



Why you feel stuck – and how to get motivated

Fonte: <https://youtu.be/kD3-DKkiVeA>



English Transcript	Tradução
You're in the middle of a project when suddenly moving forward seems impossible.	Você está no meio de um projeto quando, de repente, seguir em frente parece impossível.
Maybe you don't know what the next step is.	Talvez você não saiba qual é o próximo passo.
Or perhaps you've faced setbacks, and you're starting to think, "what's even the point?"	Ou talvez você tenha enfrentado contratempos e comece a pensar: "qual é o sentido disso?"
Many of us have experienced feeling stuck.	Muitos de nós já experimentamos a sensação de estar preso.
It can happen when tackling something as simple as a term paper, or as monumental as social inequality or the climate crisis.	Isso pode acontecer ao enfrentar algo tão simples quanto um trabalho acadêmico ou tão monumental quanto a desigualdade social ou a crise climática.
So, are there ways to get unstuck?	Então, existem maneiras de sair desse impasse?
People often report feeling highly motivated at the start and end of a project, but the middle can feel untethered.	As pessoas frequentemente relatam se sentir altamente motivadas no início e no final de um projeto, mas o meio pode parecer solto.
Psychologists call this the "stuck in the middle" effect, and it's thought to be caused by a shift in perspective that happens as you move closer to your goals.	Os psicólogos chamam isso de efeito de "preso no meio", e acredita-se que seja causado por uma mudança de perspectiva que ocorre à medida que você se aproxima dos seus objetivos.
When you start working towards something, any progress can feel like a win, as we tend to compare ourselves against where we started.	Quando você começa a trabalhar em direção a algo, qualquer progresso pode parecer uma vitória, já que tendemos a nos comparar com onde começamos.
For example, when someone starts training for a marathon, accomplishing even a short jog can feel motivating.	Por exemplo, quando alguém começa a treinar para uma maratona, alcançar mesmo uma corrida curta pode ser motivador.



English Transcript	Tradução
But the longer you work on something, the more likely it is that your focus shifts to your end goal.	Mas quanto mais você trabalha em algo, mais provável é que seu foco mude para seu objetivo final.
In other words, rather than seeing how far you've come, it's easy to become frustrated by how far you still need to go.	Em outras palavras, em vez de ver o quanto você já caminhou, é fácil se frustrar com o quanto ainda precisa percorrer.
A simple way to avoid these motivational sinkholes is to break your pursuits into smaller, more achievable sub-goals.	Uma maneira simples de evitar esses buracos de motivação é dividir suas buscas em subobjetivos menores e mais alcançáveis.
This creates less daunting, incremental benchmarks to compare your progress to.	Isso cria marcos incrementais menos assustadores para comparar seu progresso.
It also creates more opportunities to celebrate wins along the way.	Também cria mais oportunidades de celebrar vitórias ao longo do caminho.
This is especially important when working towards bigger societal goals.	Isso é especialmente importante quando se trabalha em direção a grandes objetivos sociais.
These issues are, by nature, large-scale and complex— no single action or person is likely to solve them.	Esses problemas são, por natureza, de grande escala e complexos — nenhuma ação ou pessoa específica é provavelmente capaz de resolvê-los.
So if you only focus on the end goal, it's easy to feel personally powerless.	Portanto, se você se concentrar apenas no objetivo final, é fácil se sentir pessoalmente impotente.
And the enormity of these problems may be why so many people, including those who care deeply about the issues, think that progress is impossible, leading them to disengage.	E a enormidade desses problemas pode ser a razão pela qual tantas pessoas, incluindo aquelas que se preocupam profundamente com as questões, acham que o progresso é impossível, levando-as a se desengajar.
In fact, one 2021 global survey of young people found that over half believe humanity is doomed.	Na verdade, uma pesquisa global de 2021 com jovens descobriu que mais da metade acredita que a humanidade está condenada.
But despite these obstacles, some people do manage to stay motivated, engaged, and unstuck.	Mas, apesar desses obstáculos, algumas pessoas conseguem se manter motivadas, engajadas e desbloqueadas.
So, how do they do it?	Então, como elas fazem isso?
Surprisingly, it's not all about how concerned you are or how much you care about the issue in front of you.	Surpreendentemente, não se trata apenas de quão preocupado você está ou de quanto você se importa com a questão diante de você.
For instance, research has found that among those who feel the most alarmed about climate change, only about a third take regular climate action.	Por exemplo, pesquisas descobriram que, entre aqueles que se sentem mais alarmados com as mudanças climáticas, apenas cerca de um terço toma a iniciativa em ações climáticas regulares.
However, a unifying factor among those who do take action is the confidence that their personal involvement could make a difference.	No entanto, um fator unificador entre aqueles que agem é a confiança de que seu envolvimento pessoal pode fazer a diferença.
And this belief isn't misguided.	E essa crença não é equivocada.
The long history of social progress proves that change is possible.	A longa história do progresso social prova que a mudança é possível.
And individual actions— whether it's volunteering, voting, protesting, or personally contributing to a communal goal— are key to building the collective momentum that has tackled seemingly	E ações individuais — sejam elas voluntariado, voto, protesto ou contribuição pessoal para um objetivo comum — são fundamentais para construir o impulso coletivo que enfrentou questões aparentemente



English Transcript	Tradução
impenetrable issues.	impenetráveis.
It's not to say that concern and passion have no place.	Isso não significa que preocupação e paixão não tenham lugar.
Moral outrage, or anger, can help us focus on what's at stake.	A indignação moral, ou raiva, pode nos ajudar a focar no que está em jogo.
And when it's correctly harnessed, outrage can be a powerful unifier.	E quando é devidamente aproveitada, a indignação pode ser um poderoso unificador.
In the American Civil Rights Movement, shared anger over systemic racism, injustice, and violence against Black people galvanized diverse communities to work together in the fight for equality.	No Movimento dos Direitos Civis dos EUA, a raiva compartilhada sobre o racismo sistêmico, injustiça e violência contra os negros mobilizou diversas comunidades a trabalharem juntas na luta pela igualdade.
And bringing together people of different backgrounds and mindsets is essential to building longevity and resilience in any movement.	E reunir pessoas de diferentes origens e mentalidades é essencial para construir longevidade e resiliência em qualquer movimento.
In this way, thinking about how you can apply your own unique perspective, knowledge, and expertise to promoting change can be helpful.	Dessa forma, pensar em como você pode aplicar sua própria perspectiva única, conhecimento e expertise para promover a mudança pode ser útil.
And finding community has plenty of other benefits.	E encontrar uma comunidade tem muitos outros benefícios.
Just witnessing other people at work has been shown to motivate personal action, creating a positive feedback loop.	Simplesmente testemunhar outras pessoas no trabalho demonstrou motivar a ação pessoal, criando um ciclo positivo de feedback.
Collaboration can help you better problem solve when you're unsure what the next step is.	A colaboração pode ajudá-lo a resolver melhor os problemas quando você não tem certeza sobre qual é o próximo passo.
And the support and encouragement of others can serve as a source of inspiration and joy if you're feeling exhausted, defeated, or stuck.	E o apoio e encorajamento dos outros podem servir como fonte de inspiração e alegria se você estiver se sentindo exausto, derrotado ou preso.
The path to conquering any goal is long and bound to hit sticking points.	O caminho para conquistar qualquer objetivo é longo e certamente encontrará pontos de resistência.
Often, the best way to get unstuck is just to take any action, no matter how small or imperfect the outcome.	Muitas vezes, a melhor maneira de se desimpedir é simplesmente tomar qualquer ação, não importa quão pequeno ou imperfeito seja o resultado.
Progress starts with writing that next sentence, running that extra mile, or even casting that vote to build a better future.	O progresso começa com escrever a próxima frase, correr aquele quilômetro extra, ou até mesmo votar para construir um futuro melhor.



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
29	to	26	the	20	and
17	you	16	a	14	is
12	that	11	of	11	it
10	or	10	in	10	can
9	s	7	when	7	people
7	how	7	as	6	your
6	about	5	this	5	progress
5	feel	5	do	5	are
5	action	4	what	4	way
4	these	4	so	4	not
4	has	4	goal	4	for
4	be	4	any	3	work
3	who	3	unstuck	3	those
3	take	3	stuck	3	something
3	re	3	other	3	on
3	no	3	next	3	more
3	middle	3	issues	3	have
3	goals	3	focus	3	feeling
3	even	3	end	3	climate
3	change	3	by	3	but
3	at	2	working	2	we
2	us	2	towards	2	together
2	think	2	them	2	step
2	starts	2	start	2	solve
2	social	2	simple	2	project
2	perspective	2	personally	2	personal
2	over	2	outrage	2	only
2	often	2	movement	2	motivated
2	many	2	long	2	likely
2	just	2	impossible	2	if
2	help	2	get	2	found
2	far	2	easy	2	creates
2	compare	2	care	2	building
2	better	2	anger	2	among
2	against	1	young	1	writing
1	words	1	witnessing	1	with
1	wins	1	win	1	why



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	whether	1	where	1	ways
1	voting	1	vote	1	volunteering
1	violence	1	ve	1	untethered
1	unsure	1	unique	1	unifying
1	unifier	1	training	1	thought
1	third	1	thinking	1	they
1	there	1	their	1	than
1	term	1	tend	1	tackling
1	tackled	1	systemic	1	survey
1	surprisingly	1	support	1	suddenly
1	sub	1	still	1	sticking
1	stay	1	starting	1	started
1	stake	1	source	1	someone
1	some	1	societal	1	smaller
1	small	1	sinkholes	1	single
1	shown	1	short	1	shifts
1	shift	1	shared	1	setbacks
1	serve	1	sentence	1	seems
1	seemingly	1	seeing	1	scale
1	say	1	running	1	rights
1	resilience	1	research	1	report
1	regular	1	rather	1	racism
1	pursuits	1	psychologists	1	proves
1	protesting	1	promoting	1	problems
1	problem	1	powerless	1	powerful
1	possible	1	positive	1	points
1	point	1	plenty	1	place
1	person	1	perhaps	1	path
1	passion	1	paper	1	own
1	outcome	1	ourselves	1	others
1	opportunities	1	one	1	obstacles
1	need	1	nature	1	much
1	moving	1	move	1	motivational
1	motivating	1	motivate	1	most
1	moral	1	monumental	1	momentum
1	misguided	1	mindsets	1	mile
1	maybe	1	may	1	matter
1	marathon	1	manage	1	make
1	loop	1	longevity	1	longer
1	like	1	less	1	leading
1	large	1	knowledge	1	know



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	key	1	joy	1	jog
1	issue	1	involvement	1	into
1	instance	1	inspiration	1	injustice
1	inequality	1	individual	1	incremental
1	including	1	important	1	imperfect
1	impenetrable	1	humanity	1	however
1	hit	1	history	1	highly
1	helpful	1	harnessed	1	happens
1	happen	1	half	1	go
1	global	1	galvanized	1	future
1	frustrated	1	front	1	forward
1	finding	1	fight	1	feedback
1	factor	1	fact	1	faced
1	extra	1	expertise	1	experienced
1	exhausted	1	example	1	essential
1	especially	1	equality	1	enormity
1	engaged	1	encouragement	1	effect
1	doomed	1	diverse	1	disengage
1	different	1	difference	1	despite
1	defeated	1	deeply	1	daunting
1	crisis	1	creating	1	could
1	correctly	1	contributing	1	conquering
1	confidence	1	concerned	1	concern
1	complex	1	community	1	communities
1	communal	1	come	1	collective
1	collaboration	1	closer	1	civil
1	celebrate	1	caused	1	casting
1	call	1	build	1	bringing
1	break	1	bound	1	black
1	bigger	1	best	1	benefits
1	benchmarks	1	believe	1	belief
1	been	1	become	1	backgrounds
1	avoid	1	apply	1	american
1	also	1	along	1	all
1	alarmed	1	actions	1	achievable
1	accomplishing				