

Lista de bugs e feature requests

Faça uma lista de coisas que dão errado sistematicamente na sua vida (*bugs*) e de coisas que você gostaria de começar a fazer, ou fazer mais e melhor (*feature requests*). Ao longo dos exercícios, você poderá aplicar as técnicas aos pontos listados aqui (mas sinta-se livre para fugir da lista, se você pensar em algum ponto melhor na hora!). Tente prestar atenção e acrescentar itens a essa lista com o tempo, conforme você for lembrando ou notando aspectos da sua vida que deseja melhorar.

Tente pensar e notar momentos em que:

- Você sente um *flash* de raiva ou frustração
- Você se sente em conflito, como se uma parte de você quisesse fazer uma coisa, e outra parte quisesse fazer algo diferente
- Você precisa usar força de vontade para conseguir fazer algo
- As coisas não vão como o planejado
- Você se sente distraído, não empenhado naquilo que está fazendo
- Você demora para decidir o que fazer
- Você sente que algo parece fora do ideal, como se você quisesse mudar mas não soubesse como
- Tudo parece bem, mas você ainda se sente vagamente insatisfeito

Hamming questions

Richard Hamming era um matemático que trabalhou nos Bell Labs nas décadas de 1940-1970. Ele tinha o hábito de sentar com cientistas de outros campos e perguntar: "**Quais são os problemas importantes na sua área?**"

Depois que eles explicavam qual era o problema mais importante, ele perguntava: "**Por que você não está trabalhando nisso?**" Isso pode soar um tanto desagradável, mas é uma questão que ajuda a focar nossa atenção nos problemas que realmente merecem nosso esforço.

Mesmo fora da ciência, vale a pena fazer uma pergunta análoga: "**Quais são os problemas mais importantes na minha vida?**" Há várias formas de abordar essa questão e tentar suscitar respostas.

Algumas sugestões abaixo:

- Pergunta direta: Quais são os problemas mais importantes na minha vida? Há alguma resposta óbvia que aparece imediatamente?
- Há algum gargalo nos seus planos? Algo que, se resolvido, te daria mais poder para perseguir seus objetivos?
- Tente imaginar uma pessoa igual a você. Quais são os principais problemas na vida dela?
- Imagine algumas pessoas em que você confia. O que elas apontariam como principais problemas na sua vida?
- Quando você está lendo um livro, às vezes parece que o livro está "enrolando", porque há uma coisa óbvia que o protagonista precisa fazer para avançar o enredo ("é óbvio que ele precisa falar com o Sábio da Montanha, por que não vai logo?"). Se a sua vida fosse um livro, qual seria o próximo passo óbvio na história?
- Tem algo com que você sente que *não pode* se importar (mas, no fundo, se importa)?
- Tem algo que é tão bom (ou tão ruim) que você nem pensa muito porque é grande demais ou impossível demais para imaginar?
- Tem algum objetivo que você já está perseguindo, mas de uma forma distorcida ou enrolada?
- Quais problemas têm efeitos com a maior ordem de grandeza? Vale a pena diferenciar entre "efeitos na sua vida" e "efeitos no mundo".
- Imagine a distância entre você e uma versão melhorada da sua vida. Qual problema, se resolvido, te levaria mais longe nesse caminho?
- O que captura sua curiosidade? O que chama sua atenção? O que parece interessante para o seu Sistema 1?
- Diga em voz alta "Tudo está bem na minha vida" ou "Estou caminhando bem na direção de todos os meus objetivos". Preste atenção nas sensações e ideias que isso suscita.

Resolve Cycles

1. Escolhe um problema

2. Resolva o problema em 5 minutos (com um timer!)

Resolve Cycles

3. Segundo ciclo: brainstorm

Passa 5 minutos (com um timer!) brainstorming ações que você pode tomar para chegar mais perto do seu objetivo - cada ação deve ser algo que você consegue resolver em 5 minutos!

4. Terceiro ciclo: Execute a ação mais promissora da lista

Escolha uma ação da lista que você pode fazer *agora* e que vá te ajudar a colocar o processo em andamento. *Coloque um timer de 5 minutos e execute!*

Unidades de Troca

Tudo o que fazemos e planejamos envolve valores (aquilo que buscamos) e recursos (aquilo que gastamos para executar nossos planos). Alguns exemplos:

Afeto	Energia
Relacionamentos	Força de vontade
Comida	Dinheiro
Prazer	Tempo
Status	Atenção

Essa distinção pode não ser tão clara: alguns valores são **instrumentais**, o que significa que buscamos apenas para usar como recurso para outros fins. Outros valores são **finais** ou **terminais**, que desejamos independentemente de sua utilidade para outros fins. Algumas coisas ficam no meio do caminho, ou têm os dois papéis: por exemplo, ter bons relacionamentos pode ser um valor final, mas também pode ser útil para subir na carreira.

Como comparar e equilibrar os diversos valores e recursos?

Como comparar se uma hora de trabalho no fim de semana vale mais do que um jantar com a família, ou menos do que R\$ 200?

Ideia: Converter tudo para dinheiro (ou outra unidade) e comparar.

Exemplo: Um ingresso para um show custa R\$ 300; isso é o mesmo que 10 hambúrgueres em uma lanchonete que você gosta (R\$ 30 reais cada), e é 10% do preço da viagem que você estava planejando com a família (R\$ 3000). Claramente, você deveria vender o seu ingresso para alguém que ofereça 11 hambúrgueres, ou até cancelar a viagem se puder comprar 11 ingressos com desconto, a R\$ 3000. Certo?

Problema: Coisas em geral envolvem **vários valores e custos**, que nem sempre estão explícitos. O preço de mercado de algo não expressa necessariamente o quanto aquilo vale **para você especificamente**. Além disso, muitas coisas têm **retornos decrescentes**: o primeiro hambúrguer é ótimo, e você talvez coma o segundo, mas o terceiro em diante podem acabar indo para o lixo.

"Solução": Faça **várias comparações** simples, usando moedas diferentes, mas **desconfie dos resultados**. Procure enxergar **todos os valores e custos** envolvidos. Em especial, preste atenção a **custos recorrentes**, mesmo que pareçam pequenos.

Goal factoring

1. Escolha uma ação

- Algo que você já faz ou que está pensando em começar; algo que acontece com frequência, ou de alguma forma custa dinheiro/esforço/recursos significativos; algo que parece que você poderia otimizar, ou que você não sabe bem porque está fazendo.

2. Prepare-se para aceitar todos os resultados possíveis

- Tente se livrar de qualquer hesitação contra alcançar seus objetivos sem tomar essa ação específica. Se você encontrar hesitação, vai usá-la para encontrar outros objetivos escondidos naquela ação, e vai cuidar deles separadamente.
- Lembre-se que você não vai se comprometer com algo que não pareça certo. Se todas as respostas que você encontrar soarem erradas ou incompletas, você pode simplesmente ignorar todas elas e continuar no curso de ação original.

3. Fatore a ação em objetivos e custos

- Lembre-se que “quero fazer X” é diferente de “quero que outros pensem que faço X”. Escreva aquilo que você realmente quer.
- Não se esqueça de objetivos relacionados a sua posição social, seus relacionamentos com outras pessoas e seu senso de identidade e virtude.
- Teste de relevância: Verifique se todos os objetivos e custos são realmente relevantes
 - Se esse custo não existisse, você se sentiria mais à vontade com esse plano?
 - Se esse objetivo não existisse, você se sentiria mais propenso a mudar de plano?
- Teste de completude: Verifique se seu Sistema 1 está satisfeito com essa lista.
 - “Teste do botão”: Você aceitaria desistir dessa ação em troca de um botão que, quando pressionado, te traria todos os objetivos listados?
 - Caso haja hesitação, tente encontrar que peças estão faltando

4. Brainstorm ações alternativas

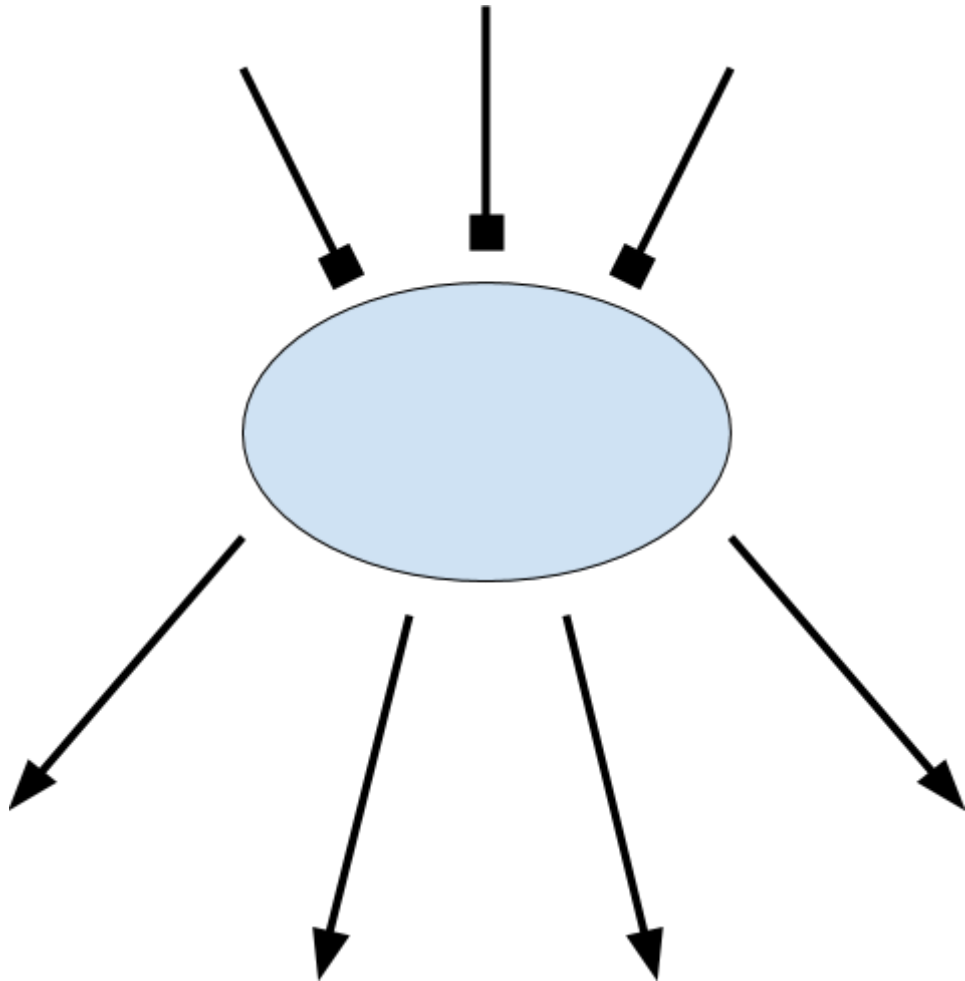
- Olhe para os objetivos um a um (não tente encontrar uma única estratégia que cubra todos eles de uma vez)
- Procure formas de combinar as ações alternativas de todos os objetivos. Talvez você encontre um único plano que atinja todos eles, ou talvez você precise de vários pequenos planos.

5. Reality check

- Imagine-se implementando os novos planos. Você se sente satisfeito? Parece que há outros objetivos que você esqueceu ou deixou de lado?
- Use Murphyjitsu no novo plano.

6. Vá fundo (se quiser): fatore objetivos em meta-objetivos

Goal factoring



Trigger-Action Plans (TAPs)

Trigger-Action *Patterns* (Padrões Gatilho-Ação)

A maior parte do nosso comportamento é executado por padrões rápidos do tipo "quando [*gatilho*] faça [*ação*]", reforçados pela experiência.

- Saco de salgadinho na sua frente -> Pegue um salgadinho
- Pegou um salgadinho -> Coma!
- Abriu o navegador -> Entre no Facebook/Twitter/UOL/[insira seu site preferido aqui]
- Ouviu um "ding" ou uma vibração -> pegar seu celular no bolso para ver

Esses padrões podem ter um único passo, ou formar uma cadeia em que o resultado de um padrão dispara o próximo, como no exemplo do salgadinho. Atividades que executamos quase que automaticamente, como dirigir um carro, são resultado de cadeias complexas de *gatilhos* e *ações* que não exigem decisões conscientes para acontecer.

Além de ações, também temos gatilhos que disparam certas emoções (em inglês chamados de *trigger-affect patterns*), ou que trazem à tona certas memórias.

Planejando padrões

Um TAP - Trigger-Action Plan - é um plano que tira vantagem dessas sequências causais que executamos automaticamente. São uma forma de modificar nossos comportamentos habituais. A literatura científica se refere a isso como *implementation intentions*.

1. Identifique um *gatilho* (algo que vai acontecer naturalmente)

- Escolha algo concreto, fácil de perceber. Por exemplo "quando eu encostar na maçaneta da porta" é melhor do que "quando eu entrar no prédio", pois o segundo é um pouco mais vago.

2. Decida que *ação* você quer que aconteça após o gatilho

- Comece com coisas pequenas, fáceis de executar
- Por exemplo, se você quer criar o hábito de usar escadas ao invés do elevador, é melhor usar algo fácil como "vou olhar para a escada", ao invés de "subir até o escritório de escada". Aumenta a chance de você efetivamente seguir o TAP.

3. Ensaie a ligação causal (e.g. visualize mentalmente a situação)

Inner Simulator (Simulador interno)

O seu *inner sim* é sua capacidade de imaginar uma situação e implicitamente prever como ela se desenvolveria, sem usar raciocínio verbal sobre o assunto. Por exemplo, se você imagina uma pessoa lançando uma bola para cima, espera automaticamente que a bola caia; se pensa em uma casca de banana no meio de uma estação do metrô, a possibilidade de que alguém escorregue vem à mente sem esforço.

Há pelo menos três modos diferentes de usar o *inner sim*.

A. Olhar-à-frente: “O que acontece depois?”

Input: Visualize o começo de uma cena vividamente

Output: O que seu simulador vê acontecendo em seguida?

Input: Um notebook apoiado 60% para fora de uma mesa. Output:	Input: Se aproximar de alguém sem ser visto com uma arma de água carregada e apertar o gatilho. Output:
--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

B. Surpresômetro: “Quão surpreso eu me sinto?”

Input: Visualize uma cena do começo ao fim

Output: Quão surpreso(a) você se sente? Há uma sensação de incredulidade?

Input: Você está planejando uma festa. 25 pessoas confirmaram presença. Imagine 20 pessoas aparecendo no evento. Output:	Input: Agora imagine 70 pessoas aparecendo no evento. Output:
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

C. Pre-retrospectiva: “O que deu certo/errado?”

Input: Imagine-se descobrindo que um projecto foi bem (ou mal-)sucedido.

Output: Que explicações vêm à mente para o sucesso ou falha?

Input: Pense em um email que você pretende mandar essa semana. Imagine-se descobrindo que o destinatário ficou muito irritado com ele. Output:	Input: Imagine que daqui a três meses você percebe que não têm usado seu <i>inner sim</i> deliberadamente. Output:
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Murphyjitsu

Murphyjitsu é uma técnica para usar seu inner sim para criar planos mais robustos.

Passo 1: Descreva um plano

Quais são as próximas ações que você precisa tomar para seguir em frente com esse objetivo ou plano? Descreva em termos concretos, para conseguir se imaginar seguindo esses passos.

Passo 2: Verifique seu surpresômetro

Imagine-se seguindo o plano do começo ao fim, então pergunte-se: quão surpreso eu me sentiria se o plano falhasse? Se a possibilidade de falha te deixa chocada, seu plano está pronto! Caso contrário, siga para o próximo passo.

Passo 3: Use pré-retrospectiva

Seu plano falhou! Um dos passos que você visualizou no passo 1 deu errado. O que aconteceu?

Passo 4: Use olhar-à-frente

Que ações você pode tomar para evitar essa falha específica? Imagine-se tomando essa ação e então pergunte “o que acontece em seguida?”. Você conseguiu desarmar o perigo? Você criou novos pontos que podem falhar?

Passo 5: Repita!

Acrescente o que você descobriu no passo 4 ao plano e repita os passos 2 a 4 algumas vezes./, até que seu surpresômetro fique realmente surpreso com uma possível falha.

Double Crux

Nossas convicções, numa interpretação caridosa, são resultado da observação de evidências e da combinação de outras crenças. Acreditamos em algo porque acreditamos em outras coisas que nos levam a uma certa conclusão. Double crux é uma técnica para tentar resolver discordâncias que se baseia nessa ideia.

O que é uma "Crux"?

Se Ana acredita que *armas de fogo devem ser proibidas*, esperamos que ela tenha outras convicções que suportem essa ideia. Dentre todas essas convicções, algumas são *cruciais*: se Ana mudasse de ideia sobre uma delas, mudaria de ideia também sobre a necessidade de proibir armas.

Por exemplo, imaginem que Ana diz que acha que **(A)** *armas de fogo devem ser proibidas* porque acredita que **(B)** *isso diminuiria o número de crimes violentos*. Se ela admite que mudaria de ideia se ficasse provado que **B** não é verdade, então **B** é uma *crux* de **A**.

Em termos lógicos, uma *crux* de uma crença **A** é uma crença **B** tal que **não-B implica não-A**.

Na prática, o conceito tem gradações: mudar de ideia sobre **B** pode causar uma mudança significativa na confiança que a pessoa tem em **A**, mas não necessariamente fazer com que ela mude para **não-A**. Então, às vezes faz sentido pensar em termos de *quão crucial B é para A*, ao invés de *B é ou não é uma crux de A*.

Duas abordagens para procurar suas *cruxes* para uma crença:

- Listar todos os motivos para acreditar em algo, depois testar o que aconteceria se você mudasse de ideia sobre cada um
- Perguntar-se diretamente "o que me faria mudar de ideia sobre isso?"

Double crux

Se Ana e Bruno discordam em algo, uma forma construtiva de conversar sobre o assunto é tentar achar uma *double crux*: uma convicção sobre a qual eles também discordam que é uma *crux* para *ambos*.

Por exemplo, no exemplo acima, Ana acha que **(A)** *armas de fogo devem ser proibidas* porque acredita que **(B)** *isso diminuiria o número de crimes violentos*. Suponha que Bruno acha que **(não-A)** *armas de fogo não devem ser proibidas* porque acredita que **(não-B)** *proibi-las não diminuiria o número de crimes violentos*.

Nesse caso, Ana e Bruno podem suspender a discussão **A vs não-A** e passar a conversar sobre **B vs não-B**. Se eles chegarem a algum acordo sobre B (qualquer que seja a conclusão!), também vão acabar concordando a respeito de A.

Para que o processo seja produtivo, a *crux* deve ser mais prática, concreta e testável do que o tema original da conversa.

Double crux

Algoritmo

1. Encontre algo em que você discorda da outra pessoa

- Algo em que você acredita e o outro acredita no oposto
- Algo em vocês têm níveis de confiança diferentes (você acha que A é 60% provável, o outro acha que A é 90% provável)

2. Operacionalize a discordância

- Defina os termos para evitar cair em confusões semânticas
- Encontre *casos de teste* específicos: ao invés de "eu deveria ser menos tímido", pense em "eu deveria ter cumprimentado a chefe no escritório ontem?"
- Tente pensar em termos de ações ao invés de crenças: às vezes é mais fácil pensar sobre argumentos como "nós deveríamos fazer X antes de tentar Y" do que argumentos como "X é melhor do que Y"

3. Procure *double cruxes*

- Procure suas *cruxes* independentemente, depois compare com a da outra pessoa para achar as *cruxes* comuns
- Procure colaborativamente, fazendo afirmações com foco em falsificabilidade ("Eu precisaria ver A, B e C para parar de acreditar que X")

4. Reflita

- Passe um tempo "habitando" cada lado da *double crux*: o que aconteceria se você mudasse de ideia sobre a *crux*? Realmente seria capaz de mudar de ideia sobre o tema do debate?
- Imagine a solução como uma frase do tipo *se-então*, e use seu *inner sim* para avaliar se você está hesitante em aceitar a solução

5. Repita!

Double crux

Sugestões para discussão

1. Você tem 1 bilhão de dólares para investir em pesquisa para exploração do espaço ou longevidade, e precisa escolher em 5 minutos ou o dinheiro desaparece.
2. Desarmamento nuclear total seria algo bom.
3. Prostituição deveria ser legalizada.
4. Maconha deveria ser legalizada.
5. Reciclar lixo é importante.
6. Estudar filosofia é útil.
7. O mundo seria melhor se todos conseguissem ler os pensamentos uns dos outros.
8. A morte faz a vida valer a pena.
9. Pais podem usar castigos corporais nos filhos.
10. Todo mundo, ou quase todo mundo, deveria aprender a programar.

Você tem que apertar um botão e escolher: todos os humanos se tornam bissexuais ou assexuais.

Internal Double Crux

Se duas pessoas fazem previsões diferentes sobre o mundo, sabemos que pelo menos uma delas está errada. O algoritmo de Double Crux ajuda a encontrar os pontos principais de divergência (*cruxes*), integrar informação e progredir na direção de uma conclusão comum que seja correta (ou, ao menos, mais bem informada, tendo considerado toda a informação disponível às partes).

Da mesma forma, se uma mesma pessoa tem convicções ou desejos contraditórios, então ao menos um dos modelos subjacentes está errado, descalibrado ou incompleto. Se você quer aprender karatê e também quer ficar sentado em casa e não ir para o treino, então uma parte do seu conjunto de crenças - um dos seus modelos sobre o mundo - acha que treinar vai ser útil para os seus objetivos e outra parte acha o contrário. Ambos não podem estar certos ao mesmo tempo.

O objetivo de Internal Double Crux é resolver esse conflito ajudando um dos modelos a incorporar a informação conhecida pelo outro, e vice-versa. Você pode pensar em si mesmo como composto de vários sub-agentes, cada um focado em um aspecto dos seus objetivos e com uma perspectiva diferente do mundo. O objetivo é fazer com que eles tenham uma conversa produtiva e encontrem suas *double cruxes*. Idealmente, cada sub-agente termina a conversa com uma visão mais ampla da questão, e ambos chegam a uma conclusão comum.

Internal Double Crux

Algoritmo

1. Encontre uma discordância interna

- Um "dever" que vai contra o que você atualmente faz por padrão
- Algo que você sente que não deveria pensar ou acreditar (mas secretamente acredita)
- Um passo que vai na direção dos seus objetivos, mas ao mesmo tempo você sente como se fosse inútil ou desagradável

2. Operacionalize a discordância

- Se houver mais de dois lados, escolha dois para começar, focando no que parece mais importante. Outros lados podem entrar na conversa depois.
- Escolha nomes caridosos, que descrevam cada lado da forma como eles se sentem de dentro. Evite nomes hostis ou críticos (por exemplo "Mereço Descanso" é provavelmente um nome melhor do que "Preguiçoso").

3. Procure Double Cruxes

- Encontre o lado que tem maior sensação de urgência
 - Um dos lados parece mais impaciente ou emocionalmente saliente do que o outro? Um dos lados parece que precisa muito falar primeiro?
 - Um dos lados é mais vulnerável a ser dispensado, esquecido, suprimido ou mal-interpretado? Por exemplo, é algo sobre o que você não se permite pensar, porque é errado ou estúpido ou irreal ou vago ou não se encaixa com o seu senso de identidade?
- Deixe o lado mais urgente se explicar primeiro
 - Porque esse lado acha certo ou importante reagir dessa forma?
 - Que coisas esse lado sabe, e acha que o outro lado não entende? Porque ele não confia nas decisões que o outro lado toma?
- Confirme que o segundo lado entendeu o que o primeiro explicou
 - Algo do que foi dito parece correto? O primeiro lado deu alguma informação que o segundo ainda não tinha considerado?
- Deixe o segundo lado se explicar
 - O que o primeiro lado não entende sobre o mundo? Por que não podemos confiar nele? Por que seria ruim se ele tomasse todas as decisões sozinho?

4. Reflita

- Repita o procedimento acima, alternando os lados, até que ambos tenham incorporado o raciocínio do outro.

Imagine-se realmente seguindo a conclusão a que você chegou, e veja se há alguma hesitação.

Sistematização

Sistematizar é encontrar e instalar um processo eficiente para tratar de algo. Isso requer um investimento inicial, mas pode economizar esforço repetido no futuro. O ato de criar um sistema também é um momento para examinar seus objetivos e entender melhor o que você está fazendo.

O objetivo não é encontrar um sistema que resolva todos os seus problemas e cumpra todas as suas responsabilidades. Melhor focar em *liberar sua atenção*. Pergunte-se: "Como posso redesenhar meu ambiente para que [insira responsabilidade aqui] demande o mínimo possível de atenção?" Ou então: "Como posso fazer com que problemas desse tipo se resolvam sozinhos o máximo possível?"

"Prestar atenção" pode acontecer de várias formas: esforço mental, uso de força de vontade, concentração, tomar decisões, trocar de tarefas, fazer várias coisas ao mesmo tempo (*multitasking*).

Nem tudo precisa ser sistematizado. Algumas coisas merecem um "tratamento artesanal": se o ato de cozinhar é prazeroso para você, e você gosta de gastar tempo escolhendo cada ingrediente e explorando receitas, continue dando a isso toda a atenção que quiser! Outras coisas são tão pequenas ou infrequentes que não valem o esforço inicial de criar um sistema.

Características de bons sistemas:

- **Não demandam esforço:** evite sistemas que demandam disciplina contínua ou que precisam que você faça a escolha certa repetidamente. Procure lugares em que um único ato de esforço ou força de vontade agora pode criar economias no futuro.
- **São confiáveis:** se seus sistemas são à prova de falhas, sua mente pode realmente descansar e esquecer dos problemas, ao invés de se preocupar com eles o tempo todo.
- **São invisíveis:** se você coloca um evento na sua agenda e ele aparece toda vez que você olha para ela, isso toma um pouco da sua atenção naquele momento, desviando sua mente daquilo que você realmente precisa saber na hora. É melhor criar um lembrete que só apareça na hora certa.

Ideias para começar:

- Crie lembretes
- Estabeleça uma rotina
- Elimine comunicação *desnecessária*
- Molde as expectativas dos outros sobre comunicação
- Use listas de controle
- Contrate alguém para cuidar daquilo
- Anote ideias em algum lugar
- Triagem: você pode *não lidar* com aquilo?

Meta-sistemas

Você provavelmente não vai identificar de cara todas as oportunidades de sistematização na sua rotina, e os sistemas que você criar geralmente não serão ótimos logo de cara. *Meta-sistemas* são sistemas que cuidam do processo de revisão e instalação de novos sistemas. Ou seja, você pode arranjar seu ambiente e hábitos para que seus sistemas tenham uma tendência a melhorar progressivamente, tomando cada vez menos atenção, ao invés de precisar de manutenção constante. Em geral, um meta-sistema terá algum tipo de *feedback loop* em que você avalia e revisa seus sistemas depois de testá-los por um tempo.

Sistematização

Algoritmo

1. **Escolha um aspecto da sua vida para sistematizar**
2. **Identifique os empecilhos ou pontos que demandam mais atenção ao lidar com esse aspecto específico, e pense em intervenções para lidar com cada um.**
3. **Verifique se as intervenções realmente parecem que vão funcionar.** Use Murphyjitsu. Veja se o custo das intervenções faz sentido para os problemas que elas resolvem. Use bom senso.
4. **Faça um plano detalhado.** Você precisa comprar algo? Instalar alguns TAPs? Pedir ajuda a alguém? Mudar o sofá de lugar? Murphyjitsu esse plano. Você realmente vai conseguir seguir com ele? Tente usar goal factoring e internal double crux se você se sentir resistente a implementar o plano.
5. **Coloque seu plano em ação.** Se possível, comece *agora*. Senão, crie um lembrete ou um TAP que te lembre de começar isso num momento conveniente. Fique de olho em problemas e ideias sobre como melhorar o sistema.

Brainstorm de coisas que podem precisar de sistemas

Visualize partes comuns da sua rotina: Pense em coisas que você faz com frequência. Você vê algum ponto que desperdiça sua atenção:

- Ao acordar? (Lidar com o despertador, encontrar seus óculos, etc)
- Ao se vestir?
- Nas suas refeições?
- Na forma como você se conecta com seus amigos? (emails, Facebook, eventos, etc)
- Nas suas rotinas ao começar a usar o computador? (abrir o navegador, entrar em certos sites, etc)
- Ao começar a trabalhar?
- Nos seus hobbies?
- Com qualquer outra coisa?

Visualize locais onde você normalmente fica: Imagine-se passando por lugares que você frequente no dia-a-dia. O que é desconfortável, desajeitado, difícil, irritante, incômodo, ou de qualquer forma drena a sua atenção quando você está:

- No seu quarto?
- No seu banheiro?
- No sua cozinha?
- Em outros lugares na sua casa?
- No seu veículo (carro, bicicleta, etc)?
- No seu local de trabalho?
- Na sua bolsa?
- Em qualquer outro lugar?

Deveres e responsabilidades: Pense em coisas que você realmente deveria fazer, mas não faz (ou não com a frequência que gostaria). Que boas ideias ou preocupações chatas você está negligenciando em relação a:

- Sua saúde física?
- Sua situação financeira?
- Seu crescimento intelectual?
- Seus relacionamentos próximos?
- Sua vida profissional ou carreira?
- Seu bem-estar emocional?
- Altruísmo ou serviço à comunidade?
- Qualquer outra coisa?

Focalização

Focusing é uma técnica de introspecção descrita por Eugene Gendlin. A técnica se baseia em prestar atenção a sensações vagas no corpo, que Gendlin chama de "*felt senses*". Focando nessas sensações, podemos extrair informações sobre aspectos da mente que normalmente não vêm à consciência.

1. Você pode começar com algo que já está na sua mente, ou tentar provocar uma reação com uma pergunta, ou falando em voz alta um enunciado como "Tudo está bem na minha vida."
2. Preste atenção às sensações na sua barriga, tórax e garganta. Você pode sentir algo "enroscado" ou reagindo estranhamente. Se você tiver várias sensações, foque em uma delas. Você pode tentar descrever a sensação física (*felt sense*).
3. Procure uma palavra, expressão ou imagem que venha daquela sensação (*handle*). Compare o *handle* com a sensação e preste atenção à um sentimento de "não é bem isso", procurando um novo *handle*. Continue o processo até ter a sensação de que *handle* e *felt sense* se encaixam.
4. Agora que você tem um *handle* para a sensação, tente colocá-la de lado e focar em outras sensações que estejam presentes. Você pode repetir a provocação: "Exceto por [*handle*], tudo está bem na minha vida."

Mais informações no livro *Focusing*, de Eugene Gendlin. Também há uma introdução no site https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2234.html

Shoulds

Um "should" é um pensamento ou sensação do tipo "eu devia [should] fazer X", que muitas vezes vai contra o que sentimos que queremos fazer, ou contra o que realmente acabamos fazendo na prática. Quando um *should* não é atendido, temos a sensação de conflito interno.

A chave para técnicas como Internal Double Crux é entender que *shoulds* são considerações que alguma parte da sua mente acredita que devem ser levadas em conta. Essa parte tem razões para acreditar nisso, e às vezes essas razões são válidas, e você pode não estar dando a elas o devido peso.

A melhor forma de encarar esses *shoulds* é como mais um tipo de informação relevante para tomar uma decisão. Não significa que você precisa ceder ao que o *should* diz toda vez (mesmo porque ele pode entrar em conflito com outros *shoulds*), mas é uma boa ideia ouvir o que ele tem a dizer. "Hm, essa vozinha fica insistindo que eu devia [insira algo que você não quer fazer aqui]. Será que tem um bom motivo pra isso?"

Taste & Shaping

Nós atribuímos uma *valência emocional* às coisas. Essa carga emocional é uma parte importante da nossa motivação para fazer ou deixar de fazer coisas no curto prazo. É próxima da ideia de *gosto* no sentido de apreciação ("eu gosto de bacon"), não de paladar ("eu sinto gosto de bacon").

No CFAR, essas emoções de "gosto" e "não gosto" são casualmente se chamadas de "yums" e "yucks". É fácil fazer aquilo que evoca um *yum* imediato: seu sistema 1 está motivado para aquilo, e é preciso esforço para evitar esse curso de ação. Por outro lado, é difícil se forçar a algo que evoca um *yuck*.

A ideia de fazer exercícios pode trazer um *yum* se você focar nos resultados (saúde, beleza, etc), mas virar um *yuck* quando você pensa no cansaço, suor, e na dor no dia seguinte. Muitos dos nossos objetivos de longo prazo são assim: exigem uma série de passos mais-ou-menos chatos, difíceis, ingratos, *yuck*. É como correr ladeira acima.

Assim como *shoulds*, *yums* e *yucks* vêm de alguma parte da mente que tem uma opinião sobre a coisa em questão. Se seguimos o *yuck* até sua raiz, podemos avaliar o modelo subjacente e entender onde ele está correto e onde está errado. Podemos aceitar algumas partes e corrigir outras.

Yucks e *yums* são moldados por reforços positivos e negativos. Uma experiência negativa cria um *yuck* que se associa a fatores ligados àquela experiência. Em especial, a associação é muito mais forte entre fatores que estão muito próximos no tempo (uma forma de desconto hiperbólico). Por exemplo, se você comete um erro, percebe o erro logo em seguida e se pune ("Estúpido!" *yuck!*), na verdade está reforçando negativamente a *percepção do erro*, não o erro em si.

Shaping é uma forma de moldar atitudes reforçando uma ação que vai na direção desejada, mesmo que não seja totalmente correta. Se você começa com um plano de estudar três horas por dia, mas nos primeiros dias consegue estudar apenas uma hora, é melhor se recompensar (*yum!*) por ter ido na direção certa do que se punir (*yuck!*) por tentar e não conseguir. Foque na direção da mudança no comportamento, não no valor absoluto do progresso feito até agora.

The Strategic Level

Há algumas formas diferentes de aprender com nossos erros. Imagine que você acabou de tirar uma nota baixa em uma prova na faculdade. Você estudou para a prova e achava que estava preparado, mas a prova focou em um dos conceitos que você achou que não ia cair e, por isso, não tinha estudado profundamente.

Nível 0: "Eu devia ter estudado isso!" não ajuda em nada. O ponto todo é que você achou que aquilo não ia cair na prova, e estudou o que fazia sentido estudar com essa perspectiva. Se castigar por decisões passadas não ajuda muito a melhorar daqui para a frente.

Nível 1: "O que eu faço agora?" é muito mais produtivo. Esse é o **nível tático**, em que você pode aproveitar oportunidades para melhorar essa situação específica. Você pode tentar fazer algum trabalho extra, ou usar o que aprendeu sobre o estilo daquele professor para se preparar melhor para a próxima prova. Isso mantém você focado no seu crescimento e ajuda a seguir em frente.

Nível 2: "Que forma de pensar eu poderia ter usado para detectar esse problema antes dele acontecer?" Talvez você não tenha notado quanto tempo o professor dedicou àquele tópico, ou você percebeu que ele tem um hábito de fazer perguntas com "pegadinhas". Esse é o **nível estratégico**, passando da *resolução* de problemas para a *prevenção*.

Uma mudança tática é uma mudança nos seus planos. Uma mudança estratégica é uma mudança nos seus métodos para formular planos. Pensar no nível estratégico é procurar em cada situação uma forma de melhorar seus algoritmos em geral, o que faz com que você fique ainda melhor em pensar estrategicamente.

Estrela Polar

Imagine que você está tutorando alguém em TAPs, e a pessoa pergunta "qual é o passo 3, mesmo?", e você percebe que também não se lembra. O que você faz?

Você pode desistir, e deixar a pessoa com uma versão incompleta da técnica. Você pode pegar o papel que descreve a técnica e tentar seguir o algoritmo descrito no papel, apesar de ele não bater direito com o que você lembra da aula.

Ou você pode dar um passo atrás, analisar a situação e procurar o próximo passo que faz sentido. O que seria útil fazer em seguida para criar um TAP? Que caminhos parecem relevantes? Se você estivesse inventando a técnica, qual seria o passo três da sua versão de TAPs?

Os algoritmos que aprendemos são úteis, mas não devem ser seguidos cegamente ou aplicados onde parece que não se encaixam bem. O objetivo é desenvolver uma habilidade geral de resolver problema e pensar estrategicamente. Idealmente, você vai precisar cada vez menos dos passos específicos conforme fica mais fluente.

Pense nisso como "seguir a estrela polar". Guie-se pelo objetivo real, não pelos caminhos específicos. No caso da racionalidade aplicada, o objetivo não é aplicar algoritmos rígidos perfeitamente. É ter uma visão flexível das várias ferramentas e técnicas úteis que podem ajudar a conseguir o que queremos.