

Recursos e diretrizes adicionais

O ambiente tecnológico está sempre mudando e as melhores práticas evoluem à medida que surgem novas plataformas. Criei o Second Brain Resource Guide [Guia de Recursos do Segundo Cérebro] para que seja um recurso público com recomendações sempre atualizadas dos melhores aplicativos de notas, ferramentas de captura e outros aplicativos úteis, além de uma seção com respostas para perguntas frequentes e outros conselhos e diretrizes para ajudar você a ter sucesso na GCP. Acesse o guia em buildingasecondbrain.com/resources (conteúdo em inglês).

Agradecimentos

Estou aqui, sentado onde costumo escrever, semanas após o prazo-limite de entrega do manuscrito final. Adiei a escrita destes agradecimentos o máximo possível porque essa tarefa me parece quase impossível. O número de pessoas que contribuíram para este livro ao longo do caminho é impressionante. A profunda gratidão que sinto por todo o amor, energia e inteligência que elas me deram é difícil de expressar em palavras. Mas vou tentar.

Obrigado a Stephanie Hitchcock e à equipe da Atria por acreditar numa ideia inovadora e num autor iniciante. Este livro só existe porque vocês enxergaram seu potencial e se comprometeram a vê-lo concluído. Sou extremamente grato à minha editora, Janet Goldstein, por transformar minhas palavras (e às vezes até a minha pessoa!) numa mensagem muito mais clara e refinada do que qualquer coisa que eu poderia ter escrito sozinho. Minha agente, Lisa DiMona, me guiou cuidadosamente ao longo de todas as etapas da jornada editorial desde os primeiros dias do projeto. Quero trabalhar com você por muitos anos.

Obrigado à equipe da Forte Labs – Betheny Swinehart, Will Mannon, Monica Rysavy, Marc Koenig, Steven Zen, Becca Olason e Julia Saxena. Vocês trabalharam nos bastidores em cada etapa do processo para fazer o negócio funcionar, superando desafios e criando novas formas de compartilhar essas ideias com o mundo. Fico sempre impressionado com a forma como vocês se dedicam a alcançar a excelência e com seu enorme compromisso em criar mudanças positivas e duradouras na vida das pessoas. Estou ansioso por tudo que realizaremos juntos.

Sou eternamente grato a Billy Broas, por me ajudar a encontrar maneiras mais poderosas de comunicar minha verdade para fora do meu

círculo íntimo. A Maya P. Lim, por elaborar a identidade visual que levará nossos ensinamentos a todos os cantos do planeta. E sou grato à equipe Pen Name, por firmar parceria comigo e compartilhar o trabalho da minha vida com o mundo.

Meu negócio (e minha vida) só funciona com a ajuda de meu “truste do cérebro”. O trabalho que faço não seria tão importante ou interessante sem o apoio inabalável dessas pessoas. David, construir um negócio com você e desenvolver nossas ideias lado a lado tem sido um dos empreendimentos mais significativos da minha carreira. Joel, você é como uma rocha num mar revolto. Já perdi a conta de quantos jantares na sua casa me deram força quando tudo parecia que iria desmoronar. Raphael, você criou o nome do curso – e agora deu a ideia do livro. As risadas que trouxe para minha vida foram como um farol de alegria toda vez que comecei a me levar muito a sério. Derick, toda essa jornada começou basicamente quando éramos adolescentes e passávamos as noites conversando sobre a tecnologia e o futuro – o nosso e o da humanidade. Obrigado por considerar e encorajar essas ideias absurdas, algumas das quais, depois de todos esses anos, vieram parar neste livro.

Tive uma série de mentores e conselheiros que mudaram minha trajetória de maneiras quase inacreditáveis. Agradeço a Venkatesh Rao por me introduzir no mundo on-line das ideias. Suas breves palavras de apoio público e incentivo me motivaram por anos. Obrigado a David Allen por ser um pioneiro na área da produtividade pessoal e por nos apresentar a possibilidade de melhorar proativamente a forma como trabalhamos e gerimos as informações. Fui profundamente influenciado e ajudado por suas ideias.

Agradeço a Kathy Phelan não só por acreditar que eu estava no caminho certo, mas por me patrocinar e me aconselhar a levar meu trabalho para as empresas. Na época, você acreditava mais em mim que eu mesmo, e mesmo anos depois seus conselhos e lições continuam sendo importantes para mim. Agradeço a James Clear por me dedicar tão generosamente seu tempo e me guiar na escrita deste livro, evitando

diversas armadilhas e pontos cegos. Num momento em que o mundo inteiro queria sua atenção, você optou por dá-la a um escritor iniciante que não tinha muito a oferecer em troca. Agradeço a Joe Hudson, que entrou na minha vida como amigo e mentor num momento crucial em que eu precisava aprender a lidar com as emoções do novo nível de autoexpressão que estava assumindo. Agradeço também a Srini Rao, por apostar em meu trabalho e colocar sua reputação em jogo.

Obrigado aos seguidores, assinantes, clientes e alunos da Forte Labs. Vocês são o combustível que alimenta toda a captura, organização, destilação e expressão que tornam a comunidade *Criando um Segundo Cérebro* tão vibrante. Este livro é uma destilação tanto das histórias, estratégias e técnicas que aprendi com vocês ao longo dos anos quanto das minhas próprias ideias. Vocês são a autoridade máxima sobre o que funciona e o que não funciona. Ao fazer meus cursos, ler meus textos e me dar feedback sobre tudo, desde postagens em redes sociais a resumos de livros, vocês abriram a porta para um futuro em que o Segundo Cérebro estará disponível para pessoas de qualquer lugar. Nunca imaginei que tanta gente acreditaria no que eu estava fazendo. Cada dia que posso contar com o apoio e a atenção de vocês é um milagre.

Por último, mas não menos importante, tudo que sou vem da minha família, meu solo e minha rocha, de onde brotam o sentido e a alegria da minha vida. Agradeço aos meus pais, Wayne Forte e Valeria Vassão Forte, por me proporcionarem uma educação que me fez conhecer inúmeras experiências, culturas, lugares e pessoas enriquecedores. Pai, você é meu modelo do que significa me expressar com sinceridade e bom gosto implacáveis ao mesmo tempo que cumpro minhas responsabilidades como pai, marido e cidadão. Mãe, você me deu o dom de equilibrar força de vontade e língua afiada – paciência, generosidade, graciosidade e autoconsciência. Vocês dois dedicaram suas vidas a me tornar o tipo de pessoa que compartilha sua fartura com os outros. Muitos dos ensinamentos deste livro têm origem nas lições simples e práticas que vocês me ensinaram e me mostraram durante a minha

infância. Agradeço também aos meus irmãos e sogros, Lucas, Paloma, Marco, Kaitlyn e Grant. Vocês são meus melhores amigos, meus confidentes e meus companheiros para a vida toda. Sempre que começo a perder de vista quem sou de verdade e o que é importante para mim, vocês me trazem de volta ao solo de onde vim. Amo cada minuto que passamos juntos.

E, do fundo do meu coração, agradeço a vocês, Lauren e Caio, por fazerem tudo isso valer a pena. Lauren, você teve todos os papéis que uma pessoa pode desempenhar em minha vida – parceira, amante, cofundadora, coach, conselheira e, agora, esposa e mãe. Você se tornou quem precisava se tornar, adquiriu todas as habilidades exigidas e se aventurou em um novo território após outro, tudo para me ajudar a alcançar meus sonhos. Não existe nada mais gratificante na minha vida do que ver você crescer e evoluir, se tornando a pessoa mais inspiradora, genuína e bondosa que já conheci. Meu maior privilégio é poder caminhar a seu lado e ver você se tornar essa pessoa grandiosa. Caio, você acabou de chegar, mas já não sei viver sem você. Você torna a minha vida muito mais colorida e divertida. Meu amor por você me estimula a me tornar a melhor versão possível de mim mesmo. Minha maior esperança para este livro é que ele torne o mundo um lugar mais seguro, humano e interessante para você.

Sobre o autor



Tiago Forte é um dos maiores especialistas em produtividade do mundo e já ministrou cursos para milhares de pessoas, ensinando como princípios atemporais e a mais recente tecnologia podem revolucionar a criatividade e a eficiência. Trabalhou com organizações como a Toyota e o Banco Interamericano de Desenvolvimento, e teve textos publicados no *The New York Times*, na *The Atlantic* e na *Harvard Business Review*.

Notas

Se cometi um erro em algum lugar – seja ao atribuir uma ideia à pessoa errada ou ao não dar o devido crédito a alguém –, por favor envie um e-mail para hello@fortelabs.co, para que eu possa corrigir o problema o mais rápido possível. Caso houver atualizações ou correções nas notas a seguir, você poderá conferi-las em buildingasecondbrain.com/endnotes (conteúdo em inglês).

1. Onde tudo começou

- 1 Erik Brynjolfsson e Andrew McAfee. The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies. Nova York: W. W. Norton & Company, 2014, localização no Amazon Kindle: 1990 de 5689.

2. O que é um Segundo Cérebro?

- 1 Nick Bilton. “Part of the Daily American Diet, 34 Gigabytes of Data”. The New York Times, 9 dez. 2009, <https://www.nytimes.com/2009/12/10/technology/10data.html>.
- 2 Daniel J. Levitin. “Hit the Reset Button in Your Brain”. The New York Times, 9 ago. 2014, <https://www.nytimes.com/2014/08/10/opinion/sunday/hit-the-reset-button-in-your-brain.html?smprod=nytcore-iphone&smid=nytcore-iphone-share>.
- 3 Microsoft. The Innovator’s Guide to Modern Note Taking: How Businesses Can Harness the Digital Revolution, https://info.microsoft.com/rs/157-GQE-382/images/EN-US%2017034_MSFT_WWSurfaceModernNoteTaking_ebookRefresh_R2.pdf.
- 4 IDC Corporate USA. The Knowledge Quotient: Unlocking the Hidden Value of Information Using Search and Content Analytics, <http://pages.coveo.com/rs/coveo/images/IDC-Coveo-white-paper-248821.pdf>.
- 5 Robert Darnton. A questão dos livros: passado, presente e futuro. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- 6 Craig Mod. “Post-Artifact Books and Publishing”, [craigmod.com](https://craigmod.com/journal/post_artifact), jun. 2011, https://craigmod.com/journal/post_artifact.
- 7 Incluindo inovadores como Paul Otlet, Vannevar Bush, Doug Engelbart, Ted Nelson e Alan Kay, entre muitos outros.

3. Como funciona o Segundo Cérebro

- 1 Wikipédia. “Molecular Structure of Nucleic Acids: A Structure for Deoxyribose Nucleic Acid”. Acessado em: 13 out. 2021, https://en.wikipedia.org/wiki/Molecular_Structure_of_Nucleic_Acids:_A_Structure_for_Deoxyribose_Nucleic_Acid.
- 2 Deborah Chambers e Daniel Reisberg. “Can Mental Images Be Ambiguous?”. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, v. 11, n. 3, 1985, pp. 317-28, <https://doi.org/10.1037/0096-1523.11.3.317>.
- 3 Nancy C. Andreasen. “Secrets of the Creative Brain”. Jul.-ago. 2014, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/07/secrets-of-the-creative-brain/372299/>.
- 4 Wikipédia. “Recency Bias”. Acessado em: 13 out. 2021, https://en.wikipedia.org/wiki/Recency_bias.
- 5 Robert J. Shiller. “What to Learn in College to Stay One Step Ahead of Computers”. *The New York Times*, 22 maio 2015, <https://www.nytimes.com/2015/05/24/upshot/what-to-learn-in-college-to-stay-one-step-ahead-of-computers.html?smprod=nytcore-iphone&smid=nytcore-iphone-share>.
- 6 Para uma visão fascinante de como persuasão e vendas estão se tornando uma parte fundamental do trabalho de quase todo mundo, ver Daniel Pink. *Vender é humano: a surpreendente verdade sobre a arte da persuasão*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- 7 Tim Ferriss. *Ferramentas dos titãs: As estratégias, hábitos e rotinas de bilionários, celebridades e atletas de elite*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- 8 Todas as histórias são reais, mas mudei os nomes para manter o anonimato das pessoas.
- 9 Erwin Raphael McManus. *A alma artesã: esculpindo a sua vida em uma obra de arte*. Brasília: Chara, 2022.

4. Capturar: guarde o que repercute em você

- 1 Wikipédia. “Taylor Swift”. Acessado em: 13 out. 2021, https://pt.wikipedia.org/wiki/Taylor_Swift.
- 2 Swiftstyles II. “Taylor Swift Being a Songwriting Genius for 13 Minutes”. 27 jul. 2020, YouTube, 13m52s, <https://www.youtube.com/watch?v=bLHQatwwyWA>.
- 3 NME. “Taylor Swift – How I Wrote My Massive Hit ‘Blank Space’”. NME.com, 9 out. 2015, YouTube, 3m58s, <https://www.youtube.com/watch?v=8bYUDY4lmls>.
- 4 Gian-Carlo Rota. *Indiscrete Thoughts*. Boston: Birkhäuser Boston, 1997, p. 202.
- 5 James Gleick. *Genius: The Life and Science of Richard Feynman*. Nova York: Open Road

Media, 2011, p. 226.

- 6 Raymond S. Nickerson. “Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises”. *Review of General Psychology*, v. 2, n. 2, jun. 1998, pp. 175-220, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.2.2.175>.
- 7 Marianne Freiberger. “Information Is Surprise”. *Plus Magazine*, 24 mar. 2015, <https://plus.maths.org/content/information-surprise>.
- 8 Dacher Keltner e Paul Ekman. “The Science of ‘Inside Out’”. *The New York Times*, 3 jul. 2015, <https://www.nytimes.com/2015/07/05/opinion/sunday/the-science-of-inside-out.html>.
- 9 Stephen Wendel. *Designing for Behavior Change: Applying Psychology and Behavioral Economics*. Sebastopol, CA: O’Reilly Media, 2013.
- 10 Zachary A. Rosner *et al.* “The Generation Effect: Activating Broad Neural Circuits During Memory Encoding”. *Cortex*, v. 49, n. 7, jul.-ago. 2013, pp. 1901-9, <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.09.009>.
- 11 James W. Pennebaker. “Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process”. *Psychological Science*, v. 8, n. 3, maio 1997, pp. 162-6.

5. Organizar: guarde para ter acionabilidade

- 1 Twyla Tharp. *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. Nova York: Simon & Schuster, 2003, p. 80.
- 2 Joan Meyers-Levy e Rui Zhu. “The Influence of Ceiling Height: The Effect of Priming on the Type of Processing That People Use”. *Journal of Consumer Research*, v. 34, n. 2, 2007, pp. 174-86, <https://doi.org/10.1086/519146>.
- 3 Adam Davidson. “What Hollywood Can Teach Us About the Future of Work”. *The New York Times Magazine*, 5 maio 2015.

6. Destilar: encontre a essência

- 1 “Inside Francis Ford Coppola’s *Godfather* Notebook”, <https://www.hollywoodreporter.com/news/general-news/inside-francis-ford-coppolas-godfather-notebook-never-before-seen-photos-handwritten-notes-9473-947312/>.
- 2 AFI’s 100 Years... 100 Movies – 10th Anniversary Edition, Television Academy. AFI, <https://www.afi.com/afis-100-years-100-movies-10th-anniversary-edition>.
- 3 Francis Coppola’s Notebook, imdb.com, 2001, <https://www.imdb.com/title/tt0881915/>.
- 4 Jess Wise. “How the Brain Stops Time”. *Psychology Today*, 13 mar. 2010, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/extreme-fear/201003/how-the-brain-stops-time>.
- 5 Meghan Telpner. Academy of Culinary Nutrition, Academy of Culinary Nutrition (blog), <https://www.culinarynutrition.com/blog/>.

- 6 Artyfactory. Animals in Art – Pablo Picasso. Retirado em 27 jan. 2022 de https://www.artyfactory.com/art_appreciation/animals_in_art/pablo_picasso.htm.

7. Expressar: compartilhe seu trabalho

- 1 Octavia E. Butler. Filhos de sangue e outras histórias. São Paulo: Morro Branco, 2020.
- 2 Lynell George. A Handful of Earth, A Handful of Sky: The World of Octavia Butler. Santa Monica, CA: Angel City Press, 2020.
- 3 Dan Sheehan. “Octavia Butler Has Finally Made the New York Times Best Seller List”. LitHub.com, 3 set. 2020, <https://lithub.com/octavia-butler-has-finally-made-the-new-york-times-best-seller-list>.
- 4 O arquivo de Butler está disponível para pesquisadores e acadêmicos desde 2010.
- 5 Deborah Barreau e Bonnie A. Nardi. “Finding and Reminding: File Organization from the Desktop”. ACM SIGCHI Bulletin, v. 27, n. 3, 1995, pp. 39-43, <https://doi.org/10.1145/221296.221307>. Joseph A. Maxwell. “Book Review: Bergman, M. M. (org.). 2008. “Advances in Mixed Method Research”. Thousand Oaks, CA: Sage”, Journal of Mixed Methods Research, v. 3, n. 4, 2009, pp. 411-3, <https://doi.org/10.1177/1558689809339316>.
- 6 William P. Jones e Susan T. Dumais. “The Spatial Metaphor for User Interfaces: Experimental Tests of Reference by Location Versus Name”. ACM Digital Library, v. 4, n. 1, 1986, <https://doi.org/10.1145/5401.5405>.
- 7 Adam Savage. “Inside Adam Savage’s Cave: Model Making for Movies”. Adam Savage’s Tested, YouTube, 20min26s, <https://www.youtube.com/watch?v=vKRG6amACEE>.

8. A arte da execução criativa

- 1 Danny Choo, “DIY: How to Write a Book”. boingboing, 27 jan. 2009, <https://boingboing.net/2009/01/27/diy-how-to-write-a-b.html>.
- 2 George Plimpton, “Ernest Hemingway, The Art of Fiction No. 21”. The Paris Review, no. 18 (primavera de 1958), <https://www.theparisreview.org/interviews/4825/the-art-of-fiction-no-21-ernest-hemingway>.

9. Os hábitos essenciais dos organizadores digitais

¹ Dan Charnas. *Work Clean: The Life-Changing Power of Mise-en-Place to Organize Your Life, Work, and Mind*. Emmaus, PA: Rodale Books, 2016.

10. O caminho da autoexpressão

¹ Lynne Twist. The Soul of Money. Nova York: W. W. Norton & Company, 2017, p. 43.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)

- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

