



Five ways to stop getting distracted

English Transcript	Tradução
Do you ever find yourself ...	Você já se viu ...
Do you ever find yourself trying to concentrate and you can't seem to focus?	Você já se pegou tentando se concentrar e não conseguia se focar?
Why are we so distracted these days?	Por que estamos tão distraídos hoje em dia?
And is technology the root cause of the problem, or is there something deeper going on?	E a tecnologia é a causa raiz do problema ou há algo mais profundo acontecendo?
My name is Nir Eyal, and I've spent the last five years researching and writing about the deeper psychology of distraction.	Meu nome é Nir Eyal, e passei os últimos cinco anos pesquisando e escrevendo sobre a psicologia mais profunda da distração.
When I found myself struggling with distraction, I decided to do what many people advise and got rid of the distracting technology.	Quando me vi lutando com a distração, decidi fazer o que muitas pessoas aconselham e me liberei da tecnologia de distração.
I got myself a flip-phone without any apps.	Eu consegui um flip-fone sem nenhum aplicativo.
All it did was phone calls and text messages.	Tudo o que o telefone fazia eram telefonemas e mensagens de texto.
Then I got a word processor from the 1990s without any sort of internet connection.	Então eu consegui um processador de texto da década de 1990 sem nenhum tipo de conexão com a internet.
Unfortunately I found I still got distracted.	Infelizmente descobri que ainda me distraía.
I'd start reading a book from my bookshelf.	Eu começava a ler um livro da minha estante.
I'd tidy up my desk.	Eu arrumava minha mesa.
I'd take out the trash even - just to avoid the thing that I didn't want to do.	Eu tirava até mesmo o lixo - só para evitar o que eu não queria fazer.
I had only focused on the external triggers - the pings and dings that were leading me towards distraction.	Eu tinha focado apenas nos gatilhos externos - os pings e dings que estavam me levando à distração.
What I hadn't focused on, and what turns out to be a much more common source of distraction, are the internal triggers - the uncomfortable emotional states that we seek to escape.	O que eu não tinha focado, e o que acaba sendo uma fonte muito mais comum de distração, são os gatilhos internos - os estados emocionais desconfortáveis dos quais procuramos escapar.
When we're lonely, we check Facebook.	Quando estamos sozinhos, verificamos o Facebook.
When we're uncertain, we google.	Quando não temos certeza, pesquisamos no Google.
When we're bored, we check the news, stocks prices, sports scores - anything to not feel these uncomfortable sensations that we're not ready to experience.	Quando estamos entediados, verificamos as notícias, os preços das ações, os placares esportivos - qualquer coisa para não sentir essas sensações desconfortáveis que não estamos prontos para vivenciar.
Here are a few techniques I discovered in my research that could help us stay on track.	Aqui estão algumas técnicas que descobri em minha pesquisa que podem nos ajudar a permanecer no caminho certo.
First what you want to do is to make sure you plan your day.	Primeiro o que você quer fazer é certificar-se de planejar seu dia.
Two-thirds of people don't keep any sort of calendar, any kind of schedule in their day.	Dois terços das pessoas não mantêm nenhum tipo de calendário, nenhum tipo de programação em seu dia.



English Transcript	Tradução
Well the fact of the matter is if you don't plan your day, somebody is going to plan it for you.	Bem, o fato é que se você não planejar o seu dia, alguém vai planejar para você.
Many of us believe in this myth of the to-do list.	Muitos de nós acreditam nesse mito da lista de tarefas.
I used to think that just by writing things down they'd get done.	Eu costumava pensar que apenas escrevendo as coisas elas seriam feitas.
But of course I'd go from day to day to day recycling the bottom half of my to-do list because I wasn't making time to do those tasks.	Mas é claro que eu ia de um dia para o outro reciclando a metade inferior da minha lista de afazeres porque não estava conseguindo tempo para fazer essas tarefas.
So the best place to start is not with the output of what you want to get done every day, but with the input of how much time you have to devote to every task.	Portanto, o melhor lugar para começar não é com as coisas que você deseja fazer todos os dias, mas com a informação de quanto tempo você tem para dedicar a cada tarefa.
So distraction has many consequences.	Portanto, a distração tem muitas consequências.
One of them is that we find that when someone is interrupted during a task, it can take up to 20 minutes for them to refocus on what they were doing.	Uma delas é que descobrimos que quando alguém é interrompido durante uma tarefa, pode levar até 20 minutos para que ele volte a se concentrar no que estava fazendo.
Many times we don't even realise how much worse our output is when we ...	Muitas vezes nem percebemos o quão pior nossa produção é quando ...
So check email in one solid block.	Portanto, verifique o e-mail em um bloco sólido.
If you enjoy using social media that's great, but make time for it in your day so it's not something you're only using every time you feel bored or lonely.	Se você gosta de usar mídias sociais, isso é ótimo, mas reserve um tempo para isso no seu dia, para que não seja algo que você esteja usando toda vez que se sentir entediado ou solitário.
Researchers have found that surfing the urge is an effective way to master our internal triggers.	Pesquisadores descobriram que surfar no desejo é uma maneira eficaz de dominar nossos gatilhos internos.
In a smoking cessation study, researchers found that when they taught smokers how to notice the sensation and be mindful of what they were experiencing, they became much more likely to stop smoking.	Em um estudo sobre a cessação do tabagismo, os pesquisadores descobriram que, quando ensinaram os fumantes a perceber a sensação e estar atentos ao que estavam vivenciando, eles se tornaram muito mais propensos a parar de fumar.
By surfing the urge and noticing what it is that we're experiencing and allowing that sensation to crest and then subside - kind of like how a surfer might surf a wave - we allow that emotion, that uncomfortable internal trigger, to crest and then pass.	Ao surfar o desejo e perceber o que estamos vivenciando e permitir que essa sensação cresça e depois diminua - como um surfista ao surfar uma onda - permitimos que essa emoção, esse gatilho interno desconfortável, atinja a crista e depois passe.
The next thing that we want to do is be careful of liminal moments.	A próxima coisa que devemos fazer é ter cuidado com os momentos liminares.
Liminal moments are these periods of time when we are transitioning from one task to the other.	Momentos liminares são esses períodos de tempo em que passamos de uma tarefa para outra.
So for example if you start checking your email on the way back from a meeting and you're finally at your desk and you keep checking your email instead of getting to the task at hand well now that liminal moment has turned into a distraction.	Por exemplo, se você começar a verificar seu e-mail no caminho de volta de uma reunião e quando finalmente estiver em sua mesa e continuar verificando seu e-mail em vez de se dedicar à tarefa em mãos, aquele momento liminar se transformou em uma distração.



English Transcript	Tradução
So be careful of those times when you're transitioning from one task to the next.	Portanto, tenha cuidado com os momentos em que você transiciona de uma tarefa para outra.
A study of alcoholics found that the number one determinant of whether someone would stay sober after a rehabilitation programme was not their level of physical dependency, it wasn't what was happening in their body, in fact it was what was happening in their minds.	Um estudo com alcoólatras descobriu que o determinante número um para alguém ficar sóbrio após um programa de reabilitação não era seu nível de dependência física, não era o que estava acontecendo em seu corpo, na verdade era o que estava acontecendo em suas mentes.
The people who were most likely to stay sober were those who believed they had the power to stop.	As pessoas com maior probabilidade de permanecerem sóbrias eram aquelas que acreditavam ter o poder de parar.
So when we think that technology is hijacking our brains or it's addicting everyone, we are making it more likely that we won't be able to put technology distractions in their place.	Então, quando pensamos que a tecnologia está seqüestrando nossos cérebros ou está viciando todo mundo, estamos tornando mais provável que não possamos colocar as distrações tecnológicas em seu lugar.
So don't believe this lie that there's nothing we can do.	Então não acredite nessa mentira de que não há nada que possamos fazer.
Clearly there's so much we can do to help make sure that we get the best out of these products without letting them get the best of us.	Claramente, há muito que podemos fazer para ajudar a garantir que tiremos o melhor proveito desses produtos sem deixá-los tirar o melhor de nós.
Thanks for watching! Don't forget to subscribe and click the bell to receive notifications for new videos.	Obrigado por assistir! Não se esqueça de se inscrever e clicar no sininho para receber notificações de novos vídeos.
See you again soon!	Vejo você novamente em breve!



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	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
40	to	34	the	27	of	22	we	22	that
19	is	17	you	17	I	16	and	15	not
15	do	14	are	13	a	10	when	10	what
10	so	10	it	10	in	8	day	7	was
6	your	6	would	6	they	6	on	6	from
6	for	6	distraction	5	were	5	time	5	their
5	task	5	one	5	my	5	much	5	found
5	be	4	want	4	these	4	technology	4	many
4	how	4	got	4	get	4	any	3	without
3	with	3	us	3	uncomfortable	3	triggers	3	those
3	there	3	then	3	them	3	stay	3	start
3	plan	3	people	3	out	3	our	3	or
3	more	3	make	3	liminal	3	likely	3	internal
3	if	3	have	3	had	3	find	3	every
3	email	3	check	3	can	3	but	3	best
2	yourself	2	writing	2	who	2	well	2	way
2	using	2	urge	2	up	2	transitioning	2	times
2	this	2	think	2	thing	2	take	2	surfing
2	sure	2	study	2	stop	2	sort	2	something
2	someone	2	sober	2	smoking	2	sensation	2	researchers
2	place	2	phone	2	output	2	only	2	next
2	myself	2	moments	2	making	2	lonely	2	list
2	kind	2	keep	2	just	2	help	2	has
2	happening	2	going	2	focused	2	feel	2	fact
2	experiencing	2	ever	2	even	2	done	2	distracted
2	did	2	desk	2	deeper	2	crest	2	checking
2	careful	2	by	2	bored	2	believe	2	at
1	years	1	worse	1	word	1	will	1	why
1	whether	1	wave	1	watching	1	videos	1	used
1	unfortunately	1	uncertain	1	two	1	turns	1	turned
1	trying	1	trigger	1	trash	1	track	1	towards
1	tidy	1	thirds	1	things	1	thanks	1	text
1	techniques	1	taught	1	tasks	1	surfer	1	surf
1	subside	1	subscribe	1	struggling	1	stocks	1	still
1	states	1	sports	1	spent	1	source	1	soon
1	somebody	1	solid	1	social	1	smokers	1	sensations
1	seem	1	seek	1	see	1	scores	1	schedule
1	able	1	root	1	rid	1	researching	1	research
1	rehabilitation	1	refocus	1	recycling	1	receive	1	realise
1	ready	1	reading	1	put	1	psychology	1	programme
1	products	1	processor	1	problem	1	prices	1	power
1	pings	1	physical	1	periods	1	pass	1	other
1	number	1	now	1	notifications	1	noticing	1	notice
1	nothing	1	nir	1	news	1	new	1	name



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	myth	1	most	1	moment	1	minutes	1	minds
1	mindful	1	might	1	messages	1	meeting	1	media
1	me	1	matter	1	master	1	like	1	lie
1	level	1	letting	1	leading	1	last	1	into
1	interrupted	1	internet	1	instead	1	input	1	hijacking
1	here	1	hand	1	half	1	great	1	google
1	go	1	getting	1	forget	1	focus	1	flip
1	five	1	first	1	finally	1	few	1	facebook
1	eyal	1	external	1	experience	1	example	1	everyone
1	escape	1	enjoy	1	emotional	1	emotion	1	effective
1	during	1	down	1	doing	1	distractions	1	distracting
1	discovered	1	dings	1	devote	1	determinant	1	dependency
1	decided	1	days	1	course	1	could	1	consequences
1	connection	1	concentrate	1	common	1	click	1	clearly
1	cessation	1	cause	1	cannot	1	calls	1	calendar
1	brains	1	bottom	1	bookshelf	1	book	1	body
1	block	1	bell	1	believed	1	because	1	became
1	back	1	avoid	1	apps	1	anything	1	an
1	allowing	1	allow	1	all	1	alcoholics	1	again
1	after	1	advise	1	addicting	1	about		