

A CIÊNCIA DO FOCO

LIVE DE ESQUENTA ③

Foco = ATENÇÃO SELETIVA



PROCESSAMENTO CONCEN- TRADO DE UMA TAREFA OU PENSAMENTO, ENQUANTO SUPRIME TODO OS DEMAIS ESTIMULOS.



- ALTA SELEÇÃO DE ESTIMULOS.
- SUPRESSÃO DISTRAITORES
- CONTROLE COGNITIVO INTENSO
- CURTO ESPAÇO DE TEMPO

- BAIXA SELEÇÃO DE ESTIMULOS
- PERCEPÇÃO ABERTA
- MENOS ESGOTANTE
- FAVORECE A CRIATIVIDADE



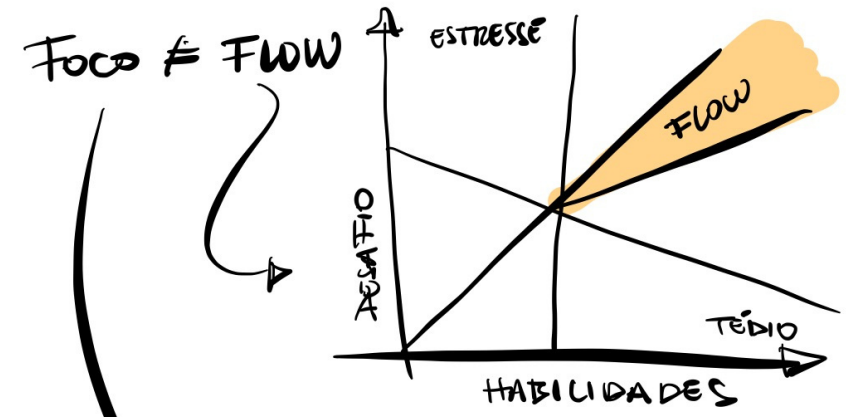
OI, EU SOU A DOP!

EU TE AJUDO A AGIR QUANDO ALGO SE MOSTRA INTERESSANTE



EU SOU A NOR!

EU TE AJUDO A SE MANTER FOCADA EM SITUAÇÕES NECESSÁRIAS OU DE ESTRESSE.



Foco ≠ FLOW

POSSO FOCAR EM COISAS QUE NÃO ME DE SAFIAM.

NO FLOW EU NÃO PERCEBO O TEMPO PASSAR.

NO FLOW HÁ PRAZER

EUMINE AS DISTRAÇÕES

PRATIQUE O ÓCIO CRIATIVO

DEEP WORK 'CAL NEWPORT'

- 4h / dia
- COMECE ENSAIANDO
- 90 MINUTOS FOCADOS
- 20 DIFUSA
- 90 FOCADO
- 20 DIFUSA
- REDES SOCIAIS

NÃO ESQUEÇA DE ATEUAR A SUA CICLICIDADE