



Este artigo foi republicado com permissão de Ferramentas Maravilhasum boletim informativo que ajuda você a descobrir os sites e aplicativos mais úteis. Inscreva-se aqui.

Uma dúzia de guias abertas. Notificações pingando. Acabei de abrir meu laptop e e-mails não lidos já estão chamando meu nome.

Parece familiar?

Para quebrar essa rotina, conto com um conjunto de ferramentas e táticas cuidadosamente escolhidas que protegem o trabalho profundo das distrações diárias. Em vez de procurar um aplicativo de produtividade perfeito, criei um sistema de três camadas para planejamento, foco e análise. No vídeo de hoje e no post abaixo vou mostrar como funciona.

Sinta-se à vontade para roubar qualquer uma dessas táticas enquanto refina seu próprio fluxo de trabalho para o ano novo.

Minha pilha de foco tem três camadas:

- **Ferramentas de planejamento** que me ajudam a decidir para onde direcionar minha concentração.
- **Ferramentas de foco** para ajudar minha mente divagante a retornar à tarefa em questão.
- **Ferramentas de análise** por acompanhar o progresso e as observações sobre meu trabalho para que eu possa melhorar meu foco ao longo do tempo.



O que você vai ler:



- [1. Planejamento: projete seu dia](#)
 - [Mantenha a simplicidade: ferramentas elétricas que funcionam](#)
 - [Ferramentas profissionais, menos a complexidade](#)
 - [Design de tempo: agendamento inteligente](#)
 - [Magia do calendário: planejamento assistido por IA](#)
- [2. Foco: seu kit de concentração](#)
 - [Fones de ouvido inteligentes](#)
- [3. Análise: meça o que funciona](#)
 - [Como a IA pode ajudar](#)

1. Planejamento: projete seu dia

Pense na configuração do foco como a mise-en-place de um chef: organize seu espaço de trabalho antes de mergulhar em trabalhos complexos.

Comece coletando e priorizando algumas tarefas principais para que você tenha um pequeno menu para escolher. Inclua estimativas de tempo. Isso ajuda você a ser realista sobre o que caberá no calendário daquele dia.

Muitas vezes sou vítima da falácia do planejamento. Eu superestimo quantas coisas posso fazer em um determinado dia. Isso leva à decepção no final do dia, quando não concluo tudo da minha lista.

Para evitar esse problema, avalie suas estimativas de tempo no final do dia. Depois de duas semanas fazendo isso, você adivinhará melhor o quanto realmente realizará em um dia.

Mantenha a simplicidade: ferramentas elétricas que funcionam

Para mim, o software de tarefas deve ser o mais simples possível. (Veja mais da minha filosofia sobre isso). Prefiro fazer as coisas em vez de passar horas dominando os menus do software. É por isso que recomendo ferramentas de software de tarefas simples e gratuitas.

- **O resultado final:** Workflowy, Apple Reminders e Google Tasks ajudam você a fazer as quatro coisas básicas que você precisa fazer com as tarefas:
 - **Criar** listas simples, **organizar** e **adicionar** para eles, e de forma confiável e rápida **acesso** as tarefas em vários dispositivos.

Para uma ferramenta de software mais avançada, considere Todoist ou Things, que permitem categorizar tarefas de forma mais sofisticada com projetos e múltiplas visualizações.



Ferramentas profissionais, menos a complexidade

Você pode preferir uma ferramenta profissional que combine planejamento com gerenciamento de tarefas e calendário. As equipes que desejam colocar todos os seus projetos, tarefas e planos em um só lugar podem usar um hub como ClickUp, Monday ou Basecamp.

Mas se você trabalha de forma independente e quer algo simples, eu gosto **Eles estão juntos.**

Sunsama possui uma variedade de recursos úteis para planejar o seu dia. Funciona bem para timeboxing. Aqui estão alguns recursos principais que o tornam tão útil:

1. Os modos de planejamento e [revisão](#) permitem que você se prepare e conclua o dia com reflexão e intenção, evitando a tentação de trabalhar de forma reativa.
2. Estime quanto tempo as tarefas levarão, adicione notas ou subtarefas e agende as tarefas diretamente em seu calendário.
3. Opcionalmente, use IA para estimativas de tempo e para categorizar tarefas. Isso ajuda a analisar como você está alocando o tempo.
4. Empregue o modo de foco para cronometrar sua tarefa atual. Ao concluí-lo, a próxima tarefa aparecerá no canto da tela. Eu uso isso para um trabalho profundo para bloquear tudo, exceto meu projeto atual.

Design de tempo: agendamento inteligente

- **Vimkal, Akiflow, Fantástico, e Movimento** estão entre as ferramentas de calendário mais bem projetadas. Eles sincronizam com o seu calendário existente (por exemplo, Google ou Outlook).
- Use linguagem natural para agendar coisas. Diga algo como “Encontre Pat às 15h de terça-feira no HeyTea para falar sobre nosso encontro de IA”. Evite um minuto de entrada manual de dados uma dúzia de vezes ao dia e você economizará uma hora por semana.

Magia do calendário: planejamento assistido por IA

Recuperar, como movimento, pode colocar automaticamente um tempo em seu calendário entre seus compromissos para prioridades que você definiu com antecedência. Por exemplo, você pode querer encontrar rotineiramente tempo para meditar, ligar para um ente querido, alongar-se ou orar.

Reclaim adiciona esses momentos ao seu calendário entre os compromissos existentes no seu calendário. Eles aparecem em particular na sua agenda. Se você decidir permitir, o Reclaim poderá mover seus horários de autocuidado se uma reunião for agendada para esse horário.



2. Foco: seu kit de concentração

Para [música](#) de fundo, confio em ambos **Espaço livre** e **Calma** com fones de ouvido com cancelamento de ruído. Ambos oferecem faixas instrumentais que bloqueiam distrações sem se distrair. **Coffitividade** é uma boa alternativa gratuita se você preferir o zumbido de fundo de uma cafeteria.

Fones de ouvido inteligentes

Fones de ouvido neuráveis MW75 (US\$ 699) combinam áudio premium com um superpoder inesperado: eles medem os níveis de concentração do seu cérebro enquanto você trabalha. Ao contrário das desajeitadas bandanas de EEG, elas parecem fones de ouvido luxuosos com cancelamento de ruído.

Por que eles são úteis: Esses fones de ouvido com bloqueio de ruído medem o foco do seu cérebro como uma máquina de EEG, sem precisar amarrar todos aqueles fios na cabeça. De alguma forma, a Neurable criou uma das primeiras interfaces cérebro-computador do consumidor que realmente funciona para que você possa monitorar seu foco.

Fiquei impressionado com a forma como eles monitoram meu nível de foco. Como um monitor de fitness que me incentiva a me mover, eles sutilmente incentivam a concentração sustentada com uma meta diária de foco profundo de uma hora.

Apesar de pequenas falhas na sincronização de dados e do preço elevado, estou satisfeito com sua aparência e funcionalidade. A primeira versão do aplicativo fornece informações acionáveis limitadas sobre seu nível de foco. Com base em minhas conversas com o fundador, espero que o aplicativo e a utilidade de seus dados melhorem com o tempo. Um design dobrável também seria bom, mas isso é um pequeno problema para o que eles oferecem. Por enquanto eles estão disponíveis apenas nos EUA e no Canadá.

Mais barato: Quer uma alternativa de baixo custo para ficar tranquilo? O escritor AJ Jacobs recomenda esses protetores de ouvido com bloqueio de ruído de US\$ 10 e descobri que os protetores de ouvido Loop (a partir de aproximadamente US\$ 25) são úteis.

3. Análise: meça o que funciona

Rize é um aplicativo de controle de tempo que mapeia como você gasta o tempo. Ele monitora qual software você está usando e registra para quais projetos - ou hobbies - suas horas estão fluindo. (Ganhe um mês grátis para experimentar).

Informações de tempo do Google da mesma forma, ajuda você a ver para onde está indo seu tempo. Em vez de monitorar o comportamento real do seu computador, ele depende apenas do seu calendário. Disponível apenas em determinados planos do Google Workspace.



Conforme observado em minha postagem sobre timeboxing, uma planilha simples ou registro em papel e caneta também servirá para documentar a alocação de tempo. Basta anotar o que aprendeu sobre como o tempo real gasto divergiu de seus planos.

Como a IA pode ajudar

As ferramentas de IA podem ajudá-lo a analisar sua alocação de tempo. Alimente [Claude](#), Gemini ou ChatGPT com uma lista de suas tarefas e quanto tempo você estimou que elas levariam, juntamente com estimativas do tempo real gasto. Ou tire uma foto de sua programação e anotações manuscritas e alimente-as com a IA de sua escolha para obter insights resumidos.

Ao inserir algumas informações de controle de tempo em um projeto Claude ou ChatGPT, um notebook Notebook LM ou um Gemini Gem, você pode criar seu próprio treinador de timeboxing personalizado. Este treinador de IA entenderá quanto tempo as coisas normalmente levam para você e as prioridades indicadas. Ele pode então ajudá-lo a planejar de forma mais eficaz e a fazer melhores estimativas de tempo com base em seu próprio comportamento passado.

Este artigo foi republicado com permissão de Ferramentas Maravilhasum boletim informativo que ajuda você a descobrir os sites e aplicativos mais úteis. Inscreva-se aqui.