



Why You Can't FOCUS - And How To Fix That

Fonte: <https://youtu.be/52nqjrCs57s>



English Transcript	Tradução
In today's world, being able to focus is almost like a superpower.	No mundo de hoje, ser capaz de focar é quase como um superpoder.
You rarely see anyone who's able to concentrate on a single task for hours.	Você raramente vê alguém que consegue se concentrar em uma única tarefa por horas.
And the individuals who are able to focus, to nobody's surprise, get so much more done than other people.	E os indivíduos que são capazes de focar, para a surpresa de ninguém, realizam muito mais do que outras pessoas.
There are many areas where you could benefit from better concentration.	Há muitas áreas onde você pode se beneficiar de uma melhor concentração.
Whether it's for school, studying, work or a hobby.	Seja na escola, nos estudos, no trabalho ou em um hobby.
If you're able to focus you can get your desired results faster.	Se você consegue focar, pode obter os resultados desejados mais rapidamente.
So today I'll explain what's holding you back from focusing and what you can do to improve it.	Então, hoje vou explicar o que o impede de focar e o que você pode fazer para melhorar isso.
And I know you're procrastinating at this very moment by watching this video.	E eu sei que você está procrastinando neste exato momento ao assistir a este vídeo.
But I'll make it worth your while.	Mas farei valer a pena.
So grab a pen and a piece of paper.	Pegue uma caneta e um pedaço de papel.
Make sure to write down a few key points about whatever you learn in this video.	Anote alguns pontos-chave sobre o que você aprender neste vídeo.
This way you'll get the maximum value out of your procrastination session.	Dessa forma, você obterá o valor máximo da sua sessão de procrastinação.



English Transcript	Tradução
And buckle up, because it's going to be a long one.	E prepare-se, porque vai ser longo.
Let's dive in.	Vamos mergulhar.
We have two types of focus: scattered focus and directed focus.	Temos dois tipos de foco: foco disperso e foco direcionado.
Scattered focus is broadly distributed attention.	O foco disperso é a atenção amplamente distribuída.
This is your typical multitasker, trying to do many things at the same time: cleaning the house, while talking on the phone, while cooking dinner.	Este é o seu multitarefa típico, tentando fazer muitas coisas ao mesmo tempo: limpar a casa, enquanto fala ao telefone, enquanto cozinha o jantar.
Or someone who's trying to focus on one thing, but they keep thinking about something else at the same time.	Ou alguém que está tentando se concentrar em uma coisa, mas continua pensando em outra ao mesmo tempo.
And this is what most people do.	E é isso que a maioria das pessoas faz.
They divide their attention towards many different things.	Elas dividem sua atenção em muitas coisas diferentes.
The problem with this type of focus is that your brain is extremely bad at switching between multiple things at once.	O problema com esse tipo de foco é que seu cérebro é extremamente ruim em alternar entre múltiplas coisas de uma vez.
You see, when you switch from one task to another, it's not an instantaneous switch.	Veja bem, quando você muda de uma tarefa para outra, não é uma mudança instantânea.
Instead your brain has to "load" the context of whatever you're doing into your working memory.	Em vez disso, seu cérebro tem que "carregar" o contexto do que você está fazendo em sua memória de trabalho.
When you're constantly shifting your attention from one thing to another, you're forcing your brain to load and re-load context over and over.	Quando você está constantemente mudando sua atenção de uma coisa para outra, você está forçando seu cérebro a carregar e recarregar o contexto repetidamente.
Essentially you end up wasting a ton of mental energy switching back and forth, leaving you exhausted without getting much done.	Essencialmente, você acaba desperdiçando uma tonelada de energia mental alternando entre as tarefas, deixando-o exausto sem fazer muito.
Now on the other side we have directed focus.	Agora, do outro lado, temos o foco direcionado.
You achieve it by directing your attention to a single action, while ignoring everything else.	Você o alcança direcionando sua atenção para uma única ação, ignorando todo o resto.
This is what you should aim to achieve and it's how high-achievers direct their focus.	Isso é o que você deve buscar alcançar e é assim que os indivíduos de alto desempenho direcionam seu foco.
They concentrate on one thing at a time, like a laser beam.	Eles se concentram em uma coisa por vez, como um raio laser.
And they do that thing to the maximum of their ability while disregarding all other stimuli.	E eles fazem essa coisa com o máximo de sua capacidade, desconsiderando todos os outros estímulos.
So what can you do to avoid scattered focus? It's simple.	Então, o que você pode fazer para evitar o foco disperso? É simples.
You should aim to remove all distractions and avoid any stimuli which could potentially harm your concentration.	Você deve ter como objetivo remover todas as distrações e evitar quaisquer estímulos que possam prejudicar sua concentração.
Let's look at it this way.	Vamos ver isso de outra forma.
Let's say you have 5 units of focus available at any time.	Digamos que você tenha 5 unidades de foco disponíveis a qualquer momento.
That means you can use those 5 units in any way	Isso significa que você pode usá-las todas da maneira



English Transcript	Tradução
you like.	que quiser.
For example you could use them all on studying, thus achieving directed focus there.	Por exemplo, você pode usá-las todas nos estudos, alcançando assim o foco direcionado.
Now let's say your mom enters in your room, while you're studying, and tells you that dinner will be ready in 45 minutes.	Agora, digamos que sua mãe entre no seu quarto, enquanto você está estudando, e diga que o jantar estará pronto em 45 minutos.
Even if you were super concentrated and even if that interaction only lasted for 10 seconds, your attention is now divided.	Mesmo que você estivesse super concentrado e mesmo que essa interação durasse apenas 10 segundos, sua atenção agora está dividida.
Dinner will now be on your mind and your focus will not be as good as it was before.	O jantar agora estará em sua mente e seu foco não será tão bom quanto antes.
One of the focus units was used on that dinner, taking it away from your studying session.	Uma das unidades de foco foi usada nesse jantar, tirando-a da sua sessão de estudos.
It's now going to take some time before you're able to fully regain your focus and you'll end up wasting your mental energy in the process.	Agora levará algum tempo antes que você seja capaz de recuperar totalmente seu foco e você acabará desperdiçando sua energia mental no processo.
Now the funny thing is you're most likely carrying a similarly distracting mom with you all the time: your phone.	Agora, o engraçado é que você provavelmente carrega uma "mãe" igualmente distrativa com você o tempo todo: seu telefone .
This tiny device is the biggest anti-focus machine there is.	Este pequeno dispositivo é a maior máquina antifoco que existe .
It rings, it vibrates and whenever you get a new notification it makes a sound.	Ele toca, ele vibra e, sempre que você recebe uma nova notificação, ele faz um som.
That beep is all it takes, to take your mind off the thing you were supposed to be concentrating on.	Esse *beep* é tudo o que é preciso para tirar sua mente da coisa em que você deveria estar se concentrando.
But even if your phone is on silent, you're very likely to take a quick look at it, whenever you feel bored.	Mas mesmo que seu telefone esteja no silencioso, é muito provável que você dê uma olhada rápida nele, sempre que sentir tédio.
Thus, dividing your attention.	Assim, dividindo sua atenção.
Of course, this doesn't mean you should throw your phone away or anything like that.	É claro que isso não significa que você deva jogar seu telefone fora ou algo parecido.
Instead I'm simply suggesting that whenever you want to concentrate on something, you put it somewhere, where you know it won't disturb you and you won't be able to look at it.	Em vez disso, estou simplesmente sugerindo que, sempre que quiser se concentrar em algo, você o coloque em algum lugar onde saiba que ele não o perturbará e você não será capaz de olhá-lo.
That being said, cellphones aren't the only thing that divide your focus.	Dito isso, os celulares não são a única coisa que divide seu foco.
Anything can do that, but your phone is probably the biggest contributor.	Qualquer coisa pode fazer isso, mas seu telefone é provavelmente o maior contribuinte.
The point is to become aware of the possible distractions and to avoid them.	O objetivo é tomar consciência das possíveis distrações e evitá-las .
Another thing that could be effecting your ability to focus is your physiology.	Outra coisa que pode estar afetando sua capacidade de focar é sua fisiologia .
This is something that is not considered often.	Isso é algo que não é considerado com frequência.
However if you want your mind to function optimally, you need to take care of your body.	No entanto, se você quer que sua mente funcione de forma otimizada, precisa cuidar do seu corpo.



English Transcript	Tradução
If you're sleeping under 7 hours per day, your concentration will suffer.	Se você está dormindo menos de 7 horas por dia, sua concentração sofrerá.
On the contrary, it's been shown that getting 7-9 hours of sleep, leads to a better ability to focus during the day.	Pelo contrário, tem sido demonstrado que dormir de 7 a 9 horas leva a uma melhor capacidade de focar durante o dia.
Exercise is also something that should be done on daily basis.	O exercício também deve ser feito diariamente.
Thanks to the release of dopamine, norepinephrine, serotonin and other neurotransmitters, your ability to focus on difficult tasks improves.	Graças à liberação de dopamina, norepinefrina, serotonina e outros neurotransmissores, sua capacidade de focar em tarefas difíceis melhora.
By exercise I don't mean going out and running a marathon, but a short walk around the block is already sufficient.	Por exercício, não quero dizer sair e correr uma maratona, mas uma curta caminhada ao redor do quarteirão já é suficiente.
Bonus points if it's a walk in nature.	Pontos extras se for uma caminhada na natureza.
Hydration is also very important.	A hidratação também é muito importante.
You might have noticed that when you wake up in the morning you can't really think straight right away.	Você deve ter notado que, quando acorda de manhã, não consegue pensar direito imediatamente.
One of the reasons is because you hadn't drank anything for over 8 hours, so you're mildly dehydrated.	Uma das razões é porque você não bebeu nada por mais de 8 horas, então você está levemente desidratado.
Your diet plays another big role in your performance.	Sua dieta desempenha outro grande papel em seu desempenho.
If you're indulging and stuffing your face with unhealthy food or drinking soda, you're doing your brain a disservice.	Se você está se empanturrando com alimentos não saudáveis ou bebendo refrigerante, está prestando um desserviço ao seu cérebro.
Food that is high in sugar content leads to brain fog and the inability to concentrate.	Alimentos com alto teor de açúcar levam à "névoa cerebral" e à incapacidade de se concentrar.
You might want to look into some healthier alternatives.	Você pode querer procurar algumas alternativas mais saudáveis.
So if you want to focus easier, make sure to take care of your body.	Então, se você quer focar mais facilmente, certifique-se de cuidar do seu corpo.
Now let's take a look at how to build your focus.	Agora vamos dar uma olhada em como construir seu foco.
It should be noted that concentration is a skill.	Deve-se notar que a concentração é uma habilidade .
You can actually train your focus, like you would train for a sport.	Você pode realmente treinar seu foco, assim como treinaria para um esporte.
The more you do it, the better you get at it.	Quanto mais você o faz, melhor você se torna nele.
When you start, you might be able to focus for just 10 minutes.	Quando você começa, pode ser capaz de focar por apenas 10 minutos.
But when you do that day after day, your ability to concentrate will strengthen and you'll be able to do it for longer periods of time.	Mas quando você faz isso dia após dia, sua capacidade de concentração se fortalecerá e você será capaz de fazê-lo por períodos mais longos.
So if you can't concentrate for hours right now, that's fine.	Então, se você não consegue se concentrar por horas agora, tudo bem.



English Transcript	Tradução
You can train your directed focus over time.	Você pode treinar seu foco direcionado ao longo do tempo.
And the best way to practice your focus, is to have a certain time in your day, when you concentrate intensely on just one task.	E a melhor maneira de praticar seu foco é ter um determinado horário em seu dia para se concentrar intensamente em apenas uma tarefa.
Basically you want to make concentration a regular habit.	Basicamente, você quer transformar a concentração em um hábito regular .
A lot of us are waiting for the opportunity when everything is perfect, when we're feeling motivated and when all the planets are aligned, before we go and try to focus.	Muitos de nós estamos esperando a oportunidade perfeita, quando nos sentimos motivados e quando todos os planetas estão alinhados, antes de tentar focar.
But that's the wrong approach.	Mas essa é a abordagem errada.
Instead it's way better to have a dedicated time in the day, where you sit down and just concentrate on one thing for as long as you can.	Em vez disso, é muito melhor ter um horário dedicado no dia, onde você se senta e se concentra em uma coisa pelo tempo que puder.
You then want to protect that block of time.	Você então deve proteger esse bloco de tempo.
The best time for focus is in the morning, about 1 hour after waking up.	O melhor horário para o foco é pela manhã, cerca de 1 hora depois de acordar.
Usually that's when you're fully awake and your mind is not yet occupied with other things that require your attention.	Geralmente é quando você está totalmente acordado e sua mente ainda não está ocupada com outras coisas que exigem sua atenção.
Plus, at that time you typically have no distractions and you have all your focus units ready to be distributed.	Além disso, a essa hora você normalmente não tem distrações e tem todas as suas unidades de foco prontas para serem distribuídas.
This time of the day has been utilized by many historic artists, writers and philosophers.	Esse horário do dia tem sido utilizado por muitos artistas, escritores e filósofos históricos.
But what about the afternoon? Well you see, if you've had a busy day, your attention has been already been scattered in many different directions.	Mas e a tarde? Bem, veja bem, se você teve um dia agitado, sua atenção já foi dispersa em muitas direções diferentes.
And your brain is heavily stimulated.	E seu cérebro está fortemente estimulado.
That's why it's so much easier to focus in the morning.	É por isso que é muito mais fácil focar pela manhã.
Your brain has been resting for 8 hours after all.	Seu cérebro esteve descansando por 8 horas, afinal.
So if you decide in the middle of a distracted afternoon, to switch your attention to a cognitively demanding task, for example studying, you'll have a hard time directing your focus.	Então, se você decidir, no meio de uma tarde distraída, mudar sua atenção para uma tarefa cognitivamente exigente, por exemplo, estudar, terá dificuldade em direcionar seu foco.
Your mind will already be occupied with other things.	Sua mente já estará ocupada com outras coisas.
Such attempts will therefore frequently fail.	Essas tentativas, portanto, frequentemente falharão.
But that doesn't mean it's impossible to focus late in the day.	Mas isso não significa que é impossível focar no final do dia.
You just need to un-stimulate your brain.	Você só precisa desestimular seu cérebro .
And you do that by taking a proper break.	E você faz isso fazendo uma pausa adequada.
You see, it's very hard to concentrate on something	Veja, é muito difícil se concentrar em algo por um longo



English Transcript	Tradução
for a longer period of time, without getting mentally tired.	período de tempo sem ficar mentalmente cansado.
And it doesn't matter if it's scattered or directed focus.	E não importa se é foco disperso ou direcionado.
Both are exhausting.	Ambos são exaustivos.
That's why you need to take a break and give your mind a rest after a while.	É por isso que você precisa fazer uma pausa e dar um descanso à sua mente depois de um tempo.
However, this is where most people slip up.	No entanto, é aqui que a maioria das pessoas erra.
You see, taking a break doesn't mean pulling out your phone and browsing Instagram, Youtube or whatever.	Veja bem, fazer uma pausa não significa pegar o telefone e navegar no Instagram, YouTube ou o que quer que seja.
You're still stimulating your brain and you're still mentally engaged, therefore draining your mental energy, instead of recharging it.	Você ainda está estimulando seu cérebro e ainda está mentalmente engajado, drenando assim sua energia mental, em vez de recarregá-la.
What you should do instead, is go for a walk, meditate, or maybe take a nap.	O que você deve fazer, em vez disso, é sair para uma caminhada, meditar ou talvez tirar uma soneca.
These activities allow you to un-plug and start recharging your mental energy, because they're not as stimulating.	Essas atividades permitem que você se "desconecte" e comece a recarregar sua energia mental, porque não são tão estimulantes.
I know it might sound boring, but you should allow yourself to be bored to give your brain some breathing room.	Eu sei que pode parecer chato, mas você deve se permitir ficar entediado para dar um pouco de "espaço para respirar" ao seu cérebro.
Of course taking a mental break isn't just for when you want to switch from scattered focus to directed focus.	É claro que fazer uma pausa mental não é apenas para quando você quer mudar do foco disperso para o foco direcionado.
It's also very useful when you want to extend your ability to continue focusing intensely.	Também é muito útil quando você quer estender sua capacidade de continuar focando intensamente.
Another way to look at it, is to imagine you've been running for an hour without stopping.	Outra maneira de ver isso é imaginar que você está correndo por uma hora sem parar.
Then you have a 15 minute break, before you'll be running for another 1 hour.	Então você tem uma pausa de 15 minutos, antes de correr por mais 1 hora.
You can choose to: A.) sit down, relax and do nothing for 15 minutes.	Você pode escolher: A) sentar, relaxar e não fazer nada por 15 minutos.
Or B.) jump rope and do burpees for 15 minutes.	Ou B) pular corda e fazer *burpees* por 15 minutos.
Obviously you choose the option A, as you don't want to exert yourself even more.	Obviamente, você escolheria a opção A, pois não quer se esforçar ainda mais.
You want to have enough energy to run for another hour after all.	Você quer ter energia suficiente para correr por mais uma hora, afinal.
In this case running is an analogy for focus.	Neste caso, correr é uma analogia para o foco.
When you've been focusing for 1 hour, you don't want to add more stimulation to the mix.	Quando você está focado por 1 hora, você não quer adicionar mais estímulos à mistura.
You'll just tire yourself out mentally if you watch TV or browse the internet.	Você só vai se cansar mentalmente se assistir TV ou navegar na internet.
So find an activity that suits you, that's not mentally stimulating and it helps you to disconnect.	Então, encontre uma atividade que lhe sirva, que não seja mentalmente estimulante e que o ajude a se desconectar.



English Transcript	Tradução
Personally my favorite thing to do is to go for a short walk.	Pessoalmente, minha coisa favorita a fazer é uma curta caminhada.
It helps me recharge mentally every time.	Isso me ajuda a recarregar mentalmente todas as vezes.
Now the perfect technique that ties intense focus and mental breaks together, is the Pomodoro technique.	Agora, a técnica perfeita que une o foco intenso e as pausas mentais é a Técnica Pomodoro .
I already made a video on this method, but I'll go over it quickly.	Já fiz um vídeo sobre esse método, mas vou repassá-lo rapidamente.
It goes like this: You choose a task that you want to focus on.	Funciona assim: você escolhe uma tarefa na qual deseja focar.
Then you set a timer for 25 minutes and do nothing but concentrate on that task.	Em seguida, você define um cronômetro para 25 minutos e não faz nada além de se concentrar nessa tarefa.
When the timer rings, you take a 5 minute break and restart the timer.	Quando o cronômetro toca, você faz uma pausa de 5 minutos e reinicia o cronômetro.
When you've completed four 25 minute sessions, you take a longer break, usually consisting of 30 minutes.	Ao completar quatro sessões de 25 minutos, você faz uma pausa mais longa, geralmente de 30 minutos.
Of course, it doesn't have to be so rigid.	É claro que não precisa ser tão rígido.
25 minutes of work and 5 minutes of rest are just recommendations.	25 minutos de trabalho e 5 minutos de descanso são apenas recomendações.
You can do it for however long you feel like, depending on the complexity of the task.	Você pode fazer pelo tempo que quiser, dependendo da complexidade da tarefa.
For example when I'm creating my videos, I usually set the timer for 45 minutes and then take a 15 minute break.	Por exemplo, quando estou criando meus vídeos, geralmente defino o cronômetro para 45 minutos e depois faço uma pausa de 15 minutos.
So you should experiment a little and find out which combination suits you best.	Então, você deve experimentar um pouco e descobrir qual combinação se adapta melhor a você.
If you made it this far into the video, good job.	Se você chegou até aqui no vídeo, bom trabalho.
Your focus is already better than most people's.	Seu foco já é melhor do que o da maioria das pessoas.
Because this was a long video, I'll quickly summarize everything I just talked about.	Como este foi um vídeo longo, vou resumir rapidamente tudo o que acabei de falar:
1st: We have two types of focus: scattered focus and directed focus.	1. Dois tipos de foco: Temos foco disperso e foco direcionado.
You want to achieve directed focus, while staying away from scattered.	Você quer alcançar o foco direcionado, mantendo-se longe do disperso.
2nd: The best way to avoid scattered focus is to avoid distractions.	2. Evite distrações: A melhor maneira de evitar o foco disperso é evitar distrações.
Every time something interrupts you, it takes from your focus units.	Cada vez que algo o interrompe, tira suas unidades de foco.
And your brain has to re-load the context over and over, leaving you mentally drained.	E seu cérebro tem que recarregar o contexto repetidamente, deixando-o mentalmente exausto.
3rd: Take care of your body: if you want your mind to function properly, you need to take care of your physical health.	3. Cuide do seu corpo: Se você quer que sua mente funcione corretamente, precisa cuidar da sua saúde física.
That means getting enough sleep, exercising	Isso significa dormir o suficiente, exercitar-se



English Transcript	Tradução
regularly, keeping hydrated and watching what you put in your mouth.	regularmente, manter-se hidratado e observar o que você come.
4th: Concentration is a skill: if you can't focus right now, that's fine.	4. Concentração é uma habilidade: Se você não consegue focar agora, tudo bem.
You can train your concentration like you would train for a sport, and over time, you'll get better at it.	Você pode treinar sua concentração como treinaria para um esporte e, com o tempo, você melhorará.
5th: Make focus a daily habit: don't just wait around for motivation, instead set a time in your day when you're going to focus intensely.	5. Transforme o foco em um hábito diário: Não espere pela motivação; em vez disso, defina um horário em seu dia para focar intensamente.
Mornings are the most optimal, because usually there are no distractions and your brain is not yet occupied with multiple things.	As manhãs são as mais ideais, porque geralmente não há distrações e seu cérebro ainda não está ocupado com múltiplas coisas.
6th: Un-stimulate your brain: meditate, go for a walk, or take a nap.	6. Desestimele seu cérebro: Medite, saia para uma caminhada ou tire uma soneca.
Allow your brain to be bored and don't do anything stimulating like browsing the internet.	Permita que seu cérebro fique entediado e não faça nada estimulante como navegar na internet.
This is especially important if you want to focus later in the day.	Isso é especialmente importante se você quiser focar mais tarde no dia.
7th: Take regular breaks: focusing gets exhausting real fast.	7. Faça pausas regulares: Focar se torna exaustivo muito rápido.
So give your mind a rest and you'll be able to focus intensely for longer.	Então, dê um descanso à sua mente e você será capaz de focar intensamente por mais tempo.
And make sure you're actually resting and not low-key stimulating your mind.	E certifique-se de que está realmente descansando e não estimulando sutilmente sua mente.
8th. Use the Pomodoro technique: it's the perfect method that ties intense focus and regular breaks together.	8. Use a Técnica Pomodoro: É o método perfeito que une o foco intenso e as pausas regulares.
If nothing else, make this technique your daily habit.	Se nada mais, faça desta técnica seu hábito diário.
This is it for this video.	É isso para este vídeo.
Thank you so much for watching till the very end.	Muito obrigado por assistir até o fim.
Hopefully you've enjoyed it, and if you did, give this video a quick like and subscribe if you haven't done so already.	Espero que tenha gostado e, se sim, dê um like rápido neste vídeo e inscreva-se, se ainda não o fez.
Hopefully you'll be able to focus better than yesterday.	Espero que você seja capaz de focar melhor do que ontem.



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
130	you	89	to	75	your
67	is	61	and	60	the
60	a	54	focus	48	it
38	that	35	for	32	of
29	are	24	this	24	not
22	will	22	in	22	do
21	on	21	if	20	time
19	have	18	be	17	when
15	want	15	take	15	so
15	at	14	brain	12	i
12	but	11	day	11	can
10	thing	10	or	10	now
10	like	10	concentrate	10	able
9	scattered	9	one	9	minutes
9	mind	9	just	9	attention
9	all	8	while	8	what
8	should	8	over	8	from
8	directed	8	break	7	way
7	video	7	task	7	make
7	concentration	7	better	7	been
7	another	6	with	6	very
6	us	6	up	6	things
6	something	6	phone	6	other
6	mentally	6	mental	6	look
6	instead	6	hours	6	get
6	as	6	already	6	ability
5	we	5	walk	5	units
5	train	5	they	5	th
5	studying	5	stimulating	5	see
5	out	5	most	5	many
5	let	5	hour	5	has
5	go	5	energy	5	does
5	distractions	5	by	5	because
5	avoid	5	after	5	about
4	where	4	usually	4	timer
4	there	4	then	4	technique
4	taking	4	switch	4	running



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
4	people	4	need	4	much
4	more	4	minute	4	might
4	mean	4	longer	4	long
4	load	4	intensely	4	going
4	give	4	getting	4	focusing
4	even	4	done	4	dinner
4	could	4	care	4	best
4	before	4	away	4	anything
4	an	3	yourself	3	without
3	who	3	whenever	3	whatever
3	watching	3	was	3	use
3	un	3	their	3	than
3	sure	3	some	3	set
3	s	3	right	3	rest
3	regular	3	perfect	3	occupied
3	nothing	3	morning	3	know
3	into	3	however	3	habit
3	example	3	everything	3	end
3	else	3	down	3	daily
3	course	3	context	3	choose
3	cannot	3	breaks	3	bored
3	body	3	any	3	also
3	allow	3	achieve	2	yet
2	would	2	work	2	why
2	which	2	were	2	wasting
2	types	2	two	2	trying
2	together	2	today	2	ties
2	thus	2	therefore	2	them
2	takes	2	switching	2	suits
2	stimuli	2	stimulate	2	still
2	start	2	sport	2	sound
2	sleep	2	skill	2	sit
2	single	2	short	2	session
2	say	2	same	2	room
2	rings	2	resting	2	recharging
2	ready	2	re	2	quickly
2	quick	2	put	2	pomodoro
2	points	2	only	2	no
2	nap	2	my	2	multiple
2	mom	2	method	2	meditate
2	means	2	maximum	2	made



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	likely	2	leaving	2	leads
2	key	2	internet	2	intense
2	important	2	how	2	hopefully
2	high	2	helps	2	hard
2	had	2	good	2	function
2	fully	2	food	2	fine
2	find	2	feel	2	exhausting
2	exercise	2	every	2	enough
2	easier	2	doing	2	divide
2	distributed	2	directing	2	different
2	browsing	2	block	2	biggest
2	being	2	back	2	around
2	am	2	aim	2	afternoon
2	actually	1	youtube	1	yesterday
1	wrong	1	writers	1	write
1	worth	1	world	1	working
1	whether	1	well	1	watch
1	waking	1	wake	1	waiting
1	wait	1	videos	1	vibrates
1	value	1	utilized	1	useful
1	used	1	unhealthy	1	under
1	typically	1	typical	1	type
1	tv	1	try	1	towards
1	ton	1	tired	1	tire
1	tiny	1	till	1	throw
1	those	1	thinking	1	think
1	these	1	thanks	1	thank
1	tells	1	tasks	1	talking
1	talked	1	surprise	1	supposed
1	superpower	1	super	1	summarize
1	suggesting	1	sugar	1	sufficient
1	suffer	1	such	1	subscribe
1	stuffing	1	strengthen	1	straight
1	stopping	1	stimulation	1	stimulated
1	staying	1	st	1	somewhere
1	someone	1	soda	1	slip
1	sleeping	1	simply	1	simple
1	similarly	1	silent	1	side
1	shown	1	shifting	1	sessions
1	serotonin	1	seconds	1	school
1	said	1	run	1	rope



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	role	1	rigid	1	results
1	restart	1	require	1	remove
1	release	1	relax	1	regularly
1	regain	1	recommendations	1	recharge
1	reasons	1	really	1	real
1	rd	1	rarely	1	pulling
1	protect	1	properly	1	proper
1	procrastination	1	procrastinating	1	process
1	problem	1	probably	1	practice
1	potentially	1	possible	1	point
1	plus	1	plug	1	plays
1	planets	1	piece	1	physiology
1	physical	1	philosophers	1	personally
1	periods	1	period	1	performance
1	per	1	pen	1	paper
1	option	1	optimally	1	optimal
1	opportunity	1	once	1	often
1	off	1	obviously	1	notification
1	noticed	1	noted	1	norepinephrine
1	nobody	1	new	1	neurotransmitters
1	nd	1	nature	1	multitasker
1	mouth	1	motivation	1	motivated
1	mornings	1	moment	1	mix
1	mildly	1	middle	1	memory
1	me	1	maybe	1	matter
1	marathon	1	makes	1	machine
1	low	1	lot	1	little
1	learn	1	later	1	late
1	lasted	1	laser	1	keeping
1	keep	1	jump	1	job
1	interrupts	1	interaction	1	instantaneous
1	instagram	1	indulging	1	individuals
1	inability	1	improves	1	improve
1	impossible	1	imagine	1	ignoring
1	hydration	1	hydrated	1	house
1	holding	1	hobby	1	historic
1	heavily	1	healthier	1	health
1	harm	1	grab	1	goes
1	gets	1	funny	1	frequently
1	four	1	forth	1	forcing
1	fog	1	few	1	feeling



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	favorite	1	faster	1	fast
1	far	1	fail	1	face
1	extremely	1	extend	1	explain
1	experiment	1	exhausted	1	exert
1	exercising	1	essentially	1	especially
1	enters	1	enjoyed	1	engaged
1	effecting	1	during	1	drinking
1	drank	1	draining	1	drained
1	dopamine	1	dividing	1	divided
1	dive	1	disturb	1	distracting
1	distracted	1	disservice	1	disregarding
1	disconnect	1	directions	1	direct
1	difficult	1	diet	1	did
1	device	1	desired	1	depending
1	demanding	1	dehydrated	1	dedicated
1	decide	1	creating	1	cooking
1	contributor	1	contrary	1	continue
1	content	1	constantly	1	consisting
1	considered	1	concentrating	1	concentrated
1	complexity	1	completed	1	combination
1	cognitively	1	cleaning	1	certain
1	cellphones	1	case	1	carrying
1	busy	1	burpees	1	build
1	buckle	1	browse	1	broadly
1	breathing	1	both	1	boring
1	bonus	1	big	1	between
1	benefit	1	beep	1	become
1	beam	1	basis	1	basically
1	bad	1	b	1	aware
1	awake	1	available	1	attempts
1	artists	1	areas	1	approach
1	anyone	1	anti	1	analogy
1	alternatives	1	almost	1	aligned
1	add	1	activity	1	activities
1	action	1	achieving	1	achievers