**Anotações referentes ao livro Foco de Daniel Goleman.**

**Anotações - 02/01/2025:**

* Quando a mente foca em algo ela tende a dar menor relevância ao resto.

**Anotações - 03/01/2025:**

* A capacidade de atenção dita o nível de competência para realizar uma tarefa.
* A autoconsciência prove a autogestão.
* A empatia é a base da habilidade de se relacionar.
* Uma vida bem vivida exige o domínio do foco interno, foco no outro e foco externo.
* A atenção pode ser melhorada e é expansível.
* Encontrar um equilíbrio entre felicidade e produtividade.
* A atenção fornece mecanismos para regulação voluntária de sentimentos e pensamentos.
* Yoda: “O seu foco é a sua realidade”.
* Atenção seletiva é o foco em meio a distrações constantes.
* Willian James: “Atenção é a tomada de posse pela mente, de forma clara e vívida, de um dos vários objetivos ou linha de pensamento que parecem simultaneamente possíveis”.
* Há dois tipos principais de distrações: sensorial e emocional.
* Há uma diferença entre ruminação infrutífera e uma reflexão positiva, a reflexão positiva leva a uma chegada e determinação de solução, e não há um processo que cai em um loop sem resultado.
* A capacidade de manter o foco opera na região frontal do cérebro.
* Como o foco exige a abstração de distrações emocionais, nossa estrutura neural para atenção seletiva inclui a inibição da emoção. Isso significa que que tem maior foco possui uma maior imunidade a turbulências emocionais, tendo maior capacidade de ficar calmo e manter a estrutura emocional frente a agitações.
* A incapacidade de abandonar um foco e tratar de outros pode levar a um ciclo de ansiedade crônica.
* A falta da capacidade de alterar o foco dado um objetivo pode levar a transtornos de ansiedade, desamparo, falta de esperança, pânico, incontáveis repetições de pensamentos e comportamentos ritualísticos, como verificar várias vezes se a porta da casa está fechada.
* A capacidade de tirar a atenção de uma coisa e focar em outra é essencial para o bem-estar.
* Quanto maior o foco, maior será o bloqueio neural.
* Sem foco, nenhuma lembrança do que estamos tentando aprender fica armazenada.