LIVRO HIPERFOCO

Chris Bailey

como trabalhar menos e render mais

Como obter máxima produtividade nas tarefas analíticas e encontrar soluções inteligentes para os problemas criativos

FOCO

0 HIPERFOCO

é → Objeto de atenção importante e completo na consciência enquanto trabalha

1 DEFINIÇÕES INICIAIS

- Sair do piloto automático
  - ser → INTENCIONAL
  - evita → Coisas imediatas e estimulantes
- Somos aquilo que prestamos atenção → Inclinação a novidades

2 DADOS CIENTIFICOS

- 25 → para retornar a atividade anterior
- 47% do tempo estamos divagando
- 11 milhões de bits de informação por segundo → dos quais → concentramos em 40 → dos quais → retemos 4

3 COMO GERENCIAR O ESPAÇO ATENCIONAL(EA)

- tarefas complexas → exigem esforço e EA → onde → distrações levam a sobrecarga
- fazer → Tarefas rotineiras em piloto automático
- + complexo + exige EA

4 SAINDO DO PILOTO AUTOMÁTICO

- Foco: o poder da única coisa (Vinicius Almeida) → Propósito
- INTENCIONALIDADE
- DICAS
  - atenção aos pensamentos
  - definir 3 metas diárias
  - anotar compromissos
  - simplificar ambientes
  - menos celular, mais papel
  - ↑ espaço atencional
    - Meditação
    - Atenção plena

5 QUANDO USAR HIPERFOCO?

- Tarefas objetivas
- Tarefas complexas
- tarefas de maior aversão com + procrastinação

6 COMO HIPERFOCAR?

- Blocos de tempo
- Antecipar obstáculos
- Alarme
- Quando notar que divagou, volte

7 FOCO DISPERSO → DEFINIÇÕES

é → parte criativa

permite → definir intenções e planos futuros; recarregar hiperfoco; soluções criativas

- MODOS
  - Captura → deixar mente divagar
  - Resolução de Problemas → mantenha um problema na mente e divague sobre ele
  - Habitual → tarefas simples, sem atenção consciente

8 COMO ALTERNAR?

- pausas estratégicas
- pausas de 15 min a cada 90min
- quanto → + Hiperfoco + Pausas