



You aren't at the mercy of your emotions – your brain creates them

English Transcript	Tradução
My research lab sits about a mile from where several bombs exploded during the Boston Marathon in 2013.	Meu laboratório de pesquisa fica a cerca de um quilômetro e meio de onde várias bombas explodiram durante a Maratona de Boston em 2013.
The surviving bomber, Dzhokhar Tsarnaev of Chechnya, was tried, convicted and sentenced to death.	O homem-bomba sobrevivente, Dzhokhar Tsarnaev, da Chechênia, foi julgado, condenado e sentenciado à morte.
Now, when a jury has to make the decision between life in prison and the death penalty, they base their decision largely on whether or not the defendant feels remorseful for his actions.	Quando um júri tem que tomar a decisão entre prisão perpétua e pena de morte, eles baseiam sua decisão em grande parte se o réu sente ou não remorso por suas ações.
Tsarnaev spoke words of apology, but when jurors looked at his face, all they saw was a stone-faced stare.	Tsarnaev se desculpou, mas quando os jurados olharam para seu rosto, tudo o que viram foi um olhar impassível.
Now, Tsarnaev is guilty, there's no doubt about that.	Tsarnaev é culpado, não há dúvida sobre isso.
He murdered and maimed innocent people, and I'm not here to debate that.	Ele assassinou e mutilou pessoas inocentes, e não estou aqui para debater isso.
My heart goes out to all the people who suffered.	Meu coração está com todas as pessoas que sofreram.
But as a scientist, I have to tell you that jurors do not and cannot detect remorse or any other emotion in anybody ever.	Mas, como cientista, tenho que lhe dizer que os jurados não detectam e não podem detectar remorso ou qualquer outra emoção em ninguém.
Neither can I, and neither can you, and that's because emotions are not what we think they are.	Nem eu, nem você, e isso é porque as emoções não são o que pensamos que são.
They are not universally expressed and recognized.	Elas não são universalmente expressas e reconhecidas.
They are not hardwired brain reactions that are uncontrollable.	Não são reações cerebrais programadas incontrolláveis.
We have misunderstood the nature of emotion for a very long time, and understanding what emotions really are has important consequences for all of us.	Há muito tempo não entendemos a natureza da emoção, e entender o que realmente são as emoções tem consequências importantes para todos nós.
I have studied emotions as a scientist for the past 25 years, and in my lab, we have probed human faces by measuring electrical signals that cause your facial muscles to contract to make facial expressions.	Estudei emoções como cientista nos últimos 25 anos e, em meu laboratório, sondamos rostos humanos medindo sinais elétricos que fazem com que seus músculos faciais se contraíam para fazer expressões faciais.
We have scrutinized the human body in emotion.	Examinamos o corpo humano em emoção.
We have analyzed hundreds of physiology studies involving thousands of test subjects.	Analisamos centenas de estudos de fisiologia envolvendo milhares de cobaias.



English Transcript	Tradução
We've scanned hundreds of brains, and examined every brain imaging study on emotion that has been published in the past 20 years.	Examinamos centenas de cérebros e examinamos todos os estudos de imagens cerebrais sobre emoções que foram publicados nos últimos 20 anos.
And the results of all of this research are overwhelmingly consistent.	E os resultados de toda essa pesquisa são extremamente consistentes.
It may feel to you like your emotions are hardwired and they just trigger and happen to you, but they don't.	Pode parecer para você que suas emoções estão conectadas e elas apenas desencadeiam e acontecem com você, mas não.
You might believe that your brain is prewired with emotion circuits, that you're born with emotion circuits, but you're not.	Você pode acreditar que seu cérebro está pré-programado com circuitos de emoção, que você nasceu com circuitos de emoção, mas não é assim.
In fact, none of us in this room have emotion circuits in our brain.	Na verdade, nenhum de nós nesta sala tem circuitos emocionais em nosso cérebro.
In fact, no brain on this planet contains emotion circuits.	Na verdade, nenhum cérebro neste planeta contém circuitos emocionais.
So what are emotions, really?	Então, o que são emoções, realmente?
Well, strap on your seat belt, because ... emotions are guesses.	Bem, coloque o cinto de segurança, porque ... as emoções são suposições.
They are guesses that your brain constructs in the moment where billions of brain cells are working together, and you have more control over those guesses than you might imagine that you do.	São suposições que seu cérebro constrói no momento em que bilhões de células cerebrais estão trabalhando juntas, e você tem mais controle sobre essas suposições do que imagina.
Now, if that sounds preposterous to you, or, you know, kind of crazy, I'm right there with you, because frankly, if I hadn't seen the evidence for myself, decades of evidence for myself, I am fairly sure that I wouldn't believe it either.	Agora, se isso soa absurdo para você, ou, você sabe, meio louco, estou com você, porque, francamente, se eu não tivesse visto as evidências por mim mesma, décadas de evidências por mim mesma, tenho certeza que eu também não acreditaria.
But the bottom line is that emotions are not built into your brain at birth.	Mas a linha inferior é que as emoções não são construídas em seu cérebro no nascimento.
They are just built.	Elas são apenas construídas.
To see what I mean, have a look at this.	Para ver o que quero dizer, dê uma olhada nisso.
Right now, your brain is working like crazy.	Neste momento, seu cérebro está funcionando loucamente.
Your neurons are firing like mad trying to make meaning out of this so that you see something other than black and white blobs.	Seus neurônios estão disparando loucamente tentando dar sentido a isso para que você veja algo além de bolhas pretas e brancas.
Your brain is sifting through a lifetime of experience, making thousands of guesses at the same time, weighing the probabilities, trying to answer the question, "What is this most like?" not "What is it?" but "What is this most like in my past experience?"	Seu cérebro está vasculhando uma vida inteira de experiências, fazendo milhares de palpites ao mesmo tempo, pesando as probabilidades, tentando responder à pergunta: "Com que isso se parece?" e não "O que é isso?" mas "Como é isso na minha experiência passada?"
And this is all happening in the blink of an eye.	E tudo isso está acontecendo em um piscar de olhos.



English Transcript	Tradução
Now if your brain is still struggling to find a good match and you still see black and white blobs, then you are in a state called "experiential blindness," and I am going to cure you of your blindness.	Agora, se seu cérebro ainda está lutando para encontrar uma boa combinação e você ainda vê bolhas pretas e brancas, então você está em um estado chamado "cegueira experiencial", e eu vou curá-lo de sua cegueira.
This is my favorite part.	Esta é a minha parte favorita.
Are you ready to be cured?	Você está pronto para ser curado?
All right.	Tudo bem.
Here we go.	Aqui vamos nós.
All right.	Tudo bem.
So now many of you see a snake, and why is that?	Então agora muitos de vocês vêem uma cobra, e por que isso?
Because as your brain is sifting through your past experience, there's new knowledge there, the knowledge that came from the photograph.	Porque enquanto seu cérebro está vasculhando sua experiência passada, há um novo conhecimento lá, o conhecimento que veio da fotografia.
And what's really cool is that that knowledge which you just acquired moments ago is changing how you experience these blobs right now.	E o que é realmente legal é que esse conhecimento que você acabou de adquirir momentos atrás está mudando a forma como você vivencia essas bolhas agora.
So your brain is constructing the image of a snake where there is no snake, and this kind of a hallucination is what neuroscientists like me call "predictions".	Então seu cérebro está construindo a imagem de uma cobra onde não há cobra, e esse tipo de alucinação é o que neurocientistas como eu chamam de "previsões".
Predictions are basically the way your brain works.	As previsões são basicamente a maneira como seu cérebro funciona.
It's business as usual for your brain.	É um negócio normal para o seu cérebro.
Predictions are the basis of every experience that you have.	As previsões são a base de cada experiência que você tem.
They are the basis of every action that you take.	Eles são a base de cada ação que você toma.
In fact, predictions are what allow you to understand the words that I'm speaking as they come out of my --	Na verdade, as previsões são o que permitem que você entenda as palavras que estou falando à medida que elas saem da minha ...
Audience: Mouth.	Público: Boca.
Lisa Feldman Barrett: Mouth.	Lisa Feldman Barrett: Boca.
Exactly.	Exatamente.
Predictions are primal.	As previsões são primordiais.
They help us to make sense of the world in a quick and efficient way.	Elas nos ajudam a entender o mundo de maneira rápida e eficiente.
So your brain does not react to the world.	Assim, seu cérebro não reage ao mundo.
Using past experience, your brain predicts and constructs your experience of the world.	Usando a experiência passada, seu cérebro prevê e constrói sua experiência do mundo.
The way that we see emotions in others are deeply rooted in predictions.	A maneira como vemos as emoções nos outros está profundamente enraizada em previsões.



English Transcript	Tradução
So to us, it feels like we just look at someone's face, and we just read the emotion that's there in their facial expressions the way that we would read words on a page.	Então, para nós, parece que apenas olhamos para o rosto de alguém e apenas lemos a emoção que está lá em suas expressões faciais da mesma forma que leríamos palavras em uma página.
But actually, under the hood, your brain is predicting.	Mas, na verdade, sob o capô, seu cérebro está prevendo.
It's using past experience based on similar situations to try to make meaning.	Ele está usando sua experiência passada com base em situações semelhantes para tentar entender o que está ocorrendo.
This time, you're not making meaning of blobs, you're making meaning of facial movements like the curl of a lip or the raise of an eyebrow.	Desta vez, você não está dando sentido a bolhas, você está dando sentido a movimentos faciais como o franzir de um lábio ou o levantar de uma sobrancelha.
And that stone-faced stare?	E aquele olhar de pedra?
That might be someone who is a remorseless killer, but a stone-faced stare might also mean that someone is stoically accepting defeat, which is in fact what Chechen culture prescribes for someone in Dzhokhar Tsarnaev's situation.	Pode ser alguém que é um assassino implacável, mas um olhar impassível também pode significar que alguém está aceitando estoicamente a derrota, que é de fato o que a cultura chechena prescreve para alguém na situação de Dzhokhar Tsarnaev.
So the lesson here is that emotions that you seem to detect in other people actually come in part from what's inside your own head.	Portanto, a lição aqui é que as emoções que você parece detectar em outras pessoas, na verdade, vêm em parte do que está dentro de sua própria cabeça.
And this is true in the courtroom, but it's also true in the classroom, in the bedroom, and in the boardroom.	E isso é verdade no tribunal, mas também é verdade na sala de aula, no quarto e na sala de reuniões.
And so here's my concern: tech companies which shall remain nameless ... well, maybe not.	E aqui está minha preocupação: empresas de tecnologia que não vou citar ... bem, talvez não.
You know, Google, Facebook -- are spending millions of research dollars to build emotion-detection systems, and they are fundamentally asking the wrong question, because they're trying to detect emotions in the face and the body, but emotions aren't in your face and body.	Você sabe, Google, Facebook -- estão gastando milhões de dólares em pesquisa para construir sistemas de detecção de emoções e estão fundamentalmente fazendo a pergunta errada, porque estão tentando detectar emoções no rosto e no corpo, mas as emoções não estão no rosto e no corpo.
Physical movements have no intrinsic emotional meaning.	Os movimentos físicos não têm significado emocional intrínseco.
We have to make them meaningful.	Temos que torná-los significativos.
A human or something else has to connect them to the context, and that makes them meaningful.	Um humano ou outra coisa tem que conectá-los ao contexto, e isso os torna significativos.
That's how we know that a smile might mean sadness and a cry might mean happiness, and a stoic, still face might mean that you are angrily plotting the demise of your enemy.	É assim que sabemos que um sorriso pode significar tristeza e um choro pode significar felicidade, e um rosto estoico e parado pode significar que você está tramando com raiva a morte de seu inimigo.
Now, if I haven't already gone out on a limb, I'll just	Agora, se eu ainda não corri nenhum risco, vou me



English Transcript	Tradução
edge out on that limb a little further and tell you that the way that you experience your own emotion is exactly the same process.	arriscar um pouco mais e dizer a você que a maneira como você experimenta sua própria emoção é exatamente o mesmo processo.
Your brain is basically making predictions, guesses, that it's constructing in the moment with billions of neurons working together.	Seu cérebro está basicamente fazendo previsões, suposições, que está construindo no momento com bilhões de neurônios trabalhando juntos.
Now your brain does come prewired to make some feelings, simple feelings that come from the physiology of your body.	Agora seu cérebro vem pré-programado para alguns sentimentos, sentimentos simples que vêm da fisiologia do seu corpo.
So when you're born, you can make feelings like calmness and agitation, excitement, comfort, discomfort.	Então, quando você nasce, você pode criar sentimentos como calma e agitação, excitação, conforto, desconforto.
But these simple feelings are not emotions.	Mas esses sentimentos simples não são emoções.
They're actually with you every waking moment of your life.	Na verdade, eles estão com você em todos os momentos de sua vida.
They are simple summaries of what's going on inside your body, kind of like a barometer.	Eles são simples resumos do que está acontecendo dentro do seu corpo, como um barômetro.
But they have very little detail, and you need that detail to know what to do next.	Mas eles têm muito poucos detalhes, e você precisa desses detalhes para saber o que fazer em seguida.
What do you about these feelings?	O que você acha desses sentimentos?
And so how does your brain give you that detail?	E então, como seu cérebro lhe dá esse detalhe?
Well, that's what predictions are.	Bem, isso é o que são as previsões.
Predictions link the sensations in your body that give you these simple feelings with what's going on around you in the world so that you know what to do.	As previsões ligam as sensações em seu corpo que lhe dão esses sentimentos simples com o que está acontecendo ao seu redor no mundo para que você saiba o que fazer.
And sometimes, those constructions are emotions.	E às vezes, essas construções são emoções.
So for example, if you were to walk into a bakery, your brain might predict that you will encounter the delicious aroma of freshly baked chocolate chip cookies.	Por exemplo, se você entrar em uma padaria, seu cérebro pode prever que você encontrará o delicioso aroma de biscoitos de chocolate recém-assados.
I know my brain would predict the delicious aroma of freshly baked chocolate cookies.	Eu sei que meu cérebro iria prever o delicioso aroma de biscoitos de chocolate recém-assados.
And our brains might cause our stomachs to churn a little bit, to prepare for eating those cookies.	E nossos cérebros podem fazer nosso estômago revirar um pouco, para se preparar para comer esses biscoitos.
And if we are correct, if in fact some cookies have just come out of the oven, then our brains will have constructed hunger, and we are prepared to munch down those cookies and digest them in a very efficient way, meaning that we can eat a lot of them, which would be a really good thing.	E se estivermos corretos, se de fato alguns biscoitos acabaram de sair do forno, então nosso cérebro terá construído a fome, e estamos preparados para mastigar esses biscoitos e digerirlos de maneira muito eficiente, o que significa que podemos comer muitos deles, o que seria uma coisa muito boa.
You guys are not laughing enough.	Vocês não estão rindo o suficiente.



English Transcript	Tradução
I'm totally serious.	Estou falando sério.
But here's the thing.	Mas aqui está a coisa.
That churning stomach, if it occurs in a different situation, it can have a completely different meaning.	Esse estômago revirando, se ocorrer em uma situação diferente, pode ter um significado completamente diferente.
So if your brain were to predict a churning stomach in, say, a hospital room while you're waiting for test results, then your brain will be constructing dread or worry or anxiety, and it might cause you to, maybe, wring your hands or take a deep breath or even cry.	Então, se o seu cérebro previsse uma reviravolta no estômago em, digamos, um quarto de hospital enquanto você espera pelos resultados dos testes, então seu cérebro estará construindo pavor, preocupação ou ansiedade, e isso pode fazer com que você, talvez, torça as mãos ou respire fundo ou até chore.
Right?	Certo?
Same physical sensation, same churning stomach, different experience.	Mesma sensação física, mesmo estômago revirando, experiência diferente.
And so the lesson here is that emotions which seem to happen to you are actually made by you.	E então a lição aqui é que as emoções que parecem acontecer com você são, na verdade, feitas por você.
You are not at the mercy of mythical emotion circuits which are buried deep inside some ancient part of your brain.	Você não está à mercê de circuitos míticos de emoção que estão enterrados no fundo de alguma parte antiga de seu cérebro.
You have more control over your emotions than you think you do.	Você tem mais controle sobre suas emoções do que pensa que tem.
I don't mean that you can just snap your fingers and change how you feel the way that you would change your clothes, but your brain is wired so that if you change the ingredients that your brain uses to make emotion, then you can transform your emotional life.	Não quero dizer que você pode simplesmente estalar os dedos e mudar a forma como se sente da maneira que mudaria de roupa, mas seu cérebro está conectado de modo que, se você mudar os ingredientes que seu cérebro usa para criar emoção, você pode transformar sua vida emocional.
So if you change those ingredients today, you're basically teaching your brain how to predict differently tomorrow, and this is what I call being the architect of your experience.	Então, se você mudar esses ingredientes hoje, você está basicamente ensinando seu cérebro a prever de forma diferente amanhã, e isso é o que eu chamo de ser o arquiteto de sua experiência.
So here's an example.	Então aqui está um exemplo.
All of us have had a nervous feeling before a test, right?	Todos nós já tivemos um sentimento nervoso antes de um teste, certo?
But some people experience crippling anxiety before a test.	Mas algumas pessoas sentem uma ansiedade incapacitante antes de um teste.
They have test anxiety.	Elas têm ansiedade de teste.
Based on past experiences of taking tests, their brains predict a hammering heartbeat, sweaty hands, so much so that they are unable to actually take the test.	Com base em experiências anteriores de fazer testes, seus cérebros prevêm batimentos cardíacos martelantes, mãos suadas, tanto que elas são incapazes de realmente fazer o teste.
They don't perform well, and sometimes they not only fail courses but they actually might fail	Elas não têm um bom desempenho e, às vezes, não apenas reprovam nos cursos, mas na verdade



English Transcript	Tradução
college.	podem reprovar na faculdade.
But here's the thing: a hammering heartbeat is not necessarily anxiety.	Mas aqui está a coisa: um batimento cardíaco martelando não é necessariamente ansiedade.
It could be that your body is preparing to do battle and ace that test ... or, you know, give a talk in front of hundreds of people on a stage where you're being filmed.	Pode ser que seu corpo esteja se preparando para fazer a batalha e tire 10 nesse teste ... ou, você sabe, falar na frente de centenas de pessoas em um palco onde você está sendo filmado.
I'm serious.	Estou falando sério.
And research shows that when students learn to make this kind of energized determination instead of anxiety, they perform better on tests.	E pesquisas mostram que quando os alunos aprendem a fazer esse tipo de determinação energizada em vez de ansiedade, eles se saem melhor nos testes.
And that determination seeds their brain to predict differently in the future so that they can get their butterflies flying in formation.	E essa determinação faz com que seus cérebros prevejam de maneira diferente no futuro, para que possam fazer com que suas borboletas voem em formação.
And if they do that often enough, they not only can pass a test but it will be easier for them to pass their courses, and they might even finish college, which has a huge impact on their future earning potential.	E se eles fizerem isso com bastante frequência, eles não apenas podem passar em um teste, mas também será mais fácil para eles passarem em seus cursos, e eles podem até terminar a faculdade, o que tem um enorme impacto em seu potencial de ganhos futuros.
So I call this emotional intelligence in action.	Então eu chamo isso de inteligência emocional em ação.
Now you can cultivate this emotional intelligence yourself and use it in your everyday life.	Agora você mesmo pode cultivar essa inteligência emocional e usá-la em sua vida cotidiana.
So just, you know, imagine waking up in the morning.	Então, você sabe, imagine acordar de manhã.
I'm sure you've had this experience.	Tenho certeza que você já teve essa experiência.
I know I have.	Eu sei que tenho.
You wake up and as you're emerging into consciousness, you feel this horrible dread, you know, this real wretchedness, and immediately, your mind starts to race.	Você acorda e, quando está emergindo na consciência, sente esse pavor horrível, sabe, essa miséria real, e imediatamente sua mente dispara.
You start to think about all the crap that you have to do at work and you have that mountain of email which you will never dig yourself out of ever, the phone calls you have to return, and that important meeting across town, and you're going to have to fight traffic, you'll be late picking your kids up, your dog is sick, and what are you going to make for dinner? Oh my God.	Você começa a pensar em todas as porcarias que você tem que fazer no trabalho e você tem aquela montanha de e-mails da qual você nunca vai se livrar, os telefonemas que você tem que retornar e aquela reunião importante do outro lado da cidade, e você vai ter que lutar contra o trânsito, você vai se atrasar para pegar seus filhos, seu cachorro está doente, e o que você vai fazer para o jantar? Oh meu Deus.
What is wrong with your life? What is wrong with my life?	O que há de errado com sua vida? O que há de errado com minha vida?
That mind racing is prediction.	Essa corrida mental é previsão.



English Transcript	Tradução
Your brain is searching to find an explanation for those sensations in your body that you experience as wretchedness, just like you did with the blobby image.	Seu cérebro está procurando uma explicação para essas sensações em seu corpo que você vivencia como miséria, assim como fez com a imagem borrada.
So your brain is trying to explain what caused those sensations so that you know what to do about them.	Então, seu cérebro está tentando explicar o que causou essas sensações para que você saiba o que fazer com elas.
But those sensations might not be an indication that anything is wrong with your life.	Mas essas sensações podem não ser uma indicação de que algo está errado com sua vida.
They might have a purely physical cause.	Elas podem ter uma causa puramente física.
Maybe you're tired.	Talvez você esteja cansado.
Maybe you didn't sleep enough.	Talvez você não tenha dormido o suficiente.
Maybe you're hungry.	Talvez você esteja com fome.
Maybe you're dehydrated.	Talvez você esteja desidratado.
The next time that you feel intense distress, ask yourself: Could this have a purely physical cause?	Da próxima vez que sentir uma angústia intensa, pergunte-se: isso poderia ter uma causa puramente física?
Is it possible that you can transform emotional suffering into just mere physical discomfort?	É possível transformar o sofrimento emocional em mero desconforto físico?
Now I am not suggesting to you that you can just perform a couple of Jedi mind tricks and talk yourself out of being depressed or anxious or any kind of serious condition.	Eu não estou sugerindo a você que você pode realizar alguns truques mentais Jedi e se convencer de estar deprimido ou ansioso ou qualquer tipo de condição séria.
But I am telling you that you have more control over your emotions than you might imagine, and that you have the capacity to turn down the dial on emotional suffering and its consequences for your life by learning how to construct your experiences differently.	Mas estou lhe dizendo que você tem mais controle sobre suas emoções do que pode imaginar e que tem a capacidade de diminuir o sofrimento emocional e suas consequências para sua vida aprendendo a construir suas experiências de maneira diferente.
And all of us can do this and with a little practice, we can get really good at it, like driving.	E todos nós podemos fazer isso e com um pouco de prática, podemos ficar muito bons nisso, como dirigir.
At first, it takes a lot of effort, but eventually it becomes pretty automatic.	No começo, é preciso muito esforço, mas eventualmente se torna bastante automático.
Now I don't know about you, but I find this to be a really empowering and inspiring message, and the fact that it's backed up by decades of research makes me also happy as a scientist.	Agora, não sei quanto a você, mas acho que essa é uma mensagem realmente empoderadora e inspiradora, e o fato de ser apoiada por décadas de pesquisa também me deixa feliz como cientista.
But I have to also warn you that it does come with some fine print, because more control also means more responsibility.	Mas também devo avisar que vem com algumas letras miúdas, porque mais controle também significa mais responsabilidade.
If you are not at the mercy of mythical emotion circuits which are buried deep inside your brain somewhere and which trigger automatically, then who's responsible, who is responsible when you behave badly?	Se você não está à mercê de circuitos míticos de emoção que estão enterrados em algum lugar dentro de seu cérebro e que disparam automaticamente, então quem é o responsável, quem é o responsável quando você se comporta



English Transcript	Tradução
	mal?
You are.	Você.
Not because you're culpable for your emotions, but because the actions and the experiences that you make today become your brain's predictions for tomorrow.	Não porque você seja culpado por suas emoções, mas porque as ações e as experiências que você vivencia hoje se tornam as previsões do seu cérebro para amanhã.
Sometimes we are responsible for something not because we're to blame but because we're the only ones who can change it.	Às vezes somos responsáveis por algo não porque somos culpados, mas porque somos os únicos que podem mudá-lo.
Now responsibility is a big word.	Responsabilidade é uma palavra grande.
It's so big, in fact, that sometimes people feel the need to resist the scientific evidence that emotions are built and not built in.	É tão grande, na verdade, que às vezes as pessoas sentem a necessidade de resistir à evidência científica de que as emoções são construídas e não nativas.
The idea that we are responsible for our own emotions seems very hard to swallow.	A ideia de que somos responsáveis por nossas próprias emoções parece muito difícil de engolir.
But what I'm suggesting to you is you don't have to choke on that idea.	Mas o que estou sugerindo a você é que você não precisa se engasgar com essa ideia.
You just take a deep breath, maybe get yourself a glass of water if you need to, and embrace it.	Apenas respire fundo, talvez pegue um copo de água se precisar, e aceite.
Embrace that responsibility, because it is the path to a healthier body, a more just and informed legal system, and a more flexible and potent emotional life.	Abrace essa responsabilidade, porque é o caminho para um corpo mais saudável, um sistema jurídico mais justo e informado e uma vida emocional mais flexível e potente.
Thank you.	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
102	you	79	that	78	the
76	and	69	to	64	is
63	are	60	your	60	of
57	a	45	in	34	not
33	have	33	brain	28	they
28	I	26	but	25	what
25	so	24	it	22	this
21	we	19	for	19	emotions
16	on	16	do	15	might
15	can	14	just	14	if
14	experience	14	emotion	13	now
12	with	12	or	12	make
12	like	12	know	11	because
11	am	10	which	10	predictions
10	my	10	at	10	all
9	life	9	body	9	be
8	those	8	test	8	out
8	here	8	as	7	will
7	way	7	them	7	their
7	right	7	past	7	more
7	meaning	7	maybe	7	fact
7	emotional	6	us	6	there
6	really	6	predict	6	people
6	mean	6	how	6	feelings
6	come	6	circuits	6	actually
6	about	5	yourself	5	would
5	who	5	when	5	then
5	some	5	see	5	research
5	physical	5	our	5	kind
5	has	5	guesses	5	going
5	feel	5	face	5	cookies
5	change	5	cause	5	anxiety
5	an	5	also	4	wrong
4	world	4	where	4	well



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	very	4	up	4	trying
4	time	4	these	4	than
4	take	4	sometimes	4	simple
4	sensations	4	same	4	responsible
4	no	4	making	4	little
4	into	4	inside	4	from
4	facial	4	every	4	does
4	deep	4	control	4	by
4	built	4	brains	4	blobs
3	working	3	words	3	tsarnaev
3	think	3	thing	3	stone
3	stomach	3	still	3	stare
3	something	3	someone	3	snake
3	serious	3	scientist	3	responsibility
3	perform	3	part	3	own
3	over	3	other	3	only
3	need	3	moment	3	mind
3	knowledge	3	imagine	3	hundreds
3	human	3	had	3	good
3	give	3	get	3	find
3	faced	3	experiences	3	evidence
3	enough	3	differently	3	different
3	detect	3	detail	3	constructing
3	churning	3	call	3	being
3	basically	2	years	2	wretchedness
2	white	2	were	2	was
2	waking	2	using	2	true
2	trigger	2	transform	2	tomorrow
2	together	2	today	2	through
2	thousands	2	tests	2	tell
2	talk	2	sure	2	suggesting
2	suffering	2	situation	2	sifting
2	seem	2	room	2	results
2	read	2	question	2	purely
2	prewired	2	physiology	2	pass
2	next	2	neurons	2	neither
2	mythical	2	myself	2	movements
2	mouth	2	most	2	mercy
2	meaningful	2	me	2	makes
2	lot	2	look	2	limb



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	lesson	2	lab	2	jurors
2	intelligence	2	ingredients	2	important
2	image	2	idea	2	his
2	heartbeat	2	hardwired	2	happen
2	hands	2	hammering	2	future
2	freshly	2	feels	2	fail
2	expressions	2	example	2	exactly
2	ever	2	even	2	embrace
2	efficient	2	dzhokhar	2	dread
2	down	2	discomfort	2	did
2	determination	2	delicious	2	decision
2	decades	2	death	2	cry
2	crazy	2	courses	2	could
2	constructs	2	consequences	2	college
2	chocolate	2	buried	2	breath
2	born	2	blindness	2	black
2	billions	2	big	2	believe
2	before	2	basis	2	based
2	baked	2	aroma	2	any
2	actions	2	action	1	wring
1	worry	1	works	1	work
1	word	1	wired	1	why
1	while	1	whether	1	weighing
1	water	1	warn	1	walk
1	wake	1	waiting	1	usual
1	uses	1	use	1	universally
1	understanding	1	understand	1	under
1	uncontrollable	1	unable	1	turn
1	tsarnaev's	1	try	1	tried
1	tricks	1	traffic	1	town
1	totally	1	tired	1	thank
1	telling	1	tech	1	teaching
1	taking	1	takes	1	systems
1	system	1	sweaty	1	swallow
1	surviving	1	summaries	1	suffered
1	subjects	1	study	1	studies
1	studied	1	students	1	struggling
1	strap	1	stomachs	1	stoically
1	stoic	1	state	1	starts
1	start	1	stage	1	spoke



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	spending	1	speaking	1	sounds
1	somewhere	1	someone's	1	snap
1	smile	1	sleep	1	situations
1	sits	1	similar	1	signals
1	sick	1	shows	1	shall
1	several	1	sentenced	1	sense
1	sensation	1	seen	1	seems
1	seeds	1	seat	1	searching
1	scrutinized	1	scientific	1	scanned
1	say	1	saw	1	sadness
1	rooted	1	return	1	resist
1	remorseless	1	remorseful	1	remorse
1	remain	1	recognized	1	real
1	ready	1	reactions	1	react
1	raise	1	racing	1	race
1	quick	1	published	1	process
1	probed	1	probabilities	1	prison
1	print	1	primal	1	pretty
1	prescribes	1	preposterous	1	preparing
1	prepared	1	prepare	1	predicts
1	prediction	1	predicting	1	practice
1	potential	1	potent	1	possible
1	plotting	1	planet	1	picking
1	photograph	1	phone	1	penalty
1	path	1	page	1	overwhelmingly
1	oven	1	others	1	ones
1	oh	1	often	1	occurs
1	none	1	new	1	never
1	neuroscientists	1	nervous	1	necessarily
1	nature	1	nameless	1	muscles
1	murdered	1	munch	1	much
1	mountain	1	morning	1	moments
1	misunderstood	1	millions	1	mile
1	message	1	mere	1	meeting
1	measuring	1	means	1	may
1	match	1	marathon	1	many
1	maimed	1	made	1	mad
1	looked	1	long	1	lisa
1	lip	1	link	1	line
1	lifetime	1	legal	1	learning



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	learn	1	laughing	1	late
1	largely	1	killer	1	kids
1	jury	1	jedi	1	its
1	involving	1	intrinsic	1	intense
1	instead	1	inspiring	1	innocent
1	informed	1	indication	1	impact
1	immediately	1	imaging	1	hungry
1	hunger	1	huge	1	hospital
1	horrible	1	hood	1	help
1	heart	1	healthier	1	head
1	he	1	hard	1	happy
1	happiness	1	happening	1	hallucination
1	guys	1	guilty	1	google
1	gone	1	goes	1	god
1	go	1	glass	1	further
1	fundamentally	1	front	1	frankly
1	formation	1	flying	1	flexible
1	first	1	firing	1	finish
1	fingers	1	fine	1	filmed
1	fight	1	feldman	1	feeling
1	favorite	1	fairly	1	faces
1	facebook	1	eyebrow	1	eye
1	expressed	1	exploded	1	explanation
1	explain	1	experiential	1	excitement
1	examined	1	everyday	1	eventually
1	energized	1	enemy	1	encounter
1	empowering	1	emerging	1	email
1	else	1	electrical	1	either
1	effort	1	edge	1	eating
1	eat	1	easier	1	earning
1	during	1	driving	1	doubt
1	dollars	1	dog	1	distress
1	dinner	1	digest	1	dig
1	dial	1	detection	1	depressed
1	demise	1	dehydrated	1	defendant
1	defeat	1	deeply	1	debate
1	curl	1	cured	1	cure
1	culture	1	cultivate	1	culpable
1	crippling	1	crap	1	courtroom
1	couple	1	correct	1	cool



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	convicted	1	contract	1	context
1	contains	1	constructions	1	constructed
1	construct	1	consistent	1	consciousness
1	connect	1	condition	1	concern
1	completely	1	companies	1	comfort
1	clothes	1	classroom	1	churn
1	choke	1	chip	1	chechnya
1	chechen	1	changing	1	cells
1	caused	1	capacity	1	cannot
1	came	1	calmness	1	calls
1	called	1	butterflies	1	business
1	build	1	brain's	1	bottom
1	boston	1	bombs	1	bomber
1	boardroom	1	blobby	1	blink
1	blame	1	bit	1	birth
1	between	1	better	1	belt
1	behave	1	been	1	bedroom
1	becomes	1	become	1	battle
1	base	1	barrett	1	barometer
1	bakery	1	badly	1	backed
1	automatically	1	automatic	1	audience
1	asking	1	ask	1	around
1	architect	1	apology	1	anything
1	anybody	1	anxious	1	answer
1	angrily	1	ancient	1	analyzed
1	already	1	allow	1	ago
1	agitation	1	across	1	acquired
1	ace	1	accepting		