

Why We Procrastinate

Fonte: <https://youtu.be/97QuuU8UGGI>



English Transcript	Tradução
Why We Procrastinate	Por que Procrastinamos
We all have important things to do. We want to clean the house, exercise, or finish a project. But often, we don't do these things. Instead, we watch videos or check our phones. This is procrastination .	Todos temos coisas importantes para fazer. Queremos limpar a casa, exercitar ou terminar um projeto. Mas, frequentemente, não fazemos essas coisas. Em vez disso, assistimos a vídeos ou checamos nossos telefones. Isso é procrastinação .
Why do we do this? It is not because we are lazy. Scientists say it is a battle inside our brain.	Por que fazemos isso? Não é porque somos preguiçosos. Cientistas dizem que é uma batalha dentro do nosso cérebro.
One part of our brain wants a long-term goal (like a healthy body). But another part of our brain wants instant gratification (like the fun of a game). The "instant" part is very strong. It wants to feel good now , not tomorrow.	Uma parte do nosso cérebro quer uma meta de longo prazo (como um corpo saudável). Mas outra parte do nosso cérebro quer gratificação instantânea (como a diversão de um jogo). A parte "instantânea" é muito forte. Ela quer se sentir bem agora , não amanhã.
Also, we procrastinate when a task feels too big or scary. Our brain tries to protect us from stress by doing something easy.	Além disso, procrastinamos quando uma tarefa parece grande demais ou assustadora. Nosso cérebro tenta nos proteger do estresse fazendo algo fácil.
How to stop?	Como parar?
The secret is to make the task very small. Don't think about "cleaning the whole house." Think about "cleaning one chair." When the task is small, the "scary" feeling goes away.	O segredo é tornar a tarefa muito pequena. Não pense em "limpar a casa inteira". Pense em "limpar uma cadeira". Quando a tarefa é pequena, o sentimento de "medo" vai embora.



English Transcript	Tradução
Remember: You don't need to be perfect. You just need to start .	Lembre-se: Você não precisa ser perfeito. Você só precisa começar .



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
8	we	8	to	8	the
7	do	6	is	6	a
5	our	5	not	4	brain
3	wants	3	task	3	part
3	or	3	of	3	it
2	you	2	why	2	when
2	very	2	this	2	think
2	things	2	small	2	scary
2	procrastinate	2	one	2	need
2	like	2	instant	2	house
2	cleaning	2	but	2	about
1	whole	1	watch	1	want
1	videos	1	us	1	tries
1	too	1	tomorrow	1	these
1	term	1	strong	1	stress
1	stop	1	start	1	something
1	secret	1	scientists	1	say
1	remember	1	protect	1	project
1	procrastination	1	phones	1	perfect
1	often	1	now	1	make
1	long	1	lazy	1	just
1	instead	1	inside	1	important
1	how	1	healthy	1	have
1	gratification	1	good	1	goes
1	goal	1	game	1	fun
1	from	1	finish	1	feels
1	feeling	1	feel	1	exercise
1	easy	1	doing	1	clean
1	check	1	chair	1	by
1	body	1	big	1	because
1	be	1	battle	1	away
1	are	1	another	1	also
1	all				