

# SUMÁRIO

Introdução: De *Hooked (Engajado)* a *(In)distraível* ..... 19

**Capítulo 1:** Qual é o seu Superpoder?..... 23

**Capítulo 2:** Seja Indistraível.....29

## PARTE 1: DOMINE OS SEUS GATILHOS INTERNOS

**Capítulo 3:** O que Realmente nos Motiva?..... 37

**Capítulo 4:** Administrar o Tempo na Verdade é Administrar a Dor .....45

**Capítulo 5:** Lide com as Distrações de Dentro para Fora..... 51

**Capítulo 6:** Reimagine o Gatilho Interno.....55

**Capítulo 7:** Reimagine a Tarefa..... 60

**Capítulo 8:** Reimagine o seu Temperamento .....65

## PARTE 2: ARRANJE UM TEMPO PARA A TRAÇÃO

**Capítulo 9:** Traduza os seus Valores em Tempo .....73

**Capítulo 10:** Controle o que Entra, não o que Sai ..... 80

**Capítulo 11:** Inclua os Relacionamentos Importantes na sua Agenda .....85

**Capítulo 12:** Alinhe a sua Agenda com os Interesses Profissionais das  
Pessoas no Trabalho .....93

## PARTE 3: DEFENDA-SE DO HACKING DOS SEUS GATILHOS EXTERNOS

**Capítulo 13:** Faça a Pergunta Crucial .....101

**Capítulo 14:** Defenda-se do *Hacking* das Interrupções no Trabalho ..... 107

**Capítulo 15:** Defenda-se do *Hacking* dos E-mails ..... 113

**Capítulo 16:** Defenda-se do *Hacking* dos Grupos de Mensagens .....122

<b>Capítulo 17:</b> Defenda-se do <i>Hacking</i> das Reuniões.....	126
<b>Capítulo 18:</b> Defenda-se do <i>Hacking</i> do seu Smartphone.....	130
<b>Capítulo 19:</b> Defenda-se do <i>Hacking</i> do seu Computador .....	138
<b>Capítulo 20:</b> Defenda-se do <i>Hacking</i> das Abas Abertas do seu Navegador de Internet.....	143
<b>Capítulo 21:</b> Defenda-se do <i>Hacking</i> dos Feeds de Notícias .....	149

## PARTE 4: FAÇA PACTOS PARA EVITAR AS DISTRAÇÕES

<b>Capítulo 22:</b> O Poder dos Pré-compromissos .....	155
<b>Capítulo 23:</b> Evite as Distrações Fazendo Pactos de Esforço.....	159
<b>Capítulo 24:</b> Evite as Distrações Fazendo Pactos de Preço.....	164
<b>Capítulo 25:</b> Evite as Distrações Fazendo Pactos de Identidade .....	171

## PARTE 5: TRANSFORME O SEU TRABALHO EM UM LUGAR INDISTRAÍVEL

<b>Capítulo 26:</b> A Distração é um Sinal de Disfunção .....	179
<b>Capítulo 27:</b> As melhores Culturas de Trabalho Combatem a Distração ....	185
<b>Capítulo 28:</b> O Local de Trabalho Indistraível .....	192

## PARTE 6: CRIE FILHOS INDISTRAÍVEIS (E POR QUE TODOS NÓS PRECISAMOS DE NUTRIENTES PSICOLÓGICOS)

<b>Capítulo 29:</b> Evite dar Desculpas Convenientes.....	199
<b>Capítulo 30:</b> Conheça os Gatilhos Internos dos seus Filhos .....	205
<b>Capítulo 31:</b> Arranje com os seus Filhos um Tempo para a Tração.....	214
<b>Capítulo 32:</b> Ajude os seus Filhos a Lidar com os Gatilhos Externos .....	221
<b>Capítulo 33:</b> Ensine os seus Filhos a Fazer os Próprios Pactos.....	226

## PARTE 7: TENHA RELACIONAMENTOS INDISTRAÍVEIS

**Capítulo 34:** Espalhe Anticorpos Sociais entre os seus Amigos.....231

**Capítulo 35:** Seja um Amante Indistraível .....236

*Principais Lições dos Capítulos* .....242

*Modelo de Agenda* .....247

*Tabela de Monitoramento de Distrações* .....248

*Agradecimentos* .....249

*Colaboradores* .....252

*Notas* .....260

*Guia de Discussão para o seu Clube do Livro (In)distraível* .....285

*Sobre os Autores* .....288