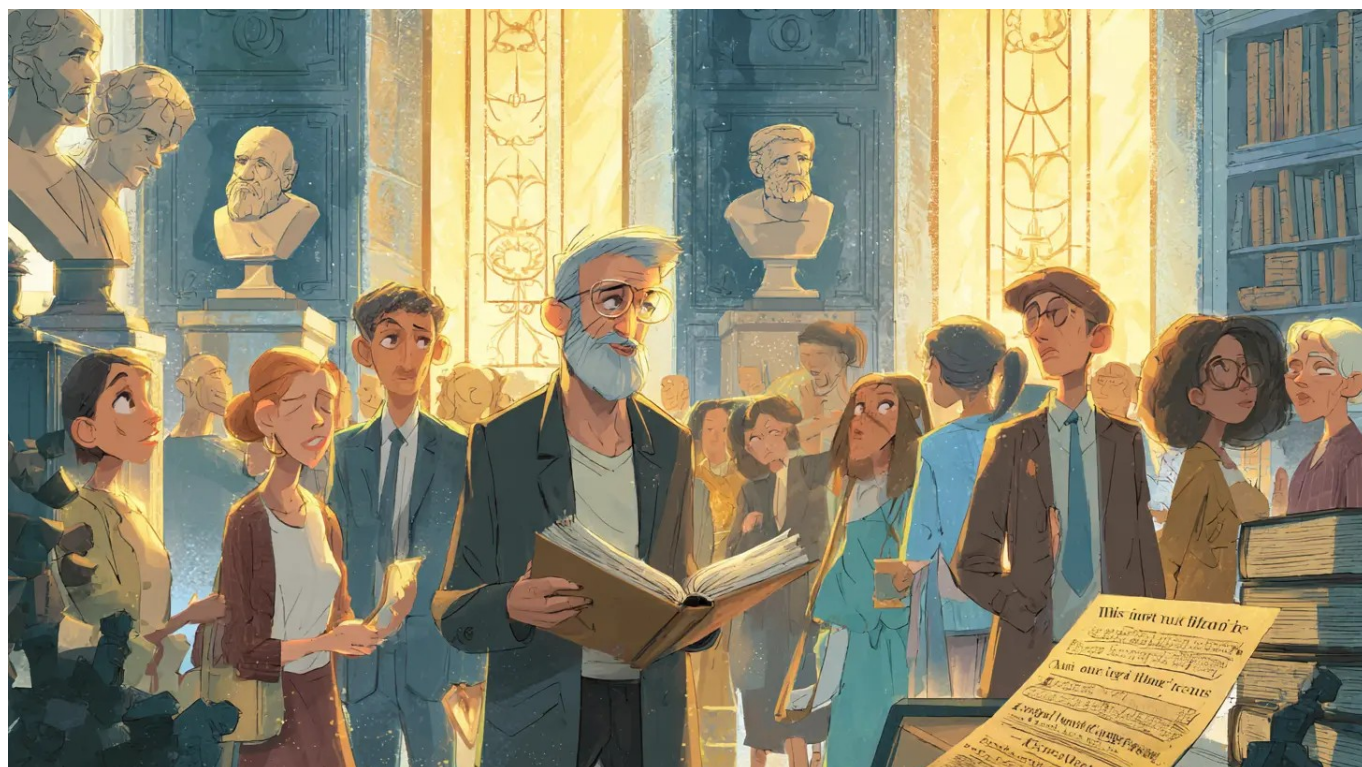


Why you should define your fears instead of your goals

Fonte: <https://youtu.be/5J6jAC6XxAl>



English Transcript	Tradução
Why you should define your fears instead of your goals	Porque você deve definir os seus medos ao invés dos seus objetivos
So, this happy pic of me was taken in 1999.	Então, esta minha foto feliz foi tirada em 1999.
I was a senior in college, and it was right after a dance practice.	Eu estava no último ano da faculdade, e foi logo após um treino de dança.
I was really, really happy.	Eu estava muito, muito feliz.
And I remember exactly where I was about a week and a half later.	E eu me lembro exatamente onde eu estava cerca de uma semana e meia depois.
I was sitting in the back of my used minivan in a campus parking lot, when I decided I was going to commit suicide.	Eu estava sentado na parte de trás da minha minivan usada em um estacionamento do campus, quando decidi que iria cometer suicídio.
I went from deciding to full-blown planning very quickly.	Fui da decisão ao planejamento total muito rapidamente.
And I came this close to the edge of the precipice.	E cheguei assim tão perto da beira do precipício.
It's the closest I've ever come.	Foi o mais perto que já cheguei.
And the only reason I took my finger off the trigger was thanks to a few lucky coincidences.	E a única razão pela qual tirei o dedo do gatilho foi graças a algumas coincidências de sorte.
And after the fact, that's what scared me the most: the element of chance.	E depois do fato, foi isso o que mais me assustou: o elemento do acaso.
So I became very methodical about testing different ways that I could manage my ups and downs, which has proven to be a good investment.	Então me tornei muito metódico em testar diferentes maneiras de gerenciar meus altos e baixos, o que provou ser um bom investimento.



English Transcript	Tradução
Many normal people might have, say, six to 10 major depressive episodes in their lives.	Muitas pessoas normais podem ter, digamos, de seis a 10 episódios depressivos graves em suas vidas.
I have bipolar depression.	Eu tenho depressão bipolar.
It runs in my family.	Isso ocorre na minha família.
I've had 50-plus at this point, and I've learned a lot.	Já tive mais de 50 até agora, e aprendi muito.
I've had a lot of at-bats, many rounds in the ring with darkness, taking good notes.	Tive muitas tentativas, muitos rounds no ringue com a escuridão, tomando boas notas.
So I thought rather than get up and give any type of recipe for success or highlight reel, I would share my recipe for avoiding self-destruction, and certainly self-paralysis.	Então pensei que, em vez de me levantar e dar qualquer tipo de receita para o sucesso ou melhores momentos, eu compartilharia minha receita para evitar a autodestruição e, certamente, a autoparalisia.
And the tool I've found which has proven to be the most reliable safety net for emotional free fall is actually the same tool that has helped me to make my best business decisions.	E a ferramenta que encontrei, que provou ser a rede de segurança mais confiável para a queda livre emocional, é na verdade a mesma ferramenta que me ajudou a tomar minhas melhores decisões de negócios.
But that is secondary.	Mas isso é secundário.
And it is . . . stoicism.	E ela é. . . o estoicismo.
That sounds boring.	Isso soa chato.
You might think of Spock, or it might conjure and image like this — a cow standing in the rain.	Você pode pensar em Spock, ou isso pode evocar uma imagem como esta — uma vaca parada na chuva.
It's not sad.	Não é triste.
It's not particularly happy.	Não é particularmente feliz.
It's just an impassive creature taking whatever life sends its way.	É apenas uma criatura impassível aceitando o que quer que a vida lhe envie.
You might not think of the ultimate competitor, say, Bill Belichick, head coach of the New England Patriots, who has the all-time NFL record for Super Bowl titles.	Você pode não pensar no competidor supremo, digamos, Bill Belichick, técnico principal do New England Patriots, que detém o recorde de todos os tempos da NFL de títulos do Super Bowl.
And stoicism has spread like wildfire in the top of the NFL ranks as a means of mental toughness training in the last few years.	E o estoicismo se espalhou como um incêndio no topo dos rankings da NFL como um meio de treinamento de resistência mental nos últimos anos.
You might not think of the Founding Fathers — Thomas Jefferson, John Adams, George Washington to name but three students of stoicism.	Você pode não pensar nos Pais Fundadores — Thomas Jefferson, John Adams, George Washington, para citar apenas três estudantes do estoicismo.
George Washington actually had a play about a Stoic — this was "Cato, a Tragedy" — performed for his troops at Valley Forge to keep them motivated.	George Washington na verdade teve uma peça sobre um estoico — era "Cato, uma Tragédia" — encenada para suas tropas em Valley Forge para mantê-las motivadas.
So why would people of action focus so much on an ancient philosophy? This seems very academic.	Então, por que pessoas de ação focariam tanto em uma filosofia antiga? Isso parece muito acadêmico.
I would encourage you to think about stoicism a little bit differently, as an operating system for thriving in high-stress environments, for making better decisions.	Eu encorajaria você a pensar sobre o estoicismo de forma um pouco diferente, como um sistema operacional para prosperar em ambientes de alto estresse, para tomar melhores decisões.
And it all started here, kind of, on a porch.	E tudo começou aqui, mais ou menos, em uma varanda.
So around 300 BC in Athens, someone named Zeno	Então, por volta de 300 a.C. em Atenas, alguém



English Transcript	Tradução
of Citium taught many lectures walking around a painted porch, a "stoa."	chamado Zenão de Cítio ministrou muitas palestras andando por uma varanda pintada, uma "stoa".
That later became "stoicism."	Isso mais tarde se tornou "estoicismo".
And in the Greco-Roman world, people used stoicism as a comprehensive system for doing many, many things.	E no mundo greco-romano, as pessoas usavam o estoicismo como um sistema abrangente para fazer muitas, muitas coisas.
But for our purposes, chief among them was training yourself to separate what you can control from what you cannot control, and then doing exercises to focus exclusively on the former.	Mas para nossos propósitos, o principal entre eles era treinar a si mesmo para separar o que você pode controlar do que não pode controlar, e então fazer exercícios para focar exclusivamente no primeiro.
This decreases emotional reactivity, which can be a superpower.	Isso diminui a reatividade emocional, o que pode ser um superpoder.
Conversely, let's say you're a quarterback.	Por outro lado, digamos que você seja um quarterback.
You miss a pass.	Você erra um passe.
You get furious with yourself.	Você fica furioso consigo mesmo.
That could cost you a game.	Isso pode lhe custar um jogo.
If you're a CEO, and you fly off the handle at a very valued employee because of a minor infraction, that could cost you the employee.	Se você é um CEO e perde a cabeça com um funcionário muito valioso por causa de uma infração menor, isso pode lhe custar o funcionário.
If you're a college student who, say, is in a downward spiral, and you feel helpless and hopeless, unabated, that could cost you your life.	Se você é um estudante universitário que, digamos, está em uma espiral descendente, e se sente desamparado e sem esperança, ininterruptamente, isso pode custar sua vida.
So the stakes are very, very high.	Então as apostas são muito, muito altas.
And there are many tools in the toolkit to get you there.	E existem muitas ferramentas na caixa de ferramentas para levá-lo até lá.
I'm going to focus on one that completely changed my life in 2004.	Vou focar em uma que mudou completamente minha vida em 2004.
It found me then because of two things: a very close friend, young guy, my age, died of pancreatic cancer unexpectedly, and then my girlfriend, who I thought I was going to marry, walked out.	Ela me encontrou naquela época por causa de duas coisas: um amigo muito próximo, rapaz jovem, da minha idade, morreu de câncer pancreático inesperadamente, e então minha namorada, com quem pensei que me casaria, foi embora.
She'd had enough, and she didn't give me a Dear John letter, but she did give me this, a Dear John plaque.	Ela já tinha aguentado o suficiente, e não me deu uma carta de despedida, mas me deu isto, uma placa de despedida.
I'm not making this up.	Não estou inventando isso.
I've kept it.	Eu a guardei.
"Business hours are over at five o'clock."	"O expediente termina às cinco horas."
She gave this to me to put on my desk for personal health, because at the time, I was working on my first real business.	Ela me deu isso para colocar na minha mesa para minha saúde pessoal, porque na época, eu estava trabalhando no meu primeiro negócio real.
I had no idea what I was doing.	Eu não fazia ideia do que estava fazendo.
I was working 14-plus hour days, seven days a week.	Eu estava trabalhando mais de 14 horas por dia, sete dias por semana.
I was using stimulants to get going.	Eu estava usando estimulantes para começar.



English Transcript	Tradução
I was using depressants to wind down and go to sleep.	Eu estava usando depressores para relaxar e dormir.
It was a disaster.	Foi um desastre.
I felt completely trapped.	Eu me sentia completamente preso.
I bought a book on simplicity to try to find answers.	Comprei um livro sobre simplicidade para tentar encontrar respostas.
And I did find a quote that made a big difference in my life, which was, "We suffer more often in imagination than in reality," by Seneca the Younger, who was a famous Stoic writer.	E encontrei uma citação que fez uma grande diferença na minha vida, que foi: "Sofremos mais frequentemente na imaginação do que na realidade", de Sêneca, o Jovem, que foi um famoso escritor estoico.
That took me to his letters, which took me to the exercise, "premeditatio malorum," which means the pre-meditation of evils.	Isso me levou às cartas dele, que me levaram ao exercício "premeditatio malorum", que significa a premeditação dos males.
In simple terms, this is visualizing the worst-case scenarios, in detail, that you fear, preventing you from taking action, so that you can take action to overcome that paralysis.	Em termos simples, isso é visualizar os piores cenários, em detalhes, que você teme, impedindo-o de agir, para que você possa agir para superar essa paralisia.
My problem was monkey mind — super loud, very incessant.	Meu problema era a mente de macaco — super barulhenta, muito incessante.
Just thinking my way through problems doesn't work.	Apenas pensar sobre os problemas não funciona.
I needed to capture my thoughts on paper.	Eu precisava capturar meus pensamentos no papel.
So I created a written exercise that I called "fear-setting," like goal-setting, for myself.	Então criei um exercício escrito que chamei de "definição de medos", como definição de metas, para mim mesmo.
It consists of three pages.	Consiste em três páginas.
Super simple.	Super simples.
The first page is right here.	A primeira página está bem aqui.
"What if I ... ?"	"E se eu ...?"
This is whatever you fear, whatever is causing you anxiety, whatever you're putting off.	Isso é o que quer que você tema, o que quer que esteja lhe causando ansiedade, o que quer que você esteja adiando.
It could be asking someone out, ending a relationship, asking for a promotion, quitting a job, starting a company.	Pode ser convidar alguém para sair, terminar um relacionamento, pedir uma promoção, pedir demissão, abrir uma empresa.
It could be anything.	Pode ser qualquer coisa.
For me, it was taking my first vacation in four years and stepping away from my business for a month to go to London, where I could stay in a friend's room for free, to either remove myself as a bottleneck in the business or shut it down.	Para mim, foi tirar minhas primeiras férias em quatro anos e me afastar do meu negócio por um mês para ir a Londres, onde eu poderia ficar no quarto de um amigo de graça, para me remover como um gargalo no negócio ou fechá-lo.
In the first column, "Define," you're writing down all of the worst things you can imagine happening if you take that step.	Na primeira coluna, "Definir", você anota todas as piores coisas que pode imaginar que aconteceriam se você desse esse passo.
You want 10 to 20.	Você quer de 10 a 20.
I won't go through all of them, but I'll give you two	Não vou passar por todas elas, mas darei dois



English Transcript	Tradução
examples.	exemplos.
One was, I'll go to London, it'll be rainy, I'll get depressed, the whole thing will be a huge waste of time.	Uma era: irei para Londres, estará chovendo, ficarei deprimido, a coisa toda será uma enorme perda de tempo.
Number two, I'll miss a letter from the IRS, and I'll get audited or raided or shut down or some such.	Número dois, perderei uma carta da Receita Federal, e serei auditado ou invadido ou fechado ou algo do tipo.
And then you go to the "Prevent" column.	E então você vai para a coluna "Prevenir".
In that column, you write down the answer to: What could I do to prevent each of these bullets from happening, or, at the very least, decrease the likelihood even a little bit? So for getting depressed in London, I could take a portable blue light with me and use it for 15 minutes in the morning.	Nessa coluna, você escreve a resposta para: O que eu poderia fazer para evitar que cada um desses itens aconteça ou, no mínimo, diminuir a probabilidade, mesmo que um pouco? Então, para a depressão em Londres, eu poderia levar uma luz azul portátil comigo e usá-la por 15 minutos de manhã.
I knew that helped stave off depressive episodes.	Eu sabia que isso ajudava a afastar episódios depressivos.
For the IRS bit, I could change the mailing address on file with the IRS so the paperwork would go to my accountant instead of to my UPS address.	Para a parte da Receita Federal, eu poderia alterar o endereço de correspondência no arquivo da Receita para que a papelada fosse para o meu contador em vez do meu endereço UPS.
Easy-peasy.	Moleza.
Then we go to "Repair."	Então vamos para "Reparar".
So if the worst-case scenarios happen, what could you do to repair the damage even a little bit, or who could you ask for help? So in the first case, London, well, I could fork over some money, fly to Spain, get some sun — undo the damage, if I got into a funk.	Então, se os piores cenários acontecerem, o que você poderia fazer para reparar o dano, mesmo que um pouco, ou a quem você poderia pedir ajuda? Então, no primeiro caso, Londres, bem, eu poderia gastar algum dinheiro, voar para a Espanha, pegar um pouco de sol — desfazer o dano, se eu entrasse em uma fossa.
In the case of missing a letter from the IRS, I could call a friend who is a lawyer or ask, say, a professor of law what they would recommend, who I should talk to, how had people handled this in the past.	No caso de perder uma carta da Receita Federal, eu poderia ligar para um amigo que é advogado ou perguntar, digamos, a um professor de direito o que eles recomendariam, com quem eu deveria falar, como as pessoas lidaram com isso no passado.
So one question to keep in mind as you're doing this first page is: Has anyone else in the history of time less intelligent or less driven figured this out? Chances are, the answer is "Yes."	Então, uma pergunta para manter em mente enquanto você faz esta primeira página é: Alguém mais na história do tempo, menos inteligente ou menos motivado, descobriu isso? Provavelmente, a resposta é "Sim".
" The second page is simple: What might be the benefits of an attempt or a partial success? You can see we're playing up the fears and really taking a conservative look at the upside.	A segunda página é simples: Quais poderiam ser os benefícios de uma tentativa ou de um sucesso parcial? Você pode ver que estamos exagerando os medos e realmente dando uma olhada conservadora no lado positivo.
So if you attempted whatever you're considering, might you build confidence, develop skills, emotionally, financially, otherwise? What might be the benefits of, say, a base hit? Spend 10 to 15 minutes on this.	Então, se você tentasse o que quer que esteja considerando, poderia construir confiança, desenvolver habilidades, emocionalmente, financeiramente, ou de outra forma? Quais poderiam ser os benefícios de, digamos, uma pequena vitória? Gaste de 10 a 15 minutos nisso.
Page three.	Página três.



English Transcript	Tradução
This might be the most important, so don't skip it: "The Cost of Inaction."	Esta pode ser a mais importante, então não pule: "O Custo da Inação".
Humans are very good at considering what might go wrong if we try something new, say, ask for a raise.	Os humanos são muito bons em considerar o que pode dar errado se tentarmos algo novo, digamos, pedir um aumento.
What we don't often consider is the atrocious cost of the status quo — not changing anything.	O que muitas vezes não consideramos é o custo atroz do status quo — não mudar nada.
So you should ask yourself, if I avoid this action or decision and actions and decisions like it, what might my life look like in, say, six months, 12 months, three years? Any further out, it starts to seem intangible.	Então você deve se perguntar: se eu evitar essa ação ou decisão e ações e decisões como esta, como será minha vida em, digamos, seis meses, 12 meses, três anos? Mais longe do que isso, começa a parecer intangível.
And really get detailed — again, emotionally, financially, physically, whatever.	E seja realmente detalhista — novamente, emocionalmente, financeiramente, fisicamente, o que for.
And when I did this, it painted a terrifying picture.	E quando fiz isso, pintou um quadro aterrorizante.
I was self-medicating, my business was going to implode at any moment at all times, if I didn't step away.	Eu estava me automedicando, meu negócio iria implodir a qualquer momento, o tempo todo, se eu não me afastasse.
My relationships were fraying or failing.	Meus relacionamentos estavam se desgastando ou falhando.
And I realized that inaction was no longer an option for me.	E percebi que a inação não era mais uma opção para mim.
Those are the three pages.	Essas são as três páginas.
That's it.	É isso.
That's fear-setting.	Isso é a definição de medos.
And after this, I realized that on a scale of one to 10, one being minimal impact, 10 being maximal impact, if I took the trip, I was risking a one to three of temporary and reversible pain for an eight to 10 of positive, life-changing impact that could be a semi-permanent.	E depois disso, percebi que em uma escala de um a 10, sendo um impacto mínimo e 10 impacto máximo, se eu fizesse a viagem, estava arriscando de um a três de dor temporária e reversível por um oito a 10 de impacto positivo, de mudança de vida, que poderia ser semipermanente.
So I took the trip.	Então eu fiz a viagem.
None of the disasters came to pass.	Nenhum dos desastres aconteceu.
There were some hiccups, sure.	Houve alguns contratemplos, claro.
I was able to extricate myself from the business.	Consegui me desligar do negócio.
I ended up extending that trip for a year and a half around the world, and that became the basis for my first book, that leads me here today.	Acabei estendendo aquela viagem por um ano e meio ao redor do mundo, e isso se tornou a base para meu primeiro livro, que me traz aqui hoje.
And I can trace all of my biggest wins and all of my biggest disasters averted back to doing fear-setting at least once a quarter.	E posso rastrear todas as minhas maiores vitórias e todos os meus maiores desastres evitados até a prática da definição de medos pelo menos uma vez por trimestre.
It's not a panacea.	Não é uma panaceia.
You'll find that some of your fears are very well-founded.	Você descobrirá que alguns de seus medos são muito bem fundamentados.



English Transcript	Tradução
But you shouldn't conclude that without first putting them under a microscope.	Mas você não deve concluir isso sem primeiro colocá-los sob um microscópio.
And it doesn't make all the hard times, the hard choices, easy, but it can make a lot of them easier.	E isso não torna todos os momentos difíceis, as escolhas difíceis, fáceis, mas pode tornar muitos deles mais fáceis.
I'd like to close with a profile of one of my favorite modern-day Stoics.	Eu gostaria de encerrar com o perfil de um dos meus estoicos modernos favoritos.
This is Jerzy Gregorek.	Este é Jerzy Gregorek.
He is a four-time world champion in Olympic weightlifting, political refugee, published poet, 62 years old.	Ele é tetracampeão mundial de levantamento de peso olímpico, refugiado político, poeta publicado, 62 anos.
He can still kick my ass and probably most asses in this room.	Ele ainda pode me dar uma surra e provavelmente na maioria das pessoas nesta sala.
He's an impressive guy.	Ele é um cara impressionante.
I spent a lot of time on his stoa, his porch, asking life and training advice.	Passei muito tempo em sua stoa, sua varanda, pedindo conselhos sobre vida e treinamento.
He was part of the Solidarity in Poland, which was a nonviolent movement for social change that was violently suppressed by the government.	Ele fez parte do Solidariedade na Polônia, que foi um movimento não violento por mudança social que foi violentamente reprimido pelo governo.
He lost his career as a firefighter.	Ele perdeu sua carreira como bombeiro.
Then his mentor, a priest, was kidnapped, tortured, killed and thrown into a river.	Então seu mentor, um padre, foi sequestrado, torturado, morto e jogado em um rio.
He was then threatened.	Ele foi então ameaçado.
He and his wife had to flee Poland, bounce from country to country until they landed in the US with next to nothing, sleeping on floors.	Ele e sua esposa tiveram que fugir da Polônia, pular de país em país até aterrarem nos EUA com quase nada, dormindo no chão.
He now lives in Woodside, California, in a very nice place, and of the 10,000-plus people I've met in my life, I would put him in the top 10, in terms of success and happiness.	Ele agora mora em Woodside, Califórnia, em um lugar muito agradável, e das mais de 10.000 pessoas que conheci na minha vida, eu o colocaria no top 10, em termos de sucesso e felicidade.
And there's a punchline coming, so pay attention.	E vem aí um desfecho, então preste atenção.
I sent him a text a few weeks ago, asking him: Had he ever read any Stoic philosophy? And he replied with two pages of text.	Enviei-lhe uma mensagem há algumas semanas, perguntando: Ele já tinha lido alguma filosofia estoica? E ele respondeu com duas páginas de texto.
This is very unlike him.	Isso é muito incomum para ele.
He is a terse dude.	Ele é um cara sucinto.
And not only was he familiar with stoicism, but he pointed out, for all of his most important decisions, his inflection points, when he stood up for his principles and ethics, how he had used stoicism and something akin to fear-setting, which blew my mind.	E não apenas ele estava familiarizado com o estoicismo, mas apontou, para todas as suas decisões mais importantes, seus pontos de inflexão, quando defendeu seus princípios e ética, como ele usou o estoicismo e algo parecido com a definição de medos, o que explodiu minha mente.
And he closed with two things.	E ele encerrou com duas coisas.
Number one: he couldn't imagine any life more beautiful than that of a Stoic.	Número um: ele não conseguia imaginar nenhuma vida mais bonita do que a de um estoico.
And the last was his mantra, which he applies to	E a última foi seu mantra, que ele aplica a tudo, e você



English Transcript	Tradução
everything, and you can apply to everything: "Easy choices, hard life. Hard choices, easy life."	pode aplicar a tudo: "Escolhas fáceis, vida difícil. Escolhas difíceis, vida fácil".
The hard choices — what we most fear doing, asking, saying — these are very often exactly what we most need to do.	As escolhas difíceis — o que mais tememos fazer, perguntar, dizer — são muitas vezes exatamente o que mais precisamos fazer.
And the biggest challenges and problems we face will never be solved with comfortable conversations, whether it's in your own head or with other people.	E os maiores desafios e problemas que enfrentamos nunca serão resolvidos com conversas confortáveis, seja na sua própria cabeça ou com outras pessoas.
So I encourage you to ask yourselves: Where in your lives right now might defining your fears be more important than defining your goals? Keeping in mind all the while, the words of Seneca: "We suffer more often in imagination than in reality."	Então eu encorajo vocês a se perguntarem: Onde em suas vidas agora definir seus medos pode ser mais importante do que definir seus objetivos? Mantendo em mente o tempo todo, as palavras de Sêneca: "Sofremos mais frequentemente na imaginação do que na realidade".
Thank you very much.	Muito 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
84	the	82	a	72	I
60	to	58	and	51	of
48	in	43	you	34	was
31	that	29	my	28	it
27	is	27	for	23	this
20	so	18	he	17	not
16	could	16	are	15	what
15	very	14	or	13	on
13	me	13	be	12	might
12	at	11	with	11	life
11	if	11	his	10	will
10	all	9	which	9	we
9	have	9	had	9	from
9	can	8	would	8	stoicism
8	say	8	one	8	go
8	get	8	first	8	but
7	who	7	then	7	most
7	has	7	fear	7	business
7	an	6	your	6	whatever
6	time	6	three	6	people
6	many	6	like	6	doing
6	as	5	up	5	two
5	took	5	them	5	than
5	taking	5	some	5	setting
5	out	5	lot	5	hard
5	going	5	down	5	do
5	did	5	cost	5	asking
5	ask	5	any	4	years
4	think	4	things	4	there
4	stoic	4	she	4	really
4	page	4	often	4	off
4	more	4	mind	4	london
4	irs	4	him	4	give
4	easy	4	decisions	4	choices
4	case	4	bit	4	action
4	about	3	yourself	3	worst



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	world	3	where	3	when
3	used	3	trip	3	training
3	take	3	super	3	success
3	simple	3	should	3	self
3	right	3	porch	3	plus
3	pages	3	myself	3	make
3	lives	3	little	3	letter
3	john	3	important	3	impact
3	here	3	happy	3	good
3	friend	3	focus	3	find
3	few	3	fears	3	column
3	close	3	biggest	3	because
3	became	3	around	3	after
2	working	2	were	2	well
2	week	2	way	2	washington
2	using	2	us	2	ups
2	try	2	top	2	tool
2	times	2	through	2	thought
2	they	2	these	2	text
2	terms	2	system	2	suffer
2	stoa	2	step	2	something
2	someone	2	six	2	shut
2	seneca	2	scenarios	2	room
2	repair	2	recipe	2	realized
2	reality	2	putting	2	put
2	proven	2	problems	2	prevent
2	poland	2	philosophy	2	pass
2	paralysis	2	painted	2	over
2	only	2	number	2	now
2	no	2	nfl	2	new
2	much	2	months	2	miss
2	minutes	2	means	2	making
2	look	2	less	2	least
2	later	2	last	2	keep
2	just	2	into	2	inaction
2	imagine	2	imagination	2	how
2	high	2	helped	2	head
2	happening	2	half	2	guy
2	george	2	free	2	four
2	found	2	fly	2	financially
2	exercise	2	exactly	2	everything



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	ever	2	even	2	episodes
2	encourage	2	employee	2	emotionally
2	emotional	2	does	2	disasters
2	depressive	2	depressed	2	defining
2	dear	2	days	2	damage
2	country	2	control	2	considering
2	completely	2	college	2	changing
2	change	2	came	2	by
2	book	2	benefits	2	being
2	back	2	away	2	anything
2	answer	2	am	2	address
2	actually	1	zeno	1	yourselves
1	younger	1	young	1	yes
1	year	1	wrong	1	written
1	writing	1	writer	1	write
1	work	1	words	1	woodside
1	without	1	wins	1	wind
1	wildfire	1	wife	1	why
1	whole	1	while	1	whether
1	went	1	weightlifting	1	weeks
1	ways	1	waste	1	want
1	walking	1	walked	1	visualizing
1	violently	1	valued	1	valley
1	vacation	1	use	1	upside
1	until	1	unlike	1	unexpectedly
1	undo	1	under	1	unabated
1	ultimate	1	type	1	troops
1	trigger	1	trapped	1	tragedy
1	trace	1	toughness	1	tortured
1	tools	1	toolkit	1	today
1	titles	1	thrown	1	thriving
1	threatened	1	thoughts	1	those
1	thomas	1	thinking	1	thing
1	their	1	thanks	1	thank
1	testing	1	terse	1	terrifying
1	temporary	1	taught	1	talk
1	taken	1	sure	1	suppressed
1	superpower	1	sun	1	suicide
1	such	1	students	1	student
1	stress	1	stood	1	stoics
1	stimulants	1	still	1	stepping



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	stay	1	stave	1	status
1	starts	1	starting	1	started
1	standing	1	stakes	1	spread
1	spock	1	spiral	1	spent
1	spend	1	spain	1	sounds
1	solved	1	solidarity	1	social
1	sleeping	1	sleep	1	skip
1	skills	1	sitting	1	simplicity
1	share	1	seven	1	separate
1	sent	1	senior	1	sends
1	semi	1	seems	1	seem
1	see	1	secondary	1	second
1	scared	1	scale	1	saying
1	same	1	safety	1	sad
1	runs	1	rounds	1	roman
1	river	1	risking	1	ring
1	reversible	1	replied	1	remove
1	remember	1	reliable	1	relationships
1	relationship	1	refugee	1	reel
1	record	1	recommend	1	reason
1	real	1	read	1	reactivity
1	rather	1	ranks	1	raise
1	rainy	1	rain	1	raided
1	quote	1	quo	1	quitting
1	quickly	1	question	1	quarterback
1	quarter	1	purposes	1	punchline
1	published	1	promotion	1	profile
1	professor	1	problem	1	probably
1	principles	1	priest	1	preventing
1	premeditatio	1	precipice	1	pre
1	practice	1	positive	1	portable
1	political	1	points	1	pointed
1	point	1	poet	1	playing
1	play	1	plaque	1	planning
1	place	1	picture	1	pic
1	physically	1	personal	1	permanent
1	performed	1	peasy	1	pay
1	patriots	1	past	1	particularly
1	partial	1	part	1	parking
1	paperwork	1	paper	1	pancreatic
1	panacea	1	pain	1	own



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	overcome	1	our	1	otherwise
1	other	1	option	1	operating
1	once	1	olympic	1	old
1	o	1	nothing	1	notes
1	normal	1	nonviolent	1	none
1	nice	1	next	1	never
1	net	1	needed	1	need
1	named	1	name	1	movement
1	motivated	1	morning	1	month
1	monkey	1	money	1	moment
1	modern	1	missing	1	minor
1	minivan	1	minimal	1	microscope
1	methodical	1	met	1	mentor
1	mental	1	meditation	1	medicating
1	maximal	1	marry	1	mantra
1	manage	1	malorum	1	major
1	mailing	1	made	1	lucky
1	loud	1	lost	1	longer
1	likelihood	1	light	1	letters
1	let	1	lectures	1	learned
1	leads	1	lawyer	1	law
1	landed	1	knew	1	kind
1	killed	1	kidnapped	1	kick
1	kept	1	keeping	1	job
1	jerzy	1	jefferson	1	its
1	investment	1	intelligent	1	intangible
1	instead	1	infraction	1	inflection
1	incessant	1	impressive	1	implode
1	impassive	1	image	1	idea
1	humans	1	huge	1	hours
1	hour	1	hopeless	1	hit
1	history	1	highlight	1	hiccups
1	helpless	1	help	1	health
1	happiness	1	happen	1	handled
1	handle	1	gregorek	1	greco
1	government	1	got	1	goals
1	goal	1	girlfriend	1	getting
1	gave	1	game	1	further
1	furious	1	funk	1	full
1	fraying	1	founding	1	founded
1	former	1	fork	1	forge



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	floors	1	flee	1	five
1	firefighter	1	finger	1	file
1	figured	1	felt	1	feel
1	favorite	1	fathers	1	famous
1	family	1	familiar	1	fall
1	failing	1	fact	1	face
1	extricate	1	extending	1	exercises
1	exclusively	1	examples	1	evils
1	ethics	1	environments	1	enough
1	england	1	ending	1	ended
1	else	1	element	1	either
1	eight	1	edge	1	easier
1	each	1	dude	1	driven
1	downward	1	downs	1	disaster
1	differently	1	different	1	difference
1	died	1	develop	1	detailed
1	detail	1	destruction	1	desk
1	depression	1	depressants	1	define
1	decreases	1	decrease	1	decision
1	deciding	1	decided	1	day
1	darkness	1	dance	1	creature
1	created	1	cow	1	conversely
1	conversations	1	consists	1	consider
1	conservative	1	conjure	1	confidence
1	conclude	1	comprehensive	1	competitor
1	company	1	commit	1	coming
1	comfortable	1	come	1	coincidences
1	coach	1	closest	1	closed
1	clock	1	citium	1	chief
1	changed	1	chances	1	chance
1	champion	1	challenges	1	certainly
1	ceo	1	causing	1	cato
1	career	1	capture	1	cannot
1	cancer	1	campus	1	called
1	call	1	california	1	bullets
1	build	1	bowl	1	bounce
1	bought	1	bottleneck	1	boring
1	blue	1	blown	1	blew
1	bipolar	1	bill	1	big
1	better	1	best	1	belichick
1	beautiful	1	bc	1	bats



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	basis	1	base	1	avoiding
1	avoid	1	averted	1	audited
1	attention	1	attempted	1	attempt
1	atrocious	1	athens	1	asses
1	ass	1	apply	1	applies
1	anyone	1	anxiety	1	answers
1	ancient	1	among	1	akin
1	ago	1	age	1	again
1	advice	1	adams	1	actions
1	accountant	1	academic	1	able