mentir.
But anyway, when I was a teenager, my musical idol, Itzhak Perlman, invited me to be his private student.	Mas enfim, quando eu era adolescente, meu ídolo musical, Itzhak Perlman, me convidou para ser sua aluna particular.
And my big dream of becoming a concert violinist felt within reach.	E meu grande sonho de me tornar uma violinista de concerto parecia estar ao alcance.
But then one morning when I was 15, I was practicing this tricky technical passage.	Mas então, numa manhã, quando eu tinha 15 anos, estava praticando uma passagem técnica complicada.
I struggled to get it right, and I overextended my finger on a single note.	Eu lutava para fazê-la corretamente, e acabei estendendo demais meu dedo em uma única nota.
I heard a popping sound.	Ouvi um som de estalo.



English Transcript	Tradução
I'd permanently damaged the tendons in my hand, and my dream was over.	Eu havia danificado permanentemente os tendões da minha mão, e meu sonho acabou.
I share this story because unexpected change happens to all of us.	Compartilho esta história porque mudanças inesperadas acontecem com todos nós.
An accident or an illness, a relationship that suddenly ends.	Um acidente ou uma doença, um relacionamento que termina de repente.
Today, I'm not a violinist, but I'm a cognitive scientist.	Hoje, não sou violinista, mas sou cientista cognitiva.
And I'm interested in how we respond to exactly this kind of change.	E estou interessada em como respondemos exatamente a esse tipo de mudança.
I spent the past two decades studying the science of human behavior.	Passei as últimas duas décadas estudando a ciência do comportamento humano.
And today I host a podcast called "A Slight Change of Plans" — glad you guys like it — where I interview people from all over the world about their life-altering experiences.	E hoje apresento um podcast chamado "Uma Pequena Mudança de Planos" — fico feliz que vocês gostem — onde entrevisto pessoas de todo o mundo sobre suas experiências que mudaram suas vidas.
I started this podcast because change is scary for a lot of us, am I right?	Comecei este podcast porque a mudança é assustadora para muitos de nós, não é?
For one, it is filled with uncertainty, and we hate uncertainty.	Primeiro, ela é cheia de incertezas, e odiamos incertezas.
Research shows that we're more stressed when we're told we have a 50 percent chance of getting an electric shock than when we're told we have a 100 percent chance.	Pesquisas mostram que ficamos mais estressados quando nos dizem que temos 50% de chance de levar um choque elétrico do que quando nos dizem que temos 100% de chance.
It's wild, right?	É louco, não é?
I mean, we'd rather be sure that a bad thing is going to happen than to have to deal with any uncertainty.	Quer dizer, preferimos ter certeza de que algo ruim vai acontecer do que ter que lidar com qualquer incerteza.
Change is also scary because it involves loss of some kind.	A mudança também é assustadora porque envolve algum tipo de perda.
By definition, we're departing from an old way of being and entering a new one.	Por definição, estamos nos afastando de uma antiga forma de ser e entrando em uma nova.
And when we experience a change that we wouldn't have chosen for ourselves, it's easy to feel that our lives are contracting, that we're more limited than before.	E quando experimentamos uma mudança que não teríamos escolhido para nós mesmos, é fácil sentir que nossas vidas estão se contraindo, que estamos mais limitados do que antes.
But when we take this perspective, we fail to account for an important fact.	Mas quando adotamos essa perspectiva, deixamos de considerar um fato importante.
That when an unexpected change happens to us, it can also inspire lasting change within us.	Que quando uma mudança inesperada acontece conosco, ela também pode inspirar mudanças duradouras dentro de nós.
We become different people on the other side of change.	Nos tornamos pessoas diferentes do outro lado da mudança.
What we're capable of, what we value and how we define ourselves, these things can all shift.	O que somos capazes de fazer, o que valorizamos e como nos definimos, todas essas coisas podem mudar.
And if we can learn to pay close attention to these	E se pudermos aprender a prestar muita atenção a essas



English Transcript	Tradução
internal shifts, we may just find that rather than limiting us, change can actually expand us.	mudanças internas, podemos descobrir que, em vez de nos limitar, a mudança pode realmente nos expandir.
Alright, today I'm going to share with you three questions you can ask yourself the next time life throws you that dreaded curveball.	Certo, hoje vou compartilhar com vocês três perguntas que podem fazer a si mesmos na próxima vez que a vida lhes jogar aquela temida bola curva.
In the moment, I know it's so easy to focus on what you've lost.	No momento, sei que é muito fácil se concentrar no que você perdeu.
And so I'm really hoping that you can use these questions as tools to discover all that you might gain.	E por isso espero realmente que possam usar essas perguntas como ferramentas para descobrir tudo o que podem ganhar.
Alright, let's start with question number one.	Certo, vamos começar com a pergunta número um.
This is inspired by a conversation I had on my podcast with a woman named Christine Ha, and it's about our capabilities.	Esta é inspirada em uma conversa que tive no meu podcast com uma mulher chamada Christine Ha, e é sobre nossas capacidades.
Christine was 24 when a rare autoimmune disease left her permanently blind.	Christine tinha 24 anos quando uma rara doença autoimune a deixou permanentemente cega.
At the time, she was learning to cook the Vietnamese dishes that she had loved in childhood.	Na época, ela estava aprendendo a cozinhar os pratos vietnamitas que amava na infância.
But now cooking even simple meals was tough.	Mas agora cozinhar mesmo refeições simples era difícil.
She told me that her frustration peaked one day when she was making a peanut butter and jelly sandwich.	Ela me contou que sua frustração atingiu o pico um dia quando estava fazendo um sanduíche de manteiga de amendoim e geleia.
She struggled to align the two slices of bread and sticky jelly dripped all over her hands and onto the counter.	Ela lutou para alinhar as duas fatias de pão e a geleia pegajosa escorreu por suas mãos e pelo balcão.
She threw the sandwich into the trash, and she felt really defeated by the limited future that she imagined for herself.	Ela jogou o sanduíche no lixo e se sentiu realmente derrotada pelo futuro limitado que imaginava para si mesma.
Since Christine lived alone though, she had no choice but to keep at it.	Como Christine morava sozinha, no entanto, ela não teve escolha a não ser continuar tentando.
She remembers her delight when she successfully cut an orange for the first time and when she scrambled an egg without burning it.	Ela se lembra de sua alegria quando cortou uma laranja com sucesso pela primeira vez e quando mexeu um ovo sem queimá-lo.
As she spent more hours in the kitchen, she realized that cooking was far more multi-sensory than she had thought.	Conforme passava mais horas na cozinha, ela percebeu que cozinhar era muito mais multissensorial do que havia pensado.
While she couldn't see if the garlic had browned, she could rely on the smell and the sizzling sounds in the pan.	Embora não pudesse ver se o alho tinha dourado, ela podia confiar no cheiro e nos sons de chiado na panela.
But Christine also realized something bigger.	Mas Christine também percebeu algo maior.
Something new was emerging within her.	Algo novo estava emergindo dentro dela.
At the start of her vision loss she had cooked just to get by.	No início de sua perda de visão, ela cozinhou apenas para sobreviver.
I mean, it was really just a practical thing.	Quer dizer, era realmente apenas uma coisa prática.
But now she was thrilled by the challenge of it all.	Mas agora ela estava empolgada com o desafio de tudo



English Transcript	Tradução
	isso.
She tackled harder and harder recipes over the years and eventually became the first-ever blind contestant on the TV show "Master Chef."	Ela enfrentou receitas cada vez mais difíceis ao longo dos anos e eventualmente se tornou a primeira concorrente cega no programa de TV "MasterChef".
And guess what?	E adivinhem?
She won the entire damn thing.	Ela ganhou tudo.
Christine's a rock star.	Christine é uma estrela do rock.
She's an amazing, amazing person.	Ela é uma pessoa incrível, incrível.
This brings us to the first question that you can ask yourself the next time you face something unexpected.	Isso nos leva à primeira pergunta que você pode fazer a si mesmo na próxima vez que enfrentar algo inesperado.
"How might this change change what you're capable of?"	"Como esta mudança pode mudar o que você é capaz de fazer?"
When we predict how we'll respond to any given change, we tend to imagine what our present-day selves will be like in that new situation.	Quando prevemos como responderemos a qualquer mudança, tendemos a imaginar como nosso eu atual será nessa nova situação.
Research by the psychologist Dan Gilbert shows that we greatly underestimate how much we'll change in the future, even though we fully acknowledge we've changed considerably in the past.	Pesquisas do psicólogo Dan Gilbert mostram que subestimamos muito o quanto mudaremos no futuro, embora reconheçamos plenamente que mudamos consideravelmente no passado.
Our psychology continually tricks us into believing that who we are, right now, in this very moment, is the person that's here to stay.	Nossa psicologia continuamente nos engana, fazendo-nos acreditar que quem somos, agora mesmo, neste exato momento, é a pessoa que veio para ficar.
But the person meeting the challenges after an unexpected change will be different.	Mas a pessoa enfrentando os desafios após uma mudança inesperada será diferente.
You will be different.	Você será diferente.
Today, Christine is a world-renowned chef.	Hoje, Christine é uma chef de renome mundial.
She goes by the nickname "The Blind Cook", and she owns three restaurants in Texas.	Ela é conhecida pelo apelido "Cozinheira Cega", e possui três restaurantes no Texas.
And importantly, she's really curious about what else she can achieve without vision.	E, o mais importante, ela está realmente curiosa sobre o que mais pode alcançar sem visão.
These days, you can find her snowboarding and rock climbing on the weekends.	Atualmente, você pode encontrá-la praticando snowboard e escalada nos fins de semana.
Christine shared with me something that she could never have imagined thinking before all this.	Christine compartilhou comigo algo que ela nunca poderia ter imaginado pensar antes de tudo isso.
That if given the choice today, she would choose not to have her vision restored.	Que se tivesse a escolha hoje, ela optaria por não ter sua visão restaurada.
Though she did tell me she'd like it back for a moment because she really wants to know what Justin Bieber looks like.	Embora ela tenha me dito que gostaria de tê-la de volta por um momento porque realmente quer saber como Justin Bieber se parece.
Alright, let's move on to the second question.	Certo, vamos passar para a segunda pergunta.
This one is about our values, and it's inspired by a conversation I had with a science journalist named Florence Williams.	Esta é sobre nossos valores, e é inspirada em uma conversa que tive com uma jornalista científica chamada Florence Williams.



English Transcript	Tradução
One evening about five years ago, Florence and her husband were hosting a dinner party for their friends.	Uma noite, cerca de cinco anos atrás, Florence e seu marido estavam organizando um jantar para seus amigos.
As she was preparing the salad, her husband handed her his phone so that she could read an email from a relative.	Enquanto ela preparava a salada, seu marido lhe entregou o telefone para que ela pudesse ler um e-mail de um parente.
But he'd mistakenly pulled up the wrong email.	Mas ele havia aberto o e-mail errado por engano.
What Florence saw instead was a lengthy note from her husband, confessing his love to another woman.	O que Florence viu em vez disso foi uma longa nota de seu marido, confessando seu amor por outra mulher.
I know.	Eu sei.
Florence's 25-year marriage came to an end, and she told me that she was taken aback by the physical and emotional intensity of her heartbreak.	O casamento de 25 anos de Florence chegou ao fim, e ela me disse que ficou surpresa com a intensidade física e emocional de sua dor.
She said it felt like she'd been plugged into a faulty electrical socket.	Ela disse que se sentia como se tivesse sido conectada a uma tomada elétrica defeituosa.
Since Florence is a problem solver by nature, she instinctively saw her heartbreak as a problem to solve and develop a year-long, systematic plan to try and fix it.	Como Florence é uma solucionadora de problemas por natureza, ela instintivamente viu sua dor como um problema a ser resolvido e desenvolveu um plano sistemático de um ano para tentar consertá-lo.
Florence tried a bunch of things.	Florence tentou várias coisas.
She took solo trips into the wilderness, she tried a range of experimental therapies, She even went to the Museum of Broken Relationships, which I promise is the thing.	Ela fez viagens solo para a natureza, experimentou uma série de terapias experimentais, ela até foi ao Museu dos Relacionamentos Quebrados, que eu prometo que existe.
You name it, she tried it.	Você pode imaginar, ela tentou de tudo.
But by the end of the year, none of these remedies had healed her broken heart.	Mas no final do ano, nenhum desses remédios havia curado seu coração partido.
And so Florence had no choice but to entertain a new philosophy altogether.	E então Florence não teve escolha a não ser considerar uma filosofia totalmente nova.
Maybe a broken heart was not a problem to solve.	Talvez um coração partido não fosse um problema a ser resolvido.
And maybe closure wasn't the answer.	E talvez o encerramento não fosse a resposta.
Research by the psychologist Dacher Keltner shows that when we reduce our need for what's called cognitive closure, the desire to arrive at clear and definitive answers, our capacity to feel joy and beauty expands.	Pesquisas do psicólogo Dacher Keltner mostram que quando reduzimos nossa necessidade do que é chamado de fechamento cognitivo, o desejo de chegar a respostas claras e definitivas, nossa capacidade de sentir alegria e beleza se expande.
Florence told me that when she freed herself from this goal-oriented mindset, a mindset, by the way, that she had valued for so much of her life up until this point, she began to find unexpected delight in the unknown.	Florence me disse que quando se libertou dessa mentalidade orientada para objetivos, uma mentalidade, a propósito, que ela havia valorizado por tanto tempo em sua vida até aquele ponto, ela começou a encontrar deleite inesperado no desconhecido.
This leads us to the second question you can ask yourself the next time you face something unexpected.	Isso nos leva à segunda pergunta que você pode fazer a si mesmo na próxima vez que enfrentar algo inesperado.



English Transcript	Tradução
How might this change change what you value?	Como esta mudança pode mudar o que você valoriza?
The unexpected implosion of Florence's marriage has permanently shifted the way that she sees her life.	A implosão inesperada do casamento de Florence mudou permanentemente a maneira como ela vê sua vida.
From a puzzle in need of solutions to a more serendipitous path of discovery.	De um quebra-cabeça que precisa de soluções para um caminho mais serendipitoso de descoberta.
Now, when Florence goes hiking, she's just as likely to sit still, feeling the breeze, as she is to try and make the summit.	Agora, quando Florence vai fazer uma caminhada, ela tem tanta probabilidade de ficar parada, sentindo a brisa, quanto de tentar chegar ao topo.
She no longer makes five-year plans.	Ela não faz mais planos de cinco anos.
And she's comfortable not knowing all the answers around her heartbreak.	E ela está confortável em não saber todas as respostas sobre sua dor.
By the way, I was texting with Florence the other day, and she's currently in a very happy relationship.	A propósito, eu estava trocando mensagens com Florence outro dia, e ela está atualmente em um relacionamento muito feliz.
If her ex-husband is listening to this, I just want him to know she's doing great, buddy.	Se o ex-marido dela estiver ouvindo isso, só quero que ele saiba que ela está ótima, cara.
Alright, now on to question number three.	Certo, agora vamos para a pergunta número três.
This one is about how we define ourselves.	Esta é sobre como nos definimos.
It's about our self-identities.	É sobre nossas identidades.
And it comes from my personal story of change with the violin.	E vem da minha história pessoal de mudança com o violino.
When my injury took the violin away from me, I found myself grieving not just the loss of the instrument, but also the loss of myself.	Quando minha lesão me tirou o violino, me vi lamentando não apenas a perda do instrumento, mas também a perda de mim mesma.
For so long, the violin had defined me, that without it, I wasn't sure who I was or who I could be.	Por tanto tempo, o violino me havia definido, que sem ele, eu não tinha certeza de quem eu era ou quem eu poderia ser.
I felt stuck.	Eu me sentia presa.
I'd later learned that this phenomenon is known as identity paralysis.	Mais tarde, eu aprenderia que esse fenômeno é conhecido como paralisia de identidade.
It happens to a lot of us when we face the unexpected.	Acontece com muitos de nós quando enfrentamos o inesperado.
Who we think we are and what we're about is suddenly called into question.	Quem pensamos que somos e o que somos é subitamente questionado.
But I since realized that there was something different, something more stable that I could have anchored my identity to.	Mas desde então percebi que havia algo diferente, algo mais estável ao qual eu poderia ter ancorado minha identidade.
And this brings us to that third and final question.	E isso nos leva à terceira e última pergunta.
How might this change change how you define yourself?	Como esta mudança pode mudar a forma como você se define?
When I re-examine my relationship with the violin, I discovered that what I really missed wasn't the instrument itself, but the fact that music had given me a vehicle for connecting emotionally with others.	Quando reexaminei minha relação com o violino, descobri que o que eu realmente sentia falta não era do instrumento em si, mas do fato de que a música me havia dado um veículo para me conectar emocionalmente com os outros.



English Transcript	Tradução
I remember as a little kid playing for people and feeling kind of awestruck that we might all feel something new together.	Lembro-me de quando era criança, tocando para as pessoas e me sentindo meio impressionada que todos pudéssemos sentir algo novo juntos.
What this means for me today is that I no longer anchor my identity to specific pursuits like being a violinist or a cognitive scientist or a podcaster.	O que isso significa para mim hoje é que não ancoro mais minha identidade a atividades específicas como ser violinista ou cientista cognitiva ou podcaster.
Instead, I anchor my identity to what lights me up about those pursuits, what really energizes me.	Em vez disso, ancoro minha identidade ao que me anima nessas atividades, o que realmente me energiza.
And for me, it's a love of human connection and understanding.	E para mim, é o amor pela conexão e compreensão humana.
I now define myself not by what I do, but why I do it.	Agora me defino não pelo que faço, mas por que o faço.
Look, unexpected change comes for us all, whether we like it or not.	Olha, a mudança inesperada vem para todos nós, quer gostemos ou não.
And when it does, it can really suck.	E quando vem, pode realmente ser terrível.
But I'm hoping that if we can stay open to how we might internally change, how we might expand, it can help us weather the storm.	Mas espero que, se pudermos ficar abertos a como podemos mudar internamente, como podemos nos expandir, isso possa nos ajudar a enfrentar a tempestade.
Life recently threw me a new slight change of plans.	A vida recentemente me jogou uma nova pequena mudança de planos.
I've always wanted to be a mom, but becoming one has been difficult and my husband and I have had to navigate pregnancy losses and other heartbreaks over the years.	Sempre quis ser mãe, mas tornar-me uma tem sido difícil e meu marido e eu tivemos que navegar por perdas de gravidez e outros desgostos ao longo dos anos.
And now I'm not sure what will happen.	E agora não tenho certeza do que vai acontecer.
But I'm using these three questions to help me during this tough time.	Mas estou usando essas três perguntas para me ajudar durante este momento difícil.
I'm asking myself how this unexpected challenge might change what I'm capable of, what I value, and how I define myself.	Estou me perguntando como esse desafio inesperado pode mudar o que sou capaz de fazer, o que valorizo e como me defino.
I'm still figuring things out.	Ainda estou descobrindo as coisas.
But what I can tell you right now is that I'm imagining a future me who is expanding her definition of what it means to parent.	Mas o que posso lhe dizer agora é que estou imaginando um eu futuro que está expandindo sua definição do que significa ser pai.
Who's perhaps finding what she craved from motherhood in other places.	Que talvez esteja encontrando o que ansiava da maternidade em outros lugares.
At a minimum, this exploration has allowed me to loosen my grip on the identity of Mom just a bit.	No mínimo, essa exploração me permitiu afrouxar um pouco meu apego à identidade de Mãe.
And I found it freeing.	E achei isso libertador.
I'm beginning to see change with more possibility.	Estou começando a ver a mudança com mais possibilidade.
And I'm hoping you can, too.	E espero que você também possa.
Thank you so much.	Muito obrigada.



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
79	the	63	I	59	to
56	a	54	and	53	she
39	that	38	we	36	of
31	it	29	is	25	change
24	was	24	this	23	what
20	you	20	when	20	her
20	but	18	me	17	for
16	my	16	in	15	can
15	by	15	am	14	us
14	not	13	how	13	had
12	with	12	an	11	have
11	from	11	florence	10	unexpected
10	on	10	are	10	all
9	would	9	one	9	has
9	about	8	something	8	so
8	really	8	our	8	now
8	might	8	as	7	question
7	new	7	more	7	like
7	just	7	could	7	christine
7	be	7	at	6	will
6	who	6	violin	6	today
6	time	6	these	6	life
5	year	5	told	5	than
5	right	5	over	5	or
5	myself	5	into	5	if
5	identity	5	husband	5	define
4	yourself	4	way	4	up
4	three	4	thing	4	s
4	other	4	no	4	loss
4	know	4	felt	4	different
4	because	4	also	4	alright
3	years	3	without	3	within
3	vision	3	violinist	3	value
3	uncertainty	3	tried	3	though
3	things	3	sure	3	since
3	shows	3	research	3	relationship



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	realized	3	questions	3	problem
3	podcast	3	plans	3	person
3	permanently	3	people	3	ourselves
3	next	3	much	3	moment
3	mom	3	kind	3	hoping
3	his	3	here	3	heartbreak
3	happens	3	going	3	given
3	future	3	first	3	find
3	feel	3	face	3	even
3	day	3	cognitive	3	choice
3	capable	3	called	3	broken
3	blind	3	ask	2	world
2	woman	2	were	2	very
2	two	2	try	2	tough
2	took	2	threw	2	their
2	tell	2	suddenly	2	struggled
2	story	2	still	2	stay
2	start	2	spent	2	some
2	solve	2	slight	2	share
2	see	2	second	2	scientist
2	science	2	scary	2	saw
2	sandwich	2	rock	2	respond
2	rather	2	pursuits	2	psychologist
2	percent	2	past	2	old
2	number	2	note	2	need
2	named	2	morning	2	mindset
2	means	2	mean	2	maybe
2	marriage	2	love	2	lot
2	longer	2	long	2	limited
2	let	2	kid	2	jelly
2	instrument	2	instead	2	inspired
2	imagined	2	human	2	hours
2	herself	2	help	2	heart
2	harder	2	happen	2	goes
2	get	2	found	2	five
2	feeling	2	fact	2	expand
2	end	2	email	2	easy
2	dream	2	do	2	delight
2	definition	2	cooking	2	cook
2	conversation	2	comes	2	closure
2	chef	2	chance	2	challenge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	brings	2	being	2	before
2	been	2	becoming	2	any
2	answers	2	anchor	2	amazing
2	after	1	young	1	york
1	wrong	1	won	1	williams
1	wilderness	1	wild	1	why
1	while	1	which	1	whether
1	where	1	went	1	weekends
1	weather	1	wants	1	wanted
1	want	1	wake	1	vietnamese
1	vehicle	1	values	1	valued
1	using	1	use	1	until
1	unknown	1	understanding	1	underestimate
1	tv	1	trips	1	tricky
1	tricks	1	trash	1	train
1	tools	1	too	1	together
1	throws	1	throwback	1	thrilled
1	thought	1	those	1	third
1	thinking	1	think	1	there
1	therapies	1	then	1	thank
1	texting	1	texas	1	tendons
1	tend	1	teenager	1	technical
1	taken	1	take	1	tackled
1	systematic	1	summit	1	suck
1	successfully	1	studying	1	study
1	student	1	stuck	1	stressed
1	storm	1	stop	1	sticky
1	started	1	star	1	stable
1	specific	1	sounds	1	sound
1	solver	1	solutions	1	solo
1	socket	1	snowboarding	1	smell
1	slices	1	sizzling	1	situation
1	sit	1	single	1	simple
1	side	1	show	1	shock
1	shifts	1	shifted	1	shift
1	shared	1	serendipitous	1	sensory
1	selves	1	self	1	sees
1	scrambled	1	school	1	saturday
1	salad	1	said	1	run
1	restored	1	restaurants	1	renowned
1	remembers	1	remember	1	remedies



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	rely	1	relative	1	relationships
1	reduce	1	recipes	1	recently
1	read	1	reach	1	re
1	rare	1	range	1	questionable
1	puzzle	1	pulled	1	psychology
1	promise	1	private	1	present
1	preparing	1	pregnancy	1	predict
1	practicing	1	practice	1	practical
1	possibility	1	popping	1	point
1	podcaster	1	plugged	1	playing
1	plan	1	places	1	physical
1	phone	1	philosophy	1	phenomenon
1	perspective	1	personal	1	perlman
1	perhaps	1	performing	1	peanut
1	peaked	1	pay	1	path
1	passage	1	party	1	parent
1	paralysis	1	pan	1	owns
1	overextended	1	out	1	others
1	oriented	1	orange	1	open
1	onto	1	none	1	nickname
1	never	1	navigate	1	nature
1	name	1	musical	1	music
1	museum	1	multi	1	move
1	motherhood	1	mistakenly	1	missed
1	minimum	1	meeting	1	meals
1	maya	1	may	1	master
1	making	1	makes	1	make
1	loved	1	lost	1	losses
1	loosen	1	looks	1	look
1	lives	1	lived	1	little
1	listening	1	limiting	1	likely
1	lights	1	lie	1	lengthy
1	left	1	learning	1	learned
1	learn	1	leads	1	later
1	lasting	1	known	1	knowing
1	kitchen	1	keltner	1	keep
1	justin	1	juliard	1	joy
1	journalist	1	itzhak	1	itself
1	involves	1	invited	1	interview
1	internally	1	internal	1	interested
1	intensity	1	instinctively	1	inspire



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	injury	1	importantly	1	important
1	implosion	1	imagining	1	imagine
1	illness	1	idol	1	identities
1	hosting	1	host	1	home
1	him	1	hiking	1	heartbreaks
1	heard	1	healed	1	he
1	hate	1	happy	1	hands
1	handed	1	hand	1	ha
1	guys	1	guess	1	grip
1	grieving	1	greatly	1	great
1	goal	1	glad	1	gilbert
1	getting	1	garlic	1	gain
1	fully	1	frustration	1	friends
1	freeing	1	freed	1	four
1	focus	1	fix	1	finger
1	finding	1	final	1	filled
1	figuring	1	faulty	1	fashion
1	far	1	fail	1	exploration
1	experimental	1	experiences	1	experience
1	expands	1	expanding	1	examine
1	exactly	1	ex	1	every
1	ever	1	eventually	1	evening
1	entire	1	entertain	1	entering
1	energizes	1	ends	1	emotionally
1	emotional	1	emerging	1	else
1	electrical	1	electric	1	eight
1	egg	1	during	1	dripped
1	dreaded	1	doing	1	does
1	dishes	1	disease	1	discovery
1	discovered	1	discover	1	dinner
1	difficult	1	did	1	develop
1	desire	1	departing	1	definitive
1	defined	1	defeated	1	decades
1	deal	1	days	1	dan
1	damn	1	damaged	1	dacher
1	d	1	cut	1	curveball
1	currently	1	curious	1	craved
1	counter	1	cooked	1	contracting
1	continually	1	contestant	1	considerably
1	connection	1	connecting	1	confessing
1	concert	1	comfortable	1	close



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	climbing	1	clear	1	chosen
1	choose	1	choices	1	childhood
1	changed	1	challenges	1	center
1	catch	1	capacity	1	capabilities
1	came	1	butter	1	bus
1	burning	1	bunch	1	buddy
1	browned	1	breeze	1	bread
1	bit	1	bigger	1	big
1	bieber	1	believing	1	behavior
1	beginning	1	began	1	become
1	became	1	beauty	1	bad
1	back	1	awestruck	1	away
1	autoimmune	1	attention	1	asking
1	arrive	1	around	1	anyway
1	answer	1	another	1	anchored
1	always	1	altogether	1	altering
1	alone	1	allowed	1	align
1	ago	1	actually	1	acknowledge
1	achieve	1	account	1	accident
1	aback				