

Why having fun is the secret to a healthier life

Fonte: <https://youtu.be/iMBJrvEww8s>



English Transcript	Tradução
You know what's a lot harder than it seems like it should be?	Sabe o que é muito mais difícil do que parece que deveria ser?
Actually feeling alive.	Realmente sentir-se vivo.
And what I mean by that is that we are all constantly doing, or, at least, we're constantly scrolling.	E o que quero dizer com isso é que estamos constantemente fazendo coisas, ou, pelo menos, estamos constantemente rolando a tela do celular.
But we're not necessarily living.	Mas não estamos necessariamente vivendo.
You know, we keep ourselves busy to the point of exhaustion, but we're also languishing.	Nos mantemos ocupados ao ponto da exaustão, mas também estamos definhando.
We feel a little bit dead inside.	Sentimos um certo vazio por dentro.
And I think we know that, on some level.	E acho que sabemos disso, de certa forma.
I think that's part of the reason we keep ourselves so busy and distracted to begin with.	Acho que essa é parte da razão pela qual nos mantemos tão ocupados e distraídos desde o início.
But we don't know what to do about it.	Mas não sabemos o que fazer a respeito.
So I'm here to tell you I figured out what to do about it.	Então estou aqui para dizer que descobri o que fazer.
We need to have more fun.	Precisamos nos divertir mais.
So you might think that you're already having plenty of fun, and that's because in our everyday speech, we often use the word "fun" to describe anything we do with our leisure time, even if it's not actually enjoyable, and, in fact, a waste of time.	Você pode pensar que já está se divertindo bastante, e isso porque, em nossa fala cotidiana, muitas vezes usamos a palavra "diversão" para descrever qualquer coisa que fazemos em nosso tempo livre, mesmo que não seja realmente agradável e, na verdade, uma perda



English Transcript	Tradução
	de tempo.
So for example, we scroll through social media "for fun," even though doing so often makes us feel bad about, like, kind of everything.	Por exemplo, passamos o tempo nas redes sociais "por diversão", mesmo que isso muitas vezes nos faça sentir mal, tipo, sobre tudo.
Or we'll say, "That was so fun. We should do that again soon" in response to things that weren't that fun and that we don't want to do again, ever.	Ou dizemos, "Foi tão divertido. Devíamos fazer isso de novo em breve", em resposta a coisas que não foram tão divertidas e que não queremos fazer novamente, nunca mais.
But it's not really our fault that we're a little bit sloppy about how we use the word "fun," because even the dictionary doesn't get it quite right.	Mas não é realmente nossa culpa sermos um pouco descuidados sobre como usamos a palavra "diversão", porque nem mesmo o dicionário acerta completamente.
It says that fun is amusement or enjoyment, or lighthearted pleasure.	Ele diz que diversão é entretenimento ou prazer, ou prazer leve.
It's something for kids to have in play areas.	É algo para crianças terem em áreas de recreação.
It makes it sound like it's frivolous and optional.	Faz parecer que é algo frívolo e opcional.
But if you think back on your own memories that stand out to you as having truly been fun — and I really encourage you to do this — the memories that you would describe as — and forgive me for scientific terminology — "so fun" — you're going to notice there's something much deeper going on.	Mas se você pensar nas suas próprias memórias que se destacam como realmente divertidas - e realmente encorajo você a fazer isso - as memórias que você descreveria como - e me perdoe pela terminologia científica - "muito divertidas" - você vai notar que há algo muito mais profundo acontecendo.
I've collected thousands of these stories from people all around the world, and I can tell you it's amazing, because when people recount the memories in which they had the most fun, they tell you about some of the most joyful and treasured memories of their lives.	Coletei milhares dessas histórias de pessoas ao redor do mundo, e posso dizer que é incrível, porque quando as pessoas contam as memórias nas quais se divertiram mais, elas falam sobre algumas das memórias mais alegres e preciosas de suas vidas.
So in reality, fun is not just lighthearted pleasure.	Então, na realidade, diversão não é apenas prazer leve.
It's not just for kids, and it is definitely not frivolous.	Não é só para crianças, e definitivamente não é frívolo.
Instead, fun is the secret to feeling alive.	Em vez disso, diversão é o segredo para se sentir vivo.
So today, I want to propose to you a new, more precise definition of what fun is.	Hoje, quero propor a vocês uma definição nova e mais precisa do que é diversão.
I want to reveal some of the ways in which it is astonishingly good for us, and I want to give you all some suggestions for things you can do starting right now to experience its power for yourself.	Quero revelar algumas das maneiras pelas quais ela é incrivelmente boa para nós, e quero dar a todos algumas sugestões de coisas que vocês podem fazer a partir de agora para experimentar seu poder por vocês mesmos.
So the first thing we need to start with is the fact that fun is a feeling, and it's not an activity.	Então, a primeira coisa que precisamos começar é pelo fato de que a diversão é um sentimento, e não uma atividade.
And that's important, because a lot of times, when I ask people what's fun, they'll respond with a list of activities that they enjoy.	E isso é importante, porque muitas vezes, quando pergunto às pessoas o que é divertido, elas respondem com uma lista de atividades que elas gostam.
You know, they'll say, "Dancing is fun," or "Skiing is fun," or, I don't know, "Pickleball is fun."	Sabem, elas dizem: "Dançar é divertido", ou "Esquiar é divertido", ou, sei lá, "Pickleball é divertido."
Everyone seems to think that pickleball is fun.	Todo mundo parece achar que pickleball é divertido.



English Transcript	Tradução
And sure, pickleball can be fun, but we've all had experiences where something's off, and an activity that seems like it would be fun doesn't end up feeling fun.	E claro, pickleball pode ser divertido, mas todos nós já tivemos experiências onde algo não sai como esperado, e uma atividade que parecia que seria divertida acaba não sendo.
And then on the flip side, we've had experiences where something that doesn't seem like it'll be fun at all ends up feeling ridiculously fun.	Por outro lado, temos experiências onde algo que não parecia que seria divertido acaba sendo absurdamente divertido.
There's an element of serendipity.	Há um elemento de serendipidade.
But when people do have fun, when they experience this feeling, it's actually very easy to recognize, because people who are having fun look like they're being illuminated from within.	Mas quando as pessoas se divertem, quando experimentam esse sentimento, é realmente fácil de reconhecer, porque as pessoas que estão se divertindo parecem estar iluminadas de dentro para fora.
So, for example, here is me and my husband having fun together.	Por exemplo, aqui estou eu e meu marido nos divertindo juntos.
Here are some presidents having fun together.	Aqui estão alguns presidentes se divertindo juntos.
Here's Archbishop Desmond Tutu and the Dalai Lama having fun together.	Aqui estão o Arcebispo Desmond Tutu e o Dalai Lama se divertindo juntos.
Actually, those two seemed like they were very often, even constantly having fun together.	Na verdade, esses dois pareciam muito frequentemente, quase constantemente, estarem se divertindo juntos.
And as you can see in these photographs, true fun produces this visceral sense of lightness and joy.	E como você pode ver nessas fotografias, verdadeira diversão produz essa sensação visceral de leveza e alegria.
It's radiant.	É radiante.
In fact, when I asked my daughter, when she was about five years old, what color fun would be, she said "sunshine."	Na verdade, quando perguntei à minha filha, quando ela tinha cerca de cinco anos, que cor a diversão teria, ela disse "luz do sol."
So what is this sunshine?	Então, o que é essa luz do sol?
You know?	Sabe?
What is this feeling that we call "fun"?	O que é esse sentimento que chamamos de "diversão"?
When people tell me their stories about fun, it's really interesting, because the details are all different, and often quite mundane, but the energy running through them is the same.	Quando as pessoas me contam suas histórias sobre diversão, é muito interessante, porque os detalhes são todos diferentes, e muitas vezes bem mundanos, mas a energia que passa por eles é a mesma.
There were three factors that are consistently present, to the point that I believe they constitute a new definition, one that is a lot more accurate than what's in the dictionary.	Havia três fatores que estão consistentemente presentes, ao ponto que acredito que eles constituem uma nova definição, uma que é muito mais precisa do que está no dicionário.
And those three factors are playfulness, connection and flow.	E esses três fatores são ludicidade, conexão e fluxo.
So by playfulness, I do not mean you have to play games, or, God forbid, make believe.	Por ludicidade, não quero dizer que você tenha que jogar jogos ou, Deus me livre, fazer de conta.
I just mean having a lighthearted attitude of doing things for the sake of doing them and not caring too much about the outcome.	Quero dizer apenas ter uma atitude despreocupada de fazer as coisas pelo simples prazer de fazê-las e não se importar muito com o resultado.
Letting go of perfectionism.	Deixar de lado o perfeccionismo.



English Transcript	Tradução
When we have fun, our guard is down, and we're not taking ourselves too seriously.	Quando nos divertimos, nossa guarda está baixa, e não estamos nos levando tão a sério.
Connection refers to the feeling of having a special, shared experience.	Conexão refere-se à sensação de ter uma experiência compartilhada especial.
And I do think it's possible, in some circumstances, to have fun alone, and for this feeling of connection to be with yourself or the surroundings, or the activity.	E eu acredito que é possível, em algumas circunstâncias, se divertir sozinho, e para esse sentimento de conexão ser consigo mesmo ou com o ambiente, ou a atividade.
But in the majority of stories that people tell me about their peak fun memories, another person is involved.	Mas na maioria das histórias que as pessoas me contam sobre suas memórias de diversão máxima, outra pessoa está envolvida.
And that's true even for introverts.	E isso é verdade até mesmo para introvertidos.
And then flow is the state where we are so engaged and focused on whatever we're doing that we can even lose track of time.	E então fluxo é o estado onde estamos tão engajados e focados no que estamos fazendo que podemos até perder a noção do tempo.
You can think about an athlete in the middle of a game, or a musician playing a piece of music.	Você pode pensar em um atleta no meio de um jogo, ou um músico tocando uma peça musical.
It's when we're in the zone.	É quando estamos na zona.
It's possible to be in flow and not have fun, like if you're arguing, but you cannot have fun if you're not in flow.	É possível estar em fluxo e não se divertir, como se você estivesse discutindo, mas você não pode se divertir se não estiver em fluxo.
So playfulness, connection and flow all feel great on their own.	Então ludicidade, conexão e fluxo todos se sentem muito bem por conta própria.
But when we experience all three at once, something magical happens.	Mas quando experimentamos todos os três de uma vez, algo mágico acontece.
We have fun.	Nós nos divertimos.
And that doesn't just feel good, it is good for us.	E isso não só nos faz sentir bem, é bom para nós.
In fact, fun does so many amazingly good things for us that I personally believe that fun is not just the result of human thriving, it's a cause.	Na verdade, a diversão faz tantas coisas maravilhosas para nós que eu pessoalmente acredito que a diversão não é apenas o resultado do florescimento humano, é uma causa.
So, for example, fun is energizing.	Por exemplo, diversão é energizante.
When people tell me their stories about fun, they glow.	Quando as pessoas me contam suas histórias sobre diversão, elas brilham.
It is like a fire has been lit inside of them, and the energy and the warmth that they give off is contagious.	É como se um fogo tivesse sido aceso dentro delas, e a energia e o calor que elas emitem são contagiantes.
You know, so much of life drains us, but fun fills us up.	Sabe, muito da vida nos drena, mas a diversão nos preenche.
Fun also makes us present.	A diversão também nos torna presentes.
A lot of us put a lot of work into trying to be more present — we do yoga classes, we meditate, and that is all great, but the fact that fun is a flow state means that when we are having fun, we simply are present.	Muitos de nós colocamos muito trabalho em tentar estar mais presentes - fazemos aulas de ioga, meditamos, e tudo isso é ótimo, mas o fato de que a diversão é um estado de fluxo significa que quando estamos nos divertindo, simplesmente estamos presentes.



English Transcript	Tradução
There's no other way for it to happen.	Não há outra maneira de isso acontecer.
Fun also unites us.	A diversão também nos une.
We live in a really polarized world, and as we all know, there's a lot of very serious problems.	Vivemos em um mundo realmente polarizado, e como todos sabemos, há muitos problemas muito sérios.
But when we have fun with people, we don't see them as different political parties, or nationalities or religions.	Mas quando nos divertimos com as pessoas, não as vemos como diferentes partidos políticos, ou nacionalidades ou religiões.
We connect with them as human beings, and it's worth noting that that is the first step in being able to work together to solve those problems.	Conectamo-nos com elas como seres humanos, e vale a pena notar que este é o primeiro passo para poder trabalhar juntos para resolver esses problemas.
Fun also makes us healthier.	A diversão também nos torna mais saudáveis.
Being lonely and stressed out, as many of us have been for the past two years, causes hormonal changes in our bodies that increase our risks for disease.	Estar solitário e estressado, como muitos de nós estivemos nos últimos dois anos, causa mudanças hormonais em nossos corpos que aumentam nossos riscos de doenças.
But when we have fun, we're relaxed and we're more socially connected, both of which have the opposite effect.	Mas quando nos divertimos, estamos relaxados e mais socialmente conectados, ambos tendo o efeito oposto.
So, kind of blows my mind every time I think about it this way, but having fun is a health intervention.	Então, meio que me surpreende cada vez que penso nisso desta maneira, mas se divertir é uma intervenção para a saúde.
And then, lastly, fun is joyful.	E então, por último, diversão é alegria.
You know, we all so desperately want to be happy.	Sabe, todos nós queremos desesperadamente ser felizes.
We read books about happiness, we download apps about happiness, but when we are in a moment of having fun, we are happy.	Lemos livros sobre felicidade, baixamos aplicativos sobre felicidade, mas quando estamos em um momento de diversão, estamos felizes.
So it makes me think that, perhaps, the secret to long-term happiness is just to have more everyday moments of fun.	Então, me faz pensar que, talvez, o segredo para a felicidade a longo prazo seja apenas ter mais momentos cotidianos de diversão.
So how do we do that?	Então, como fazemos isso?
How do we have more fun?	Como podemos ter mais diversão?
Well, to start with, do not take the suggestions you'll find in magazine articles about how to have more fun.	Bem, para começar, não siga as sugestões que você encontrará em artigos de revista sobre como ter mais diversão.
I looked at some of these myself, and I found suggestions that include — and I'm not making these up — "roast a turkey." "Put together an altar to loved ones who have passed." "Watch a documentary about climate change."	Eu olhei alguns desses eu mesmo, e encontrei sugestões que incluem - e não estou inventando isso - "assar um peru." "Montar um altar para entes queridos que já partiram." "Assistir a um documentário sobre mudanças climáticas."
And my personal favorite, "Adorn your table with gourds."	E minha favorita pessoal, "Adornar sua mesa com abóboras."
Those are not good suggestions.	Essas não são boas sugestões.
Instead, the most effective thing you can do to have more fun is to focus on its ingredients, by which I mean, do everything you can to fill your life with	Em vez disso, a coisa mais eficaz que você pode fazer para ter mais diversão é focar em seus ingredientes, quero dizer, fazer tudo o que puder para encher sua



English Transcript	Tradução
more moments of playfulness, connection and flow.	vida com mais momentos de ludicidade, conexão e fluxo.
So here are some ideas for how to do so.	Então aqui estão algumas ideias de como fazê-lo.
To start with, reduce distractions in order to increase flow.	Para começar, reduza distrações para aumentar o fluxo.
Anything that distracts you is going to kick you out of flow and prevent you from having fun.	Qualquer coisa que o distraia vai tirá-lo do fluxo e impedi-lo de se divertir.
And what's the number one source of distraction for most of us, these days?	E qual é a fonte número um de distração para a maioria de nós, nos dias de hoje?
Oh, thank you.	Ah, obrigado.
It was rhetorical, but yes, your phones.	Era uma pergunta retórica, mas sim, seus celulares.
I wrote a book called "How to Break Up With Your Phone," so I have strong feelings about this, but I can guarantee you that you are not going to have fun if you're constantly on your phone.	Eu escrevi um livro chamado "Como Terminar com o Seu Telefone", então tenho sentimentos fortes sobre isso, mas posso garantir que você não vai se divertir se estiver constantemente no seu telefone.
So today, I want to challenge you to keep your phone out of your hand as much as possible, so you can take me up on my second suggestion, which is to increase connection by interacting more with other human beings in real life.	Então hoje, quero desafiá-lo a manter seu telefone longe de suas mãos o máximo possível, para que você possa aceitar minha segunda sugestão, que é aumentar a conexão interagindo mais com outros seres humanos na vida real.
Now, I know that one of the main reasons we're constantly on our phones is specifically to avoid having to spend time and interact with other human beings in real life.	Agora, sei que uma das principais razões pelas quais estamos constantemente em nossos telefones é especificamente para evitar passar tempo e interagir com outros seres humanos na vida real.
So I want to assure you that it is worth it, and it is not as hard as it might seem.	Então quero assegurar que vale a pena, e não é tão difícil quanto parece.
So here's how you do it.	Então, aqui está como você faz isso.
You start by making eye contact with someone.	Você começa fazendo contato visual com alguém.
Like, look them in the eye, don't look in the middle of their forehead, where the camera would be on a Zoom call.	Tipo, olhe nos olhos deles, não olhe no meio da testa, onde a câmera estaria em uma chamada de Zoom.
And you say "Hello."	E você diz "Olá."
And if that goes well, you can introduce yourself.	E se isso correr bem, você pode se apresentar.
And if that goes well, maybe you can ask them a question, something that's thought-provoking, but not overly personal or threatening, like "What's something that fascinates you?" Or "What's one thing that delighted you today?"	E se isso correr bem, talvez você possa fazer uma pergunta, algo que seja interessante, mas não muito pessoal ou ameaçador, como "O que te fascina?" Ou "O que te encantou hoje?"
And you might be amazed by how good just one little moment of connection can make you feel.	E você pode se surpreender com o quão bem apenas um pequeno momento de conexão pode te fazer sentir.
And if you do find someone to connect with, maybe ask them to join you in trying my third suggestion, which is to increase playfulness by finding opportunities to rebel.	E se você encontrar alguém com quem se conectar, talvez convide-os para tentar a minha terceira sugestão, que é aumentar a ludicidade encontrando oportunidades para se rebelar.
Now I am not talking about James Dean-level of rebellion.	Agora não estou falando sobre rebelião ao estilo James Dean.



English Transcript	Tradução
I'm talking about playful deviance.	Estou falando sobre desvios lúdicos.
I'm talking about finding ways to break the rules of responsible adulthood, and giving yourself permission to get a kick out of your own life.	Estou falando sobre encontrar maneiras de quebrar as regras da vida adulta responsável, e se dar permissão para se divertir com sua própria vida.
One person told me that some of the most fun she'd had in recent memory, happened on a Friday morning, when she and some of her friends ditched their work and their childcare responsibilities, tucked flasks into their purses and snuck out to a 10:30am showing of the movie "Bad Moms."	Uma pessoa me contou que um dos momentos mais divertidos que teve em tempos recentes foi em uma manhã de sexta-feira, quando ela e alguns amigos abandonaram o trabalho e responsabilidades com os filhos, colocaram frascos em suas bolsas e escaparam para uma sessão de cinema das 10h30 do filme "Mães Malvadas."
So lastly, here's one more thing that you can do today to start having more fun.	Por último, aqui está mais uma coisa que você pode fazer hoje para começar a se divertir mais.
I am just kidding.	Estou brincando.
Prioritize it.	Priorize isso.
That might sound totally obvious, but one of the main reasons we're not having enough fun is that we're not making it a priority.	Isso pode soar totalmente óbvio, mas uma das principais razões pelas quais não estamos nos divertindo o suficiente é que não estamos fazendo disso uma prioridade.
Our fun is always at the bottom of the list, and it can't speak up for itself.	Nossa diversão está sempre no final da lista, e ela não tem como chamar a atenção para si mesma.
So I'm not suggesting that you take out your calendar and make an entry that says: "From 4 to 6pm on Saturday, I shall have fun."	Portanto, não estou sugerindo que você pegue seu calendário e faça uma entrada que diga: "Das 16h às 18h de sábado, eu vou me divertir."
That is a guaranteed way to not have fun.	Isso é uma forma garantida de não se divertir.
But if you know you consistently have fun when you spend time with a particular person, make a point to spend time with that person.	Mas se você sabe que sempre se diverte quando passa tempo com uma pessoa específica, faça questão de passar tempo com essa pessoa.
If you know there's an activity that really does often generate playful connected flow for you, carve out time for it in your schedule.	Se você sabe que há uma atividade que realmente costuma gerar um fluxo lúdico conectado para você, reserve tempo para isso em sua agenda.
Treat fun as if it is important.	Trate a diversão como se fosse importante.
Because it is.	Porque é.
I've been doing this myself for a couple of years now, and it's amazing to see how many areas of my life fun has touched.	Fazendo isso por alguns anos agora, é incrível ver quantas áreas da minha vida a diversão tocou.
I'm more creative and more productive, I'm more resilient.	Estou mais criativo e mais produtivo, mais resiliente.
I laugh more.	Rio mais.
Making sure that I'm having enough fun has made me a better partner, a better parent and a better friend.	Garantir que estou me divertindo o suficiente me tornou um parceiro melhor, um pai melhor e um amigo melhor.
And it has convinced me of something that I very much hope I can convince you of as well, which is that my daughter was right.	E isso me convenceu de algo que espero muito poder convencer você também, que é que minha filha estava certa.
Fun is sunshine.	Diversão é como a luz do sol.



English Transcript	Tradução
It's a distillation of life's energy.	É uma destilação da energia da vida.
And the more often we experience it, the more we will feel like we're actually alive.	E quanto mais frequentemente a experimentamos, mais nos sentimos realmente vivos.
Thank you.	Obrigado.



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
81	is	73	fun	67	and
65	to	62	that	58	you
56	of	55	we	53	the
48	it	43	I	41	a
34	not	33	are	31	so
30	in	27	have	26	do
24	for	22	but	20	about
19	more	18	with	17	when
17	having	15	can	14	or
13	what	13	on	13	know
13	as	12	us	12	like
11	your	11	they	11	if
11	be	11	am	11	all
10	some	10	me	10	flow
9	this	9	think	9	their
9	people	9	out	9	how
9	feeling	8	time	8	them
8	something	8	our	8	one
8	my	8	just	7	which
7	want	7	up	7	life
7	here	7	connection	7	by
7	because	7	an	6	will
6	together	6	there	6	tell
6	often	6	lot	6	good
6	feel	6	even	6	doing
6	does	5	would	5	these
5	start	5	really	5	playfulness
5	much	5	most	5	memories
5	makes	5	fact	5	experience
5	constantly	5	at	5	actually
4	yourself	4	where	4	well
4	was	4	very	4	today
4	those	4	things	4	thing
4	suggestions	4	stories	4	she
4	present	4	person	4	now
4	might	4	mean	4	making



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	make	4	increase	4	human
4	has	4	had	4	going
4	from	4	been	4	also
4	activity	3	years	3	work
3	were	3	way	3	three
3	then	3	talking	3	take
3	sunshine	3	spend	3	seems
3	see	3	say	3	s
3	right	3	possible	3	point
3	pickleball	3	phone	3	own
3	ourselves	3	other	3	many
3	look	3	little	3	lighthearted
3	keep	3	happiness	3	example
3	energy	3	better	3	believe
3	beings	3	being	3	ask
3	alive	2	worth	2	world
2	word	2	who	2	ways
2	use	2	two	2	trying
2	true	2	too	2	through
2	thank	2	than	2	sure
2	suggestion	2	state	2	sound
2	someone	2	should	2	seem
2	secret	2	says	2	reasons
2	real	2	quite	2	put
2	problems	2	pleasure	2	playful
2	play	2	phones	2	personal
2	off	2	new	2	need
2	myself	2	moments	2	moment
2	middle	2	maybe	2	main
2	list	2	level	2	lastly
2	kind	2	kids	2	kick
2	joyful	2	its	2	into
2	instead	2	inside	2	important
2	happy	2	great	2	goes
2	give	2	get	2	frivolous
2	first	2	finding	2	find
2	factors	2	eye	2	experiences
2	everything	2	everyday	2	enough
2	different	2	dictionary	2	describe
2	definition	2	daughter	2	consistently
2	connected	2	connect	2	cannot



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	call	2	busy	2	break
2	bad	2	areas	2	anything
2	amazing	2	again	1	zoom
1	zone	1	yoga	1	yes
1	wrote	1	within	1	whatever
1	watch	1	waste	1	warmth
1	visceral	1	unites	1	tutu
1	turkey	1	tucked	1	truly
1	treat	1	treasured	1	track
1	touched	1	totally	1	told
1	times	1	thriving	1	threatening
1	thousands	1	thought	1	though
1	third	1	terminology	1	term
1	taking	1	table	1	surroundings
1	suggesting	1	strong	1	stressed
1	step	1	starting	1	stand
1	speech	1	specifically	1	special
1	speak	1	source	1	soon
1	solve	1	socially	1	social
1	snuck	1	sloppy	1	skiing
1	simply	1	side	1	showing
1	shared	1	shall	1	seriously
1	serious	1	serendipity	1	sense
1	seemed	1	second	1	scrolling
1	scroll	1	scientific	1	schedule
1	saturday	1	same	1	sake
1	said	1	running	1	rules
1	roast	1	risks	1	ridiculously
1	rhetorical	1	reveal	1	result
1	responsible	1	responsibilities	1	response
1	respond	1	resilient	1	religions
1	relaxed	1	refers	1	reduce
1	recount	1	recognize	1	recent
1	rebellion	1	rebel	1	reason
1	reality	1	read	1	radiant
1	question	1	purses	1	provoking
1	propose	1	productive	1	produces
1	priority	1	prioritize	1	prevent
1	presidents	1	precise	1	power
1	political	1	polarized	1	pm
1	plenty	1	playing	1	piece



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	photographs	1	personally	1	permission
1	perhaps	1	perfectionism	1	peak
1	past	1	passed	1	partner
1	parties	1	particular	1	part
1	parent	1	overly	1	outcome
1	order	1	optional	1	opposite
1	opportunities	1	ones	1	once
1	old	1	oh	1	obvious
1	number	1	noting	1	notice
1	no	1	necessarily	1	nationalities
1	musician	1	music	1	mundane
1	movie	1	morning	1	moms
1	mind	1	memory	1	meditate
1	media	1	means	1	majority
1	magical	1	magazine	1	made
1	loved	1	lose	1	looked
1	long	1	lonely	1	living
1	lives	1	live	1	lit
1	lightness	1	letting	1	leisure
1	least	1	laugh	1	languishing
1	lama	1	kidding	1	joy
1	join	1	james	1	itself
1	involved	1	introverts	1	introduce
1	intervention	1	interesting	1	interacting
1	interact	1	ingredients	1	include
1	illuminated	1	ideas	1	husband
1	hormonal	1	hope	1	her
1	hello	1	healthier	1	health
1	harder	1	hard	1	happens
1	happened	1	happen	1	hand
1	guard	1	guaranteed	1	guarantee
1	gourds	1	god	1	go
1	glow	1	giving	1	generate
1	games	1	game	1	friends
1	friend	1	friday	1	found
1	forgive	1	forehead	1	forbid
1	focused	1	focus	1	flip
1	flasks	1	five	1	fire
1	fills	1	fill	1	figured
1	feelings	1	favorite	1	fault
1	fascinates	1	exhaustion	1	everyone



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	every	1	ever	1	entry
1	enjoyment	1	enjoyable	1	enjoy
1	engaged	1	energizing	1	ends
1	end	1	encourage	1	element
1	effective	1	effect	1	easy
1	drains	1	download	1	down
1	documentary	1	ditched	1	distracts
1	distractions	1	distraction	1	distracted
1	distillation	1	disease	1	deviance
1	details	1	desperately	1	desmond
1	delighted	1	definitely	1	deeper
1	dean	1	dead	1	days
1	dancing	1	dalai	1	creative
1	couple	1	convinced	1	convince
1	contagious	1	contact	1	constitute
1	color	1	collected	1	climate
1	classes	1	circumstances	1	childcare
1	changes	1	change	1	challenge
1	causes	1	cause	1	carve
1	caring	1	camera	1	called
1	calendar	1	bottom	1	both
1	books	1	book	1	bodies
1	blows	1	bit	1	bid
1	begin	1	back	1	avoid
1	attitude	1	athlete	1	astonishingly
1	assure	1	asked	1	articles
1	around	1	arguing	1	archbishop
1	apps	1	another	1	amusement
1	amazingly	1	amazed	1	always
1	altar	1	already	1	alone
1	adulthood	1	adorn	1	activities
1	accurate	1	able		