

Stay Disciplined – Tony Robbins

One of the critics actually that I once met said, “Yeah, Tony’s techniques, they were great for about a year and a half and then they wore off.”

What do you say to that?

It’s really simple, if you don’t work out you don’t get muscle, right?

So I always tell people, this is, there’s a daily practice, like priming.

If you don’t do that, if you get up and you just have no discipline whatsoever you get no value of anything.

Diets don’t work when you don’t do them, exercise doesn’t work when you don’t do them.

But, most of the people have some experiences that they wanna shift, and once you shift those things your whole life changes.

But, life is constant growth. My life isn’t here because I went to one seminar one time and now my life is fit for life, I work out, I train my mind, I train my body, it becomes a lifestyle.

It’s not just the, like you’re depending upon somebody else. I’m not here to become somebody’s guru, I’m not here to give them a gift.

I’m here to help them open up their own gifts, and that’s really what my work’s been.

Um dos críticos, na verdade, que eu uma vez conheci disse, “Sim, as técnicas do Tony, elas eram ótimas por cerca de um ano e meio e então elas se desgastaram.”

O que você diz sobre isso? É realmente simples, se você não malhar, você não ganha músculo, certo?

Então eu sempre digo pras pessoas, isto é, tem uma prática diária, como preparação.

Se você não fizer isso, se você levantar e você simplesmente não tem disciplina nenhuma você não obtém valor de nada.

Dietas não funcionam quando você não faz elas, exercício não funciona quando você não faz eles.

Mas a maioria das pessoas tem algumas experiências que elas querem mudar, e uma vez que você muda essas coisas sua vida toda muda.

Mas a vida é um crescimento constante.

Minha vida não é assim porque eu fui para um seminário uma vez e agora minha vida ta pronta pra ser vivida, eu malho, eu treino minha mente, eu treino o meu corpo, isso se torna um estilo de vida.

Não é só a, como se você dependesse de outra pessoa.

Eu não estou aqui para me tornar o guru de alguém, eu não estou aqui pra dar um presente pra eles.

Eu estou aqui pra ajudar eles a abrir os próprios presentes deles, e esse é realmente o que meu trabalho tem sido.

LEONARDO DE MELLO

One of the critics actually that I once met said,

Um dos críticos, na verdade, que eu uma vez conheci disse,

Actually, he should study more. = Na verdade, ele deveria estudar mais.

I go to the beach once a year. = Eu vou para a praia uma vez por ano.

“Yeah, Tony’s techniques,

“Sim, as técnicas do Tony,

This is Brian’s bike. = Essa é a bicicleta do Brian.

The boy’s toy. = O brinquedo do menino.

they were great for about a year and a half

elas eram ótimas por cerca de um ano e meio

I get about five emails per day. = Eu recebo cerca de cinco e-mails por dia.

Half a cup. = Meia xícara.

Half a gallon of soda. = Meio galão de refrigerante.

and then they wore off.”

e então elas se desgastaram.”

The picture finally wore off. = A imagem finalmente se desgastou.

What do you say to that?

O que você diz sobre isso?

What do you want? = O que você quer?

LEONARDO DE MELLO

It's really simple,

É realmente simples,

if you don't work out you don't get muscle, right?

se você não malhar, você não ganha músculo, certo?

I work out twice a week. = Eu malho duas vezes por semana.

You need to get the respect of your team. = Você precisa ganhar o respeito da sua equipe.

So I always tell people, this is,

Então eu sempre digo pras pessoas, isto é,

there's a daily practice, like priming.

tem uma prática diária, como preparação.

There is a letter on your desk. = Tem uma carta na sua mesa.

You are like me. = Você é tipo eu. / Você é como eu.

Priming é como se fosse algo de longo prazo que você se preparou muito e repetiu muito e agora você faz sem precisar pensar muito nisso.

If you don't do that,

Se você não fizer isso,

if you get up and you just have no discipline whatsoever

se você levantar e você simplesmente não tem disciplina nenhuma

I will get up at six tomorrow. = Eu vou levantar/acordar às 6 amanhã.

I have no doubt whatsoever. = Eu não tenho dúvida nenhuma.

LEONARDO DE MELLO

you get no value of anything.

you do not get value of anything. (you do not get value of anything.)

Diets don't work when you don't do them,

Dietas não funcionam quando você não faz elas,

exercise doesn't work when you don't do them.

exercício não funciona quando você não faz eles.

He does not want to work. = Ele não quer trabalhar.

But, most of the people have some experiences

Mas a maioria das pessoas tem algumas experiências

Most of our employees work today. = A maioria dos nossos funcionários trabalha hoje.

that they wanna shift,

que elas querem mudar,

and once you shift those things

e uma vez que você muda essas coisas

your whole life changes.

sua vida toda muda.

But, life is constant growth.

Mas a vida é um crescimento constante.

LEONARDO DE MELLO

My life isn't here because I went to one seminar one time

Minha vida não é assim porque eu fui para um seminário uma vez

I went to school this morning. = Eu fui para a escola esta manhã.

and now my life is fit for life,

e agora minha vida ta pronta pra ser vivida, (apto pra vida)

Fit for life = Apto para a vida. (É uma expressão que significa estar pronto pra viver. No contexto ele diz que não é porque ele foi para um seminário uma vez que ele a vida dele tá perfeita. Ele teve que trabalhar duro pra chegar onde chegou.)

I work out, I train my mind, I train my body,

eu malho, eu treino minha mente, eu treino o meu corpo,

it becomes a lifestyle.

isso se torna um estilo de vida.

It's not just the,

Não é só a,

like you're depending upon somebody else.

como se você dependesse de outra pessoa.

It will depend upon you. = Vai depender de você.

Tell it to somebody else. = Diz isso pra outra pessoa.

I'm not here to become somebody's guru,

Eu não estou aqui para me tornar o guru de alguém,

LEONARDO DE MELLO

The dog's house. = A casa do cachorro.

I'm not here to give them a gift.

eu não estou aqui pra dar um presente pra eles.

I'm here to help them open up their own gifts,

Eu estou aqui pra ajudar eles a abrir os próprios presentes deles,

They open up at seven in the morning. = Eles abrem às sete da manhã.

Their house. = A casa deles.

and that's really what my work's (has) been.

e esse é realmente o que meu trabalho tem sido. (e é realmente esse o meu trabalho.)

She has been a good student. = Ela tem sido uma boa estudante.



Stay Disciplined – Tony Robbins

One of the critics actually that I once met said, “Yeah, Tony’s techniques, they were great for about a year and a half and then they wore off.”

What do you say to that?

It’s really simple, if you don’t work out you don’t get muscle, right?

So I always tell people, this is, there’s a daily practice, like priming.

If you don’t do that, if you get up and you just have no discipline whatsoever you get no value of anything.

Diets don’t work when you don’t do them, exercise doesn’t work when you don’t do them.

But, most of the people have some experiences that they wanna shift, and once you shift those things your whole life changes.

But, life is constant growth. My life isn’t here because I went to one seminar one time and now my life is fit for life, I work out, I train my mind, I train my body, it becomes a lifestyle.

It’s not just the, like you’re depending upon somebody else. I’m not here to become somebody’s guru, I’m not here to give them a gift.

I’m here to help them open up their own gifts, and that’s really what my work’s been.