

The Science of Productivity

Fonte: <https://youtu.be/lHfjvYzr-3g>



English Transcript	Tradução
The Science of Productivity.	A Ciência da Produtividade
In a world that seems busier by the day, productivity is on the minds of many.	Em um mundo que parece mais ocupado a cada dia, a produtividade está na mente de muitos.
But instead of downloading the latest time management app or forcing yourself to stay at work for hours on end how can we use science to crack open the potential of our minds?	Mas, em vez de baixar o mais recente aplicativo de gerenciamento de tempo ou se forçar a ficar no trabalho por horas a fio, como podemos usar a ciência para desbloquear o potencial de nossas mentes?
Is there a secret to being productive?	Existe um segredo para ser produtivo?
The first thing to come to terms with is that your willpower is simply not enough.	A primeira coisa a aceitar é que sua força de vontade simplesmente não é suficiente.
In fact some studies suggest that will power is an exhaustable source, that can be entirely used up.	Na verdade, alguns estudos sugerem que a força de vontade é uma fonte esgotável, que pode ser completamente utilizada.
This is a concept known as the ego depletion, so instead of convincing yourself to simply try harder a more methodical approach is suggested.	Este é um conceito conhecido como esgotamento do ego, então, em vez de se convencer a simplesmente tentar mais, uma abordagem mais metódica é sugerida.
The first step, get started, it may seem obvious but studies have shown starting a project to be the biggest barrier to productivity.	O primeiro passo é começar, pode parecer óbvio, mas estudos mostraram que começar um projeto é a maior barreira para a produtividade.
Before starting our brain visualizes the hardest	Antes de começar, nosso cérebro visualiza as partes mais



English Transcript	Tradução
parts to come and instead tries to simulate real work by focusing on small mindless tasks.	difíceis que estão por vir e, em vez disso, tenta simular trabalho real focando em pequenas tarefas sem importância.
Luckily there's a construct of the mind known as the Zeigarnik effect which compels humans to finish a task that they've already started.	Felizmente, existe uma construção da mente conhecida como efeito Zeigarnik, que obriga os humanos a terminar uma tarefa que já começaram.
The Zeigarnik effect shows that when we don't finish a task we experience discomfort and intrusive thoughts about it, so get started, now.	O efeito Zeigarnik mostra que, quando não terminamos uma tarefa, experimentamos desconforto e pensamentos intrusivos sobre ela, então comece agora.
What about time management?	E quanto ao gerenciamento de tempo?
Shockingly when we look at some of the most of the elite musicians in the world we find that they aren't necessarily practicing more but instead more deliberately.	Surpreendentemente, quando olhamos para alguns dos músicos mais elite do mundo, descobrimos que eles não estão necessariamente praticando mais, mas sim de forma mais deliberada.
This is because they spend more time focused on the hardest task and focus their energy in packets.	Isso ocorre porque eles passam mais tempo focados na tarefa mais difícil e concentram sua energia em pacotes.
Instead of diluting their effort over the entire day they have periods of intense work followed by breaks.	Em vez de diluir seu esforço ao longo do dia inteiro, eles têm períodos de trabalho intenso seguidos de pausas.
Not relying on willpower they rely on a habit and disciplined scheduling.	Não confiando na força de vontade, eles dependem de um hábito e de um agendamento disciplinado.
Studies have found that the most elite violinists in the world generally follow a ninety minute work regime with a fifteen to twenty minute break afterwards.	Estudos descobriram que os violinistas de elite do mundo geralmente seguem um regime de trabalho de noventa minutos com uma pausa de quinze a vinte minutos em seguida.
Instead of trying to maintain energy throughout the entire day, breaking it down into sessions with planned relaxation is most effective.	Em vez de tentar manter a energia durante todo o dia, dividi-la em sessões com relaxamento planejado é mais eficaz.
But how can you develop the discipline to follow this routine?	Mas como você pode desenvolver a disciplina para seguir essa rotina?
One key component is giving yourself a deadline.	Um componente chave é dar a si mesmo um prazo.
Write it down, mark it in your calendar and you'll be much more likely to complete your task.	Escreva-o, marque-o em seu calendário e você terá muito mais chances de completar sua tarefa.
On top of this, create something called an accountability chart to document your progress.	Além disso, crie algo chamado gráfico de responsabilidade para documentar seu progresso.
In one column write the time span and in the other the activities you accomplished during this time.	Em uma coluna, escreva o período de tempo e, na outra, as atividades que você realizou durante esse tempo.
Similar to those on a diet who document their food intake writing down your progress allows you to realistically evaluate your work as opposed to inaccurately assuming what you've	Semelhante àqueles que estão em dieta e documentam sua ingestão de alimentos, escrever seu progresso permite que você avalie realisticamente seu trabalho, em vez de assumir de forma imprecisa o que você fez.



English Transcript	Tradução
done.	
Furthermore tracking your progress helps to avoid small mindless work.	Além disso, acompanhar seu progresso ajuda a evitar pequenos trabalhos sem importância.
And finally, stop multitasking, well it may feel like you're accomplishing more, studies show that multitaskers are much less productive.	E, finalmente, pare de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, embora possa parecer que você está realizando mais, estudos mostram que os multitarefas são muito menos produtivos.
Instead try and make a list at night of what you want to accomplish tomorrow, this way you hit the ground running with your action plan and avoid trying to complete multiple activities at once.	Em vez disso, tente fazer uma lista à noite do que você quer realizar no dia seguinte, dessa forma você começa o dia com seu plano de ação e evita tentar completar várias atividades ao mesmo tempo.
While you're at it split up your large tasks into smaller bite sized ones.	Enquanto estiver nisso, divida suas grandes tarefas em menores e mais gerenciáveis.
Your brain will find these less daunting and it will make the starting process easier.	Seu cérebro achará essas menos assustadoras e isso tornará o processo de início mais fácil.
With a clear goal and action plan in mind, your productivity levels can soar to new heights.	Com um objetivo claro e um plano de ação em mente, seus níveis de produtividade podem alcançar novos patamares.
Want more tips and information on productivity?	Quer mais dicas e informações sobre produtividade?
Checkout Gregory Ciotti's blog, "sparring mind" who we worked with to make this video.	Confira o blog de Gregory Ciotti, "Sparring Mind", com quem trabalhamos para fazer este vídeo.
We will link to the productivity article in the description where you can find even more information and be sure to sign up for his newsletter which covers other amazing brainy content.	Vamos colocar o link para o artigo sobre produtividade na descrição, onde você pode encontrar ainda mais informações e não se esqueça de se inscrever na newsletter dele, que cobre outros conteúdos incríveis sobre o cérebro.
Got a burning question you want answered?	Tem uma pergunta urgente que você quer que seja respondida?
Ask it in the comments or on facebook and twitter, and subscribe for more weekly science videos.	Pergunte nos comentários ou no Facebook e Twitter, e inscreva-se para mais vídeos semanais de ciência.



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
30	the	26	to	16	a
15	and	13	of	11	your
11	you	11	is	11	in
10	on	9	that	9	more
9	it	7	we	7	this
7	instead	6	work	6	with
6	productivity	5	will	5	time
5	they	5	have	5	can
5	at	4	task	4	studies
4	not	4	but	4	be
4	are	3	yourself	3	world
3	what	3	want	3	up
3	their	3	starting	3	started
3	science	3	progress	3	most
3	mind	3	make	3	for
3	find	3	down	3	day
3	by	3	as	2	zeigarnik
2	write	2	willpower	2	who
2	which	2	when	2	trying
2	try	2	there	2	tasks
2	some	2	so	2	small
2	simply	2	productive	2	plan
2	our	2	other	2	or
2	one	2	much	2	minute
2	minds	2	mindless	2	may
2	management	2	less	2	known
2	into	2	information	2	how
2	hardest	2	get	2	follow
2	first	2	finish	2	entire
2	energy	2	elite	2	effect
2	document	2	complete	2	come
2	brain	2	avoid	2	an
2	activities	2	action	2	about
1	writing	1	worked	1	while
1	where	1	well	1	weekly
1	way	1	visualizes	1	violinists



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	videos	1	video	1	used
1	use	1	twitter	1	twenty
1	tries	1	tracking	1	top
1	tomorrow	1	tips	1	throughout
1	thoughts	1	those	1	thing
1	these	1	terms	1	sure
1	suggested	1	suggest	1	subscribe
1	stop	1	step	1	stay
1	split	1	spend	1	sparring
1	span	1	source	1	something
1	soar	1	smaller	1	sized
1	simulate	1	similar	1	sign
1	shows	1	shown	1	show
1	shockingly	1	sessions	1	seems
1	seem	1	secret	1	scheduling
1	s	1	running	1	routine
1	relying	1	rely	1	relaxation
1	regime	1	realistically	1	real
1	question	1	project	1	process
1	practicing	1	power	1	potential
1	planned	1	periods	1	parts
1	packets	1	over	1	opposed
1	open	1	ones	1	once
1	obvious	1	now	1	ninety
1	night	1	newsletter	1	new
1	necessarily	1	musicians	1	multitasking
1	multitaskers	1	multiple	1	methodical
1	mark	1	many	1	maintain
1	luckily	1	look	1	list
1	link	1	likely	1	like
1	levels	1	latest	1	large
1	key	1	intrusive	1	intense
1	intake	1	inaccurately	1	humans
1	hours	1	hit	1	his
1	helps	1	heights	1	harder
1	habit	1	ground	1	gregory
1	got	1	goal	1	giving
1	generally	1	furthermore	1	found
1	forcing	1	food	1	followed
1	focusing	1	focused	1	focus
1	finally	1	fifteen	1	feel



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	fact	1	facebook	1	experience
1	exhaustable	1	even	1	evaluate
1	entirely	1	enough	1	end
1	ego	1	effort	1	effective
1	easier	1	during	1	downloading
1	done	1	do	1	discomfort
1	disciplined	1	discipline	1	diluting
1	diet	1	develop	1	description
1	depletion	1	deliberately	1	deadline
1	daunting	1	create	1	crack
1	covers	1	convincing	1	content
1	construct	1	concept	1	component
1	compels	1	comments	1	column
1	clear	1	ciotti	1	checkout
1	chart	1	called	1	calendar
1	busier	1	burning	1	breaks
1	breaking	1	break	1	brainy
1	blog	1	bite	1	biggest
1	being	1	before	1	because
1	barrier	1	assuming	1	ask
1	article	1	approach	1	app
1	answered	1	amazing	1	already
1	allows	1	afterwards	1	accountability
1	accomplishing	1	accomplished	1	accomplish