



Productivity and Attention: "Hyperfocus" by Chris Bailey

Fonte: <https://youtu.be/vZIX1k-YQAw>



English Transcript	Tradução
"Hyper-Focus: How to Be More Productive in a World of Distraction" is Chris Bailey's second book.	"Hiperfoco: Como Ser Mais Produtivo em um Mundo de Distrações" é o segundo livro de Chris Bailey.
In The Productivity Project, he experimented with the three ingredients of productivity: time, attention, and energy.	Em "O Projeto Produtividade", ele experimentou com os três ingredientes da produtividade: tempo, atenção e energia.
In Hyper-Focus, he zeroes in on attention with a practical how-to guide to improve focus.	Em Hiperfoco, ele se aprofunda na atenção com um guia prático sobre como melhorar o foco.
After noticing how difficult it was for him to stay focused, Chris wanted to create an antidote to working in a world of distraction.	Após notar como era difícil para ele manter o foco, Chris quis criar um antídoto para trabalhar em um mundo repleto de distrações.
It's not the book he wanted to write, but the book he wanted to read.	Não é o livro que ele queria escrever, mas sim o livro que queria ler.
Our attention is the most constrained ingredient we have to living a great life.	Nossa atenção é o ingrediente mais limitado que temos para viver uma vida extraordinária.
If you let your mind get distracted by meaningless emails, shallow social media updates, and constant alerts from your phone, you won't be able to complete any fulfilling, important tasks.	Se você deixar sua mente se distrair com e-mails sem sentido, atualizações superficiais de redes sociais e alertas constantes do seu celular, não será capaz de completar nenhuma tarefa importante e satisfatória.
As a result, when your time is spent mostly on empty tasks, you'll end up feeling empty inside too.	Como resultado, quando o seu tempo é gasto principalmente em tarefas vazias, você também acaba se sentindo vazio por dentro.
So, the key to living a better life is to manage your attention deliberately.	Portanto, o segredo para viver uma vida melhor é gerenciar sua atenção de forma deliberada.
It's not our fault that we're distracted so often.	Não é culpa nossa sermos distraídos com tanta frequência.



Our brain is actually wired to focus on anything that's pleasurable, threatening, or novel.	Nosso cérebro, na verdade, é programado para se concentrar em tudo o que é prazeroso, ameaçador ou novo.
When we're bouncing around a bunch of apps on our phone, our brain gets fired up and excited.	Quando ficamos pulando entre vários aplicativos no celular, nosso cérebro fica estimulado e animado.
Sadly, even if you go to an opera, you'll notice half the people fiddling with their phones.	Infelizmente, mesmo se você for a uma ópera, vai perceber que metade das pessoas está mexendo no celular.
It's a beautiful experience to soak in a concert or other performance, but people choose to focus their attention on a far less meaningful activity.	É uma experiência maravilhosa se entregar a um concerto ou outra apresentação, mas as pessoas escolhem focar a atenção numa atividade bem menos significativa.
So, we have to work hard in order to be able to control our attention.	Por isso, precisamos nos esforçar para controlar nossa atenção.
First, choose a productive or meaningful object for your attention.	Primeiro, escolha um objetivo produtivo ou significativo para a sua atenção.
Then, eliminate potential distractions by taming what's novel around you.	Depois, elimine distrações potenciais, domando aquilo que é novo ao seu redor.
Maybe move your phone to another room so you can focus on reading a book.	Talvez, coloque seu celular em outro cômodo para poder focar na leitura de um livro.
And when you focus, be mindful.	E, quando for focar, seja consciente.
Your attention has a rhythm, and your mind will naturally wander off, so you have to be aware of this and draw your attention back.	Sua atenção tem um ritmo, e sua mente naturalmente vai divagar, então é preciso estar atento a isso e trazer o foco de volta.
Managing your attention only gets better with practice, and a great way to practice is to meditate, because that's what meditation is all about: sitting still and focusing on a very mundane thing, like your breath.	Gerenciar sua atenção só melhora com a prática, e uma ótima maneira de praticar é meditar, porque é exatamente isso que a meditação faz: você se senta em silêncio e foca em algo bem simples, como sua respiração.
Your mind will soon get bored and wander off over and over, but as you heighten your awareness of your mind's wandering, you can bring your attention back to your breath.	Logo sua mente vai se entediar e divagar, repetidas vezes, mas, à medida que você aumenta sua consciência sobre o devaneio da mente, pode trazer sua atenção de volta à respiração.
After a while, you'll start noticing the benefits.	Depois de um tempo, você começará a notar os benefícios.
You should be able to stay focused on meaningful tasks more easily and control your attention for longer.	Você deverá conseguir manter o foco em tarefas significativas com mais facilidade e controlar sua atenção por mais tempo.
You'll benefit the most simply by actively choosing what you focus on.	O maior benefício virá ao apenas escolher ativamente onde colocar seu foco.
Don't let yourself react to the emails pouring into your inbox.	Não permita que você apenas reaja aos e-mails que chegam sem parar na sua caixa de entrada.
We all spend too much time on autopilot mode, where we simply react to whatever's coming our way.	Todos nós passamos tempo demais no modo "piloto automático", onde simplesmente reagimos a tudo que chega até nós.
But our attention is really worth managing deliberately for a more productive and better life.	Mas nossa atenção realmente vale a pena ser gerenciada de forma deliberada para termos uma vida mais produtiva e melhor.



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
27	to	18	your	17	a
15	you	14	is	13	attention
12	and	10	the	10	on
8	our	8	focus	7	will
7	in	6	we	6	of
6	be	5	so	4	with
4	not	4	mind	4	it
4	he	4	for	4	but
4	book	3	when	3	what
3	wanted	3	time	3	that
3	tasks	3	s	3	productive
3	phone	3	or	3	more
3	meaningful	3	life	3	how
3	have	3	by	3	better
3	able	2	world	2	way
2	wander	2	up	2	too
2	their	2	stay	2	simply
2	react	2	productivity	2	practice
2	people	2	over	2	off
2	novel	2	noticing	2	most
2	managing	2	living	2	let
2	if	2	hyper	2	great
2	gets	2	get	2	focused
2	empty	2	emails	2	distraction
2	distracted	2	deliberately	2	control
2	chris	2	choose	2	can
2	breath	2	brain	2	back
2	as	2	around	2	are
2	an	2	all	2	after
1	zeroes	1	yourself	1	write
1	worth	1	working	1	work
1	wired	1	while	1	where



1	whatever	1	was	1	wandering
1	very	1	updates	1	three
1	threatening	1	this	1	thing
1	then	1	taming	1	still
1	start	1	spent	1	spend
1	soon	1	social	1	soak
1	sitting	1	should	1	shallow
1	second	1	sadly	1	room
1	rhythm	1	result	1	really
1	reading	1	read	1	project
1	practical	1	pouring	1	potential
1	pleasurable	1	phones	1	performance
1	other	1	order	1	opera
1	only	1	often	1	object
1	notice	1	naturally	1	mundane
1	much	1	move	1	mostly
1	mode	1	mindful	1	meditation
1	meditate	1	media	1	meaningless
1	maybe	1	manage	1	longer
1	like	1	less	1	key
1	into	1	inside	1	ingredients
1	ingredient	1	inbox	1	improve
1	important	1	him	1	heighten
1	has	1	hard	1	half
1	guide	1	go	1	fulfilling
1	from	1	focusing	1	first
1	fired	1	fiddling	1	feeling
1	fault	1	far	1	experimented
1	experience	1	excited	1	even
1	energy	1	end	1	eliminate
1	easily	1	draw	1	do
1	distractions	1	difficult	1	create
1	constrained	1	constant	1	concert
1	complete	1	coming	1	choosing
1	bunch	1	bring	1	bouncing
1	bored	1	benefits	1	benefit
1	because	1	beautiful	1	bailey
1	awareness	1	aware	1	autopilot
1	apps	1	anything	1	any
1	antidote	1	another	1	alerts
1	actually	1	activity	1	actively
1	about				

