

LEMBRE-SE DE TUDO
CONQUISTE O QUE VOCÊ QUER

Criando um Segundo

Cérebro

**Um método comprovado para
organizar sua vida digital e
desbloquear seu potencial criativo**

**TIAGO
FORTE**



SEXTANTE

dLivros

{ Baixe Livros de forma Rápida e Gratuita }

Converted by [convertEPub](#)

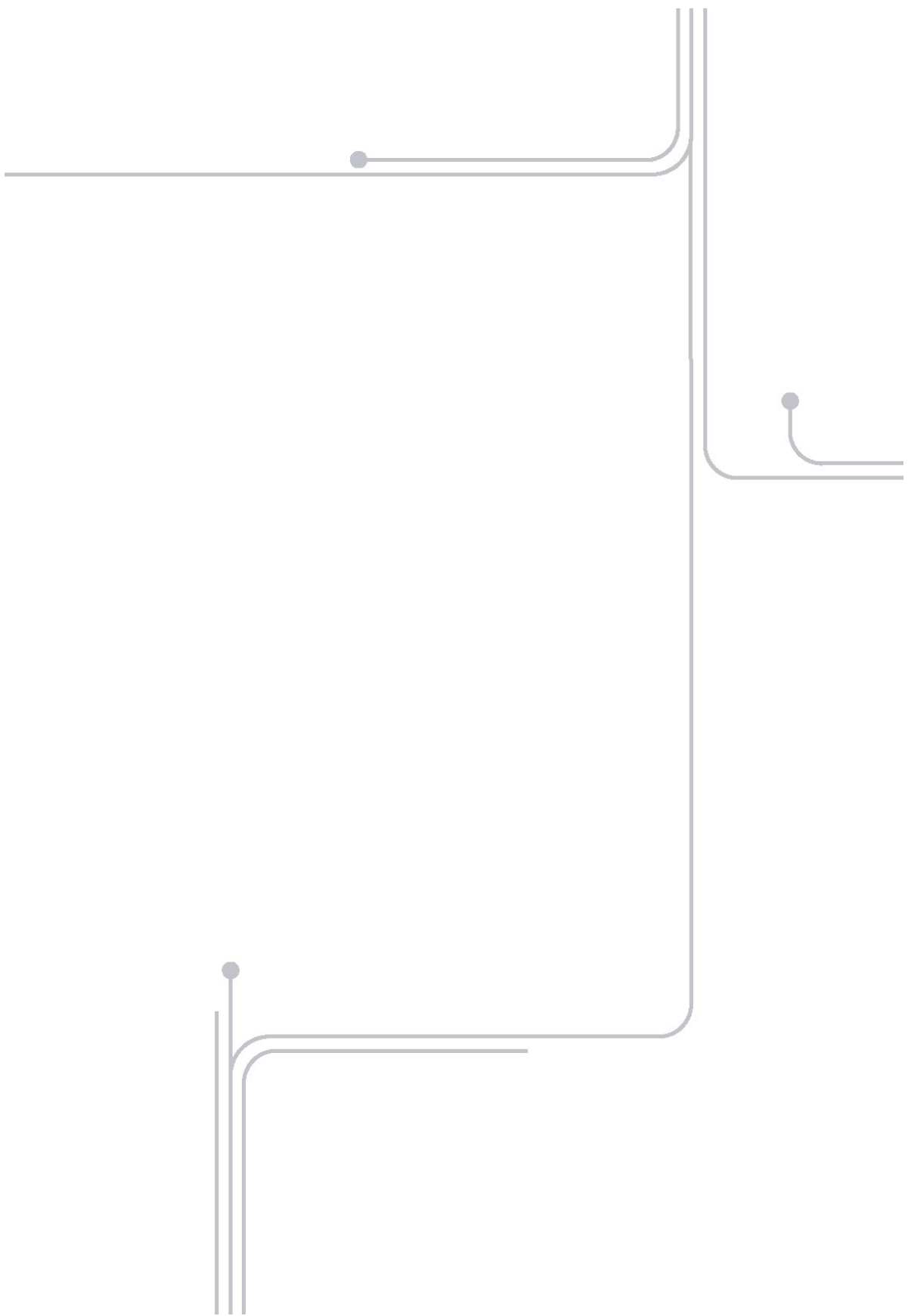


SEXTANTE

A Editora Sextante agradece a sua escolha.
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar
nossa newsletter e receber
as novidades diretamente
em seu e-mail.

Criando um Segundo Cérebro



Criando um Segundo

Cérebro

**Um método comprovado para
organizar sua vida digital e
desbloquear seu potencial criativo**

**TIAGO
FORTE**



SEXTANTE

Título original: *Building a Second Brain* Copyright © 2022 por Tiago Forte
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Ângelo Lessa *preparo de originais:* Beatriz Ramalho *revisão:* Luis Américo Costa e Pedro Staite *diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão
ilustrações e diagramas: Maya P. Lim *capa:* © Atria Books

adaptação de capa: Natali Nabekura *foto do autor:* © Ted Saunders *e-book:* Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F846c

Forte, Tiago, 1985—

Criando um segundo cérebro [recurso eletrônico] / Tiago Forte ; tradução
Ângelo Lessa. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
recurso digital

Tradução de: Building a second brain Formato: e-book

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-5564-662-7 (recurso eletrônico) 1. Capacidade criativa. 2.
Pensamento. 3. Técnicas de autoajuda. 4. Livros eletrônicos. I. Lessa, Ângelo.
II. Título.

23-84186

CDD: 153.35
CDU: 159.954



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo 22270-000 – Rio de
Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

*Dedicado a Nehemias Spereta Vassão, meu avô,
que me ensinou a arte de correr atrás da verdade
com um espírito de alegria e humor.*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

A promessa de um Segundo Cérebro

PARTE UM

A base

Entendendo as possibilidades

- 1** Onde tudo começou
- 2** O que é um Segundo Cérebro?
- 3** Como funciona o Segundo Cérebro

PARTE DOIS

O método

As quatro etapas do CODE

- 4** Capturar: guarde o que repercute em você
- 5** Organizar: guarde para ter acionabilidade
- 6** Destilar: encontre a essência
- 7** Expressar: compartilhe seu trabalho

PARTE TRÊS

A mudança

Fazendo acontecer

- 8** A arte da execução criativa
- 9** Os hábitos essenciais dos organizadores digitais
- 10** O caminho da autoexpressão
- 11** Bônus: Como criar um sistema de tags que funcione

Recursos e diretrizes adicionais

Agradecimentos

Notas

Introdução

A promessa de um Segundo Cérebro

Quantas vezes você já tentou se lembrar de alguma coisa importante e teve a sensação de que estava quase lá, mas não conseguia acessar essa memória específica?

Talvez, no meio de uma discussão, você não tenha conseguido se lembrar de um argumento que validasse seu ponto de vista de forma convincente. Ou talvez aquela ideia brilhante que surgiu enquanto você dirigia tenha evaporado da sua cabeça assim que você chegou ao seu destino. Quantas vezes você precisou fazer um esforço enorme para se lembrar de algo que aprendeu em um livro ou um artigo?

Essas experiências têm se tornado cada vez mais comuns à medida que aumenta a quantidade de informações a que temos acesso. Nunca fomos tão bombardeados por dicas que prometem nos tornar mais inteligentes, saudáveis e felizes. Consumimos mais livros, podcasts, artigos e vídeos do que somos capazes de absorver. Mas o que realmente estamos fazendo com todo esse conhecimento? Quantas das grandes ideias que tivemos ou encontramos ao longo do caminho desapareceram da nossa memória antes

de termos a chance de colocá-las em prática?

Passamos horas e mais horas lendo e ouvindo a opinião de pessoas sobre o que devemos fazer, como pensar e como viver, mas não nos esforçamos o suficiente para de fato nos apropriarmos desse conhecimento. Na maior parte do tempo, somos “acumuladores de informações”, armazenando quantidades infinitas de conteúdos que são excelentes, mas que no fim das contas só nos deixam mais ansiosos.

O objetivo deste livro é mudar isso. Parte do conteúdo que você consome on-line, por meio de todos os tipos de mídia, é extremamente importante e valioso. O problema é que muitas vezes você consome esse conteúdo na hora errada.

Qual é a probabilidade de que o livro de negócios que você está lendo agora seja tudo de que você precisa neste momento? Será que as ideias que você teve enquanto escutava um podcast são instantaneamente acionáveis, podem ser colocadas em ação de imediato? Quais e-mails na sua caixa de entrada de fato exigem toda a sua atenção? Bem, é muito provável que alguns sejam importantes, mas a maioria não é relevante agora.

Para conseguir aproveitar as informações que mais valorizamos, precisamos descobrir um jeito de empacotá-las e enviá-las para o nosso eu futuro. Precisamos desenvolver um corpo de conhecimento que seja exclusivamente nosso. Assim, quando surgir a oportunidade – seja para mudar de emprego, fazer uma grande apresentação, lançar um novo produto, começar um negócio ou uma família –, teremos acesso à sabedoria necessária para tomar boas decisões e adotar as medidas mais eficazes. Tudo começa com o simples ato de anotar.

Vou mostrar como esse hábito simples é o primeiro passo de um sistema que desenvolvi chamado Segundo Cérebro, que é fundamentado em avanços recentes na área da Gestão do Conhecimento Pessoal (GCP).^{*} Da mesma forma que o computador revolucionou nosso relacionamento com a tecnologia, as finanças pessoais mudaram a forma como administramos nosso dinheiro e a produtividade pessoal remodelou nossa forma de trabalhar, a GCP nos ajuda a aproveitar todo o potencial do nosso conhecimento. Embora as inovações tecnológicas e uma nova geração de

aplicativos tenham criado novas oportunidades para nosso tempo, as lições que você encontrará ao longo destas páginas são construídas a partir de princípios atemporais e imutáveis.

* A área da GCP surgiu na década de 1990 para ajudar universitários a lidar com o enorme volume de informações a que, de uma hora para outra, eles passaram a ter acesso em bibliotecas on-line. É a contraparte individual da Gestão do Conhecimento, que estuda como empresas e outras organizações utilizam o conhecimento que têm.

Com o Segundo Cérebro, você conseguirá:

- Encontrar, em questão de segundos, qualquer coisa que tenha aprendido, pensado ou acessado no passado.
- Organizar seu conhecimento e usá-lo para concluir projetos e metas de forma mais consistente.
- Guardar seus melhores pensamentos para não ter que recriá-los do zero no futuro.
- Conectar ideias e perceber padrões em diferentes áreas de sua vida, para aprender a viver melhor.
- Adotar um sistema confiável que o ajude a compartilhar seu trabalho com mais confiança e facilidade.
- Desligar-se do trabalho e relaxar, sabendo que pode contar com um sistema confiável que nunca perde nenhum detalhe.
- Gastar menos tempo procurando coisas e mais tempo trabalhando da maneira mais eficaz e criativa possível.

Quando conseguir transformar seu relacionamento com a informação, você começará a enxergar a tecnologia não apenas como um meio de armazenamento, mas como uma *ferramenta para pensar*. Será como uma bicicleta para a mente:* quando aprendemos a usá-la, ela pode aprimorar nossas habilidades cognitivas e nos fazer alcançar nossos objetivos muito mais rápido do que se tentássemos sozinhos.

* Metáfora usada pela primeira vez por Steve Jobs para descrever o potencial de um computador.

Neste livro vou ensinar você a criar um sistema de gestão do conhecimento – um “Segundo Cérebro”.* Pode chamar também de “nuvem pessoal”, “anotações de campo” ou “cérebro exterior”, como têm feito alguns dos meus alunos. No fundo, trata-se de um arquivo digital de suas memórias, ideias e conhecimentos mais valiosos, que vai ajudá-lo a fazer seu trabalho, gerir seus negócios e administrar sua vida sem ter que manter todos os detalhes guardados na cabeça. O Segundo Cérebro funciona como uma biblioteca pessoal de bolso, permitindo que você se lembre de tudo que quiser para alcançar o que deseja.

* Outros termos populares para denominar o sistema: *Zettelkasten* (popularizado pelo influente sociólogo alemão Niklas Luhmann, significa algo como “caixa de notas”), *Memex* (cunhado pelo inventor americano Vannevar Bush) e *jardim digital* (cunhado pelo desenvolvedor de software americano Mark Bernstein).

Acredito que a GCP é um dos desafios mais fundamentais – e ao mesmo tempo uma das oportunidades mais incríveis – no mundo de hoje. Precisamos desesperadamente de um sistema que nos ajude a gerir o volume de informações que chegam até nós. Já ouvi esse apelo de estudantes e executivos, empresários e gestores, engenheiros e escritores, e tantos outros que buscam uma relação mais produtiva e empoderada com as informações que consomem.

Aqueles que aprendem a usar a tecnologia e a dominar o fluxo de informações ao longo da vida conseguem alcançar todas as suas metas. Por outro lado, os que continuam dependendo de seus frágeis cérebros biológicos ficam cada vez mais sobrecarregados com a complexidade de suas vidas.

Passei anos estudando como escritores, artistas e pensadores prolíficos do passado geriam seu processo criativo. Fiquei horas pesquisando como os seres humanos podem usar a tecnologia para ampliar e aprimorar suas

habilidades cognitivas naturais. Testei pessoalmente todas as ferramentas, truques e técnicas disponíveis para compreender as informações. Este livro é uma compilação das maiores descobertas que fiz enquanto ensinava milhares de pessoas ao redor do mundo a concretizar o potencial de suas ideias.

Com um Segundo Cérebro ao seu alcance, você será capaz de desbloquear todo o potencial de seus poderes secretos e instintos criativos. Você contará com um sistema que servirá de apoio quando esquecer algo e lhe dará liberdade quando estiver forte. Você será capaz de fazer, aprender e criar muito mais, com muito menos esforço e estresse do que antes.

No próximo capítulo vou contar a história de como criei meu Segundo Cérebro e as lições que aprendi sobre como você pode criar um para si.



PARTE UM

A base

Entendendo as possibilidades

Capítulo 1

Onde tudo começou

“Sua mente serve para ter ideias, não para armazená-las.”

– David Allen, autor de *A arte de fazer acontecer*

Num certo dia de primavera, durante meu primeiro ano de faculdade, sem qualquer motivo aparente, comecei a sentir uma leve dor de garganta.

Pensei que era o primeiro sintoma de uma gripe, mas fui ao médico e ele não identificou nenhum sinal de doença. Ao longo dos meses, a situação foi piorando aos poucos e comecei a consultar outros especialistas. Todos chegaram à mesma conclusão: não tem nada de errado com você.

Mas a dor foi piorando cada vez mais, sem remédio à vista. A situação se agravou tanto que passei a ter dificuldade para falar, engolir e rir. Fiz todos os exames possíveis e imagináveis, buscando desesperadamente respostas que me explicassem por que eu me sentia daquele jeito.

Com o passar dos meses, e depois dos anos, comecei a perder a esperança de que um dia encontraria a cura para o meu problema. Passei a tomar um anticonvulsivante forte que aliviava a dor temporariamente, mas

os efeitos colaterais eram horríveis, entre os quais sensação de entorpecimento em todo o corpo e grave perda da memória de curto prazo. Viagens inteiras, leituras e experiências preciosas com entes queridos foram totalmente apagadas da minha memória – foi como se nunca tivessem acontecido. Eu era um jovem de 24 anos com a mente de um idoso de 80 anos.

Conforme minha capacidade de me expressar foi se deteriorando, meu desânimo se transformou em desespero. Sem poder falar livremente, grande parte do que a vida tinha a me oferecer – amizades, namoros, viagens e uma carreira pela qual eu fosse apaixonado – parecia se distanciar de mim. A sensação era de que uma cortina escura descia sobre o palco da minha vida antes mesmo de eu ter a chance de começar a me apresentar.

Um ponto de inflexão pessoal: descobrimo o poder de anotar

Certo dia, sentado na sala de espera do consultório de algum médico aguardando atendimento, tive uma epifania. Percebi num estalo que estava numa encruzilhada. Eu podia assumir a responsabilidade por minha saúde e meu tratamento daquele dia em diante ou passar o resto da vida indo e voltando de médicos sem nunca encontrar uma solução para meu problema.

Peguei meu diário e comecei a escrever o que estava sentindo e pensando. Pela primeira vez pus no papel todo o histórico da minha condição, através de minhas lentes e com as minhas palavras. Listei quais tratamentos tinham ajudado e quais não surtiram efeito. Escrevi o que desejava e o que não desejava, o que estava disposto a sacrificar e o que não estava, e o que significaria, para mim, escapar do mundo de dor em que me sentia preso.

À medida que meu histórico de saúde tomava forma na página, eu soube o que precisava fazer. Eu me levantei de repente, fui até a

recepcionista e pedi meu prontuário completo. Ela pareceu curiosa, mas, depois que respondi a algumas perguntas, pegou o documento no gaveteiro e fez algumas cópias.

Meu prontuário tinha centenas de páginas e eu sabia que nunca seria capaz de acompanhá-las ali, no papel, em formato físico. Assim, comecei a digitalizar tudo no computador de casa. Com isso, poderia reorganizar os dados, fazer pesquisas e anotações e compartilhar. Eu me transformei no gerente de projeto do meu problema de saúde, anotando detalhadamente tudo que meus médicos me diziam, testando todas as sugestões que faziam e gerando perguntas que seriam feitas na consulta seguinte.

Com todas essas informações num só lugar, os padrões começaram a surgir. Ajudado pelos médicos, descobri uma classe de doenças denominada “distúrbios da voz”, que incluía problemas em qualquer um dos mais de cinquenta pares de músculos necessários para engolir alimentos adequadamente. Percebi que os medicamentos que estava tomando mascaravam os sintomas e, com isso, tornavam mais difícil ouvir o que esses músculos queriam me dizer. O que eu tinha não era uma doença ou infecção que podia tratar com alguns remédios – era uma condição funcional que exigia mudanças na forma como eu cuidava do corpo.

Fiz pesquisas sobre como a respiração, a nutrição, os hábitos vocais e até as experiências da infância podem se manifestar no sistema nervoso. Comecei a entender a conexão entre mente e corpo e de que forma meus pensamentos e sentimentos impactavam diretamente a forma como meu corpo se sentia. Então decidi criar um experimento: tentaria fazer algumas mudanças simples no estilo de vida – como melhorar a dieta e meditar regularmente – combinadas com uma série de exercícios vocais que aprendi com um fonoaudiólogo. Em choque, notei que aquilo começou a funcionar quase imediatamente. A dor não desapareceu por completo, mas se tornou muito mais controlável.*

* Conteí com a ajuda da comunidade Quantified Self, uma rede de grupos em que as pessoas mostram como mantêm registros de sua saúde, sua produtividade, seu estado de espírito ou seu comportamento para aprender mais sobre elas mesmas.

Quando olho para trás, percebo que minhas anotações foram tão importantes para encontrar esse alívio quanto qualquer remédio ou procedimento médico. Elas me ajudaram a deixar um pouco de lado os detalhes da minha condição de saúde e a enxergar minha situação a partir de outra perspectiva. Tanto para o mundo exterior da medicina quanto para o mundo interior das sensações, minhas anotações me ajudaram a transformar qualquer nova informação que eu encontrasse em soluções práticas que pudesse usar.

Desde então, fiquei obcecado pelo potencial da tecnologia para canalizar as informações ao meu redor. Percebi que o simples ato de criar notas no computador era apenas a ponta de um iceberg. Isso porque, uma vez digitalizadas, elas não se limitavam mais a manuscritos curtos e cheios de garranchos – elas podiam assumir qualquer forma, incluindo imagens, links e arquivos de qualquer formato e tamanho. No mundo digital, as informações podem ser moldadas e direcionadas à finalidade que se deseja, como uma força mágica e primordial da natureza.

Assim, comecei a usar registros digitais em outras partes da vida. Transformei pilhas de cadernos da faculdade caindo aos pedaços num acervo inteligente e fácil de pesquisar. Dominei o processo de anotar apenas os pontos mais importantes das aulas, revisá-los somente quando necessário e usá-los para escrever uma redação ou fazer uma prova. Sempre fui um aluno medíocre, com notas medianas. Meus primeiros professores viviam me mandando para casa com bilhetes para os meus pais, comentando que eu era um estudante desatento e distraído. Então você pode imaginar minha alegria quando me formei com coeficiente de rendimento perto de 10 e ainda recebi honras acadêmicas.

Tive a infelicidade de me formar num dos piores momentos possíveis para entrar no mercado de trabalho – logo após a crise financeira de 2008. Diante da falta de oportunidades de emprego nos Estados Unidos, decidi

ingressar no Corpo da Paz, programa de voluntariado no exterior que envia americanos para servir em países em desenvolvimento. Fui aceito e designado para uma pequena escola no leste da Ucrânia, onde passaria dois anos ensinando inglês a alunos de 8 a 18 anos.

Como tinha poucos recursos e pouco apoio, meu sistema de anotações acabou me salvando mais uma vez. Eu reunia exemplos de lições e exercícios tirados de qualquer lugar – como livros didáticos, sites e pen drives que os professores passavam uns para os outros. Criei jogos com locuções, expressões idiomáticas e gírias em inglês para manter a empolgação dos meus animados alunos do terceiro ano. Aos alunos mais velhos ensinei os fundamentos da produtividade pessoal: como manter um cronograma, como fazer anotações em sala de aula, como definir metas e planejar os estudos. Jamais vou esquecer a gratidão que demonstraram à medida que se aperfeiçoavam e passavam a usar essas habilidades para tentar entrar em faculdades e no mercado de trabalho. Até hoje recebo regularmente mensagens de agradecimento pelas habilidades de produtividade que ensinei e que continuam dando frutos.

Voltei para os Estados Unidos após dois anos de serviços prestados e fiquei empolgado quando consegui um emprego como analista numa pequena empresa de consultoria em São Francisco. No entanto, por mais empolgado que estivesse para iniciar minha carreira, também me deparei com um grande desafio: o ritmo de trabalho era frenético e avassalador. Eu tinha saído da zona rural da Ucrânia direto para o epicentro do Vale do Silício, logo estava totalmente despreparado para a enxurrada constante de dados que é intrínseca aos locais de trabalho modernos. Todos os dias eu recebia centenas de e-mails, a cada hora recebia dezenas de mensagens e os sons de notificação de todos os dispositivos se fundiam numa melodia que me interrompia incessantemente. Eu me lembro de olhar para os meus colegas e me perguntar: “Como alguém consegue fazer alguma coisa num ambiente desses? Qual é o segredo dessas pessoas?”

Eu só conhecia um truque, e começava com anotações.

Passei a anotar tudo que estava aprendendo num aplicativo durante reuniões, telefonemas e pesquisas on-line. Anotava os fatos que descobria

em artigos científicos e que poderiam ser usados nos slides que apresentávamos aos clientes. Anotava pequenas informações que encontrava nas redes sociais para compartilhar nas nossas redes. Anotava o feedback dos meus colegas mais experientes para ter certeza de que tinha entendido tudo. Sempre que iniciávamos um novo projeto, eu criava no meu computador uma pasta para guardar todas as informações relacionadas a ele, depois as organizava e as usava como base para decidir que plano de ação adotar.

Conforme a maré de informações diminuía, comecei a ganhar confiança na minha capacidade de encontrar exatamente o que precisava no momento certo. Eu me tornei a pessoa de confiança para achar determinado arquivo, desenterrar certo fato ou lembrar exatamente o que o cliente havia falado três semanas antes. Sabe aquela satisfação que você sente quando é o único na sala que se lembra de um detalhe importante? Essa sensação se tornou o prêmio na minha busca pessoal para tirar proveito de tudo que eu sabia.

Outra mudança: descobrindo o poder de compartilhar

Até então, sempre enxergara minha coletânea de anotações e arquivos como algo apenas para uso pessoal, mas, à medida que fui trabalhando em projetos de consultoria para algumas das organizações mais importantes do mundo, percebi que ela também poderia ser um recurso profissional.

Ao ler um dos relatórios que publicamos, descobri que o valor do capital físico dos Estados Unidos – terra, maquinário e edifícios, por exemplo – é de cerca de 10 trilhões de dólares, mas esse valor é pequeno perto do valor total do capital *humano*, que é entre cinco e dez vezes maior. O capital humano inclui “o conhecimento e o know-how dos seres humanos – sua formação, sua experiência, sua sabedoria, suas habilidades, seus relacionamentos, seu bom senso, sua intuição”. ¹

Pensando nisso, me perguntei: seria possível que minha coletânea de

anotações fosse um ativo de conhecimento que poderia crescer e se multiplicar com o passar do tempo? Comecei a enxergar meu Segundo Cérebro – que na época ainda não tinha recebido esse nome – não só como uma compilação, mas como um confidente leal e um parceiro de pensamento. Quando eu esquecia, ele sempre lembrava. Quando eu me perdia, ele me mostrava qual era o nosso destino. Quando eu ficava travado e sem ideias, ele me sugeria possibilidades e caminhos.

Alguns colegas pediram que eu lhes ensinasse meus métodos de organização. Percebi que praticamente todos já utilizavam diversas ferramentas de produtividade, como cadernos ou aplicativos, mas poucos o faziam de forma sistemática e organizada. Eles moviam informações de um lugar para outro ao acaso, reagindo às demandas do momento, nunca confiando que seriam capazes de reencontrá-las. Cada novo aplicativo de produtividade prometia uma inovação, mas em geral acabava se tornando mais uma coisa para gerir.

Os bate-papos casuais com meus colegas no horário de almoço se transformaram num clube do livro, depois numa oficina, e acabaram evoluindo para uma aula paga aberta ao público. À medida que fui ensinando o que sabia a mais e mais pessoas e via a diferença imediata que esses conhecimentos faziam no trabalho e na vida delas, me dei conta de que tinha descoberto algo muito especial. Minha experiência na gestão do meu problema crônico de saúde tinha me ensinado uma forma de me organizar que era ideal para resolver problemas e produzir resultados agora, no presente, e não num futuro distante. Aplicando essa abordagem em outras áreas da minha vida, descobri um modo de esquematizar as informações de forma abrangente – para qualquer propósito, projeto ou objetivo – em vez de apenas para tarefas pontuais. Mais que isso: descobri que podia ser generoso e ajudar as pessoas ao meu redor ao compartilhar essas informações de forma simples e variada.

As origens do sistema do Segundo Cérebro

Comecei a chamar de Segundo Cérebro o sistema que tinha desenvolvido e criei um blog para compartilhar minhas ideias sobre seu funcionamento. Essas ideias alcançaram um público muito maior do que eu esperava e meu trabalho acabou ganhando espaço em publicações como *Harvard Business Review*, *The Atlantic*, *Fast Company* e *Inc.*, entre outras. Um artigo que escrevi sobre como usar aplicativos para criar notas e aumentar a criatividade viralizou na comunidade de produtividade e rendeu convites para fazer palestras e workshops em empresas influentes como a Genentech e a Toyota e no Banco Interamericano de Desenvolvimento. No início de 2017, decidi elaborar um curso on-line para ensinar meu sistema em larga escala: Criando um Segundo Cérebro.* Desde então, o programa formou milhares de pessoas de mais de cem países e de todas as profissões, criando uma comunidade engajada e questionadora que ajudou a aprimorar e refinar os ensinamentos deste livro.

* Os leitores interessados podem saber mais sobre o curso em buildingasecondbrain.com/course (conteúdo em inglês).

Nos próximos dois capítulos, vou mostrar como a construção de um Segundo Cérebro faz parte de um antigo legado de pensadores e criadores que vieram antes de nós – escritores, cientistas, filósofos, líderes e pessoas comuns que se esforçavam para lembrar e fazer mais. Em seguida, vou apresentar alguns princípios básicos e as ferramentas necessárias para você se preparar para o sucesso. A Parte Dois, “O método”, apresenta cada uma das quatro etapas para você construir um Segundo Cérebro e começar a capturar e compartilhar ideias. E a Parte Três, “A mudança”, aborda as melhores formas para você usar o Segundo Cérebro e aumentar sua produtividade, atingir seus objetivos e prosperar no trabalho e na vida pessoal.

Estou compartilhando minha história com você porque quero que saiba que este livro não busca a otimização perfeita de uma vida idealizada. Todos nós sentimos dor, cometemos erros e passamos por dificuldades em momentos da vida. Já encarei muitos desafios, mas em cada um deles tratei

meus pensamentos como tesouros valiosos, e essa postura tem sido o elemento fundamental em todas as conquistas que alcancei e desafios que superei.

Talvez você encontre este livro na prateleira da seção de autoajuda, mas, no fundo, ele é o oposto disso. O objetivo dele é ensinar você a otimizar um *sistema fora de você*, um sistema que não esteja sujeito às suas limitações e restrições. Com isso, você não precisa se manter otimizado e tem liberdade para dar asas à imaginação, para *desfrutar sem preocupação* de tudo que o faça se sentir vivo.

Capítulo 2

O que é um Segundo Cérebro?

“Para ultrapassar nossos limites não precisamos acelerar nosso cérebro como um motor ou fazê-lo crescer como um músculo, mas, sim, ampliar nosso mundo com matérias-primas valiosas e transformá-las em pensamentos.”

– Annie Murphy Paul, autora de *The Extended Mind*

A informação é o alicerce fundamental de tudo que você faz. Encontrar e utilizar as informações corretas são passos essenciais para concretizarmos aquilo que desejamos – seja executar um projeto no trabalho, conseguir um novo emprego, aprender uma nova habilidade ou começar um negócio. Seu sucesso profissional e sua qualidade de vida dependem diretamente de sua capacidade de gerenciar informações de forma eficaz.

De acordo com o *The New York Times*, atualmente o consumo diário médio de informações de uma pessoa chega a inacreditáveis 34 gigabytes.¹ Um outro estudo citado também pelo *The New York Times* estima que

consumimos o equivalente a 174 jornais completos de conteúdo todos os dias, cinco vezes mais do que em 1986.²

Em vez de nos empoderar, esse dilúvio de informações nos oprime. A sobrecarga de informações se transformou em exaustão de informações, esgotando nossos recursos mentais e nos deixando constantemente ansiosos por achar que estamos esquecendo alguma coisa. O acesso instantâneo a todo o conhecimento do mundo por meio da internet deveria nos educar e nos informar, mas, em vez disso, criou uma pobreza de atenção em toda a sociedade.*

* Herbert Simon, economista e psicólogo cognitivo americano, escreveu: “O que a informação consome é bastante óbvio: ela consome a atenção de seus destinatários. Portanto, riqueza de informações gera pobreza de atenção.”

Uma pesquisa da Microsoft mostra que o funcionário americano médio gasta 76 horas por ano procurando anotações, itens ou arquivos perdidos.³ E um relatório da International Data Corporation descobriu que um profissional do conhecimento em geral gasta 26% do dia procurando e consolidando informações espalhadas por diversos sistemas.⁴ E, por incrível que pareça, apenas 56% das vezes eles conseguem encontrar as informações necessárias para trabalhar.

Em outras palavras, trabalhamos cinco dias por semana, mas gastamos, em média, o equivalente a mais de um desses dias procurando as informações necessárias para trabalhar. E em mais da metade das vezes não as encontramos.

É hora de atualizar nossa memória paleolítica. É hora de reconhecer que não podemos “usar a cabeça” para armazenar tudo que precisamos saber e de terceirizar para máquinas inteligentes o trabalho de lembrar. Precisamos reconhecer que as demandas cognitivas da vida moderna aumentam a cada ano, mas ainda estamos usando o mesmo cérebro de 200 mil anos atrás, quando os humanos modernos surgiram nas planícies da África Oriental.

Toda vez que gastamos energia nos esforçando para recordar coisas

estamos deixando de utilizar a mente para aquilo que só os humanos são capazes de fazer: inventar coisas, elaborar histórias, reconhecer padrões, seguir a intuição, trabalhar em colaboração com outras pessoas, investigar novos assuntos, fazer planos, testar teorias. Cada minuto que desperdiçamos tentando mentalizar tudo que temos a fazer é um minuto a menos que temos para atividades mais importantes, como cozinhar, cuidar de nós mesmos, praticar hobbies, descansar e passar tempo com quem amamos.

Só há um problema: toda mudança na forma de usar a tecnologia também requer uma mudança na forma de pensar. Para de fato aproveitar o poder de um Segundo Cérebro, precisamos ter um novo relacionamento com a informação, com a tecnologia e até com nós mesmos.

O legado do livro de lugar-comum

Para descobrir o que funciona hoje em dia, podemos olhar para o passado em busca de lições sobre o que funcionou em outras épocas. A prática de anotar os pensamentos para entender o mundo vem de longa data. No decorrer dos séculos, artistas e intelectuais, de Leonardo da Vinci a Virginia Woolf, de John Locke a Octavia Butler, têm anotado as ideias que consideram mais interessantes nos livros de lugar-comum.*

* O termo “lugar-comum” remonta à Grécia Antiga, quando, em tribunais ou encontros políticos, o orador registrava os argumentos num “lugar comum”, facilmente acessável por todos.

Popularizado num período anterior ao da sobrecarga de informações – a Revolução Industrial do século XVIII e o início do século XIX –, o livro de lugar-comum era mais do que um diário ou um lugar onde a pessoa anotava suas reflexões pessoais: era uma ferramenta de aprendizado que a classe escolarizada usava para entender um mundo em rápida mudança e compreender qual era o seu lugar nele.⁵

Em *A questão dos livros*, Robert Darnton, historiador e ex-diretor da

Biblioteca da Universidade de Harvard, explica o papel dos livros de lugar-comum:

*Ao contrário dos leitores modernos, que seguem o fluxo de uma narrativa do começo ao fim, os ingleses do início da era moderna liam de forma intermitente, pulando de um livro para outro. Dividiam os textos em fragmentos, que agrupavam em novos padrões ao transcrevê-los em seções diferentes de seus cadernos. Então liam de novo o que tinham copiado e recombinaavam os padrões à medida que acrescentavam mais trechos. Assim, ler e escrever eram atividades inseparáveis. Pertenciam a um esforço contínuo de entender as coisas, pois o mundo era repleto de sinais: era possível transitar por ele usando a leitura e, ao registrar o que lia, você criava seu próprio livro, marcado com sua personalidade.**

* A prática de fazer anotações pessoais também surgiu em outros países, como o *biji* na China, que numa tradução aproximada significa “caderno” e podia conter anedotas, citações, reflexões aleatórias, críticas literárias, contos e qualquer outra coisa que a pessoa achasse válido registrar. No Japão, os *zuihitsu* (conhecidos como “livros de travesseiro”) eram coleções de cadernos que as pessoas usavam para documentar a própria vida.

As pessoas instruídas utilizavam os livros de lugar-comum como uma ferramenta para interagir com o mundo. Recorriam a eles durante as conversas e os usavam para conectar conhecimentos de diferentes fontes e inspirar o próprio pensamento.

Como sociedade, todos nós poderíamos nos beneficiar do equivalente moderno do livro de lugar-comum. Atualmente, a mídia foca no que é *novo* e *público* – a mais recente controvérsia política, o novo escândalo de alguma celebridade ou o meme do dia. Ressuscitar o livro de lugar-comum nos permite conter essa maré, alterando nosso relacionamento com a informação e passando a focar no que é *atemporal* e *privado*.

Em vez de consumir quantidades cada vez maiores de informação,

poderíamos adotar uma abordagem mais paciente e ponderada que favorecesse a releitura, a reformulação e o trabalho com as implicações das ideias ao longo do tempo. Isso não só poderia levar a discussões mais civilizadas sobre os assuntos importantes do dia como também poderia preservar nossa saúde mental e evitar que nossa atenção fosse tão fragmentada.

Fazer isso não significa retornar ao passado. Agora nós temos a oportunidade de trazer a tradição dos livros de lugar-comum para a Era Moderna. Temos a chance de transformar essa prática histórica em algo muito mais flexível e conveniente.

O livro de lugar-comum *digital*

Ao migrar para o mundo digital, nossas anotações e observações podem ser pesquisadas, organizadas e sincronizadas em todos os nossos dispositivos e armazenadas em backup na nuvem para proteção. Em vez de fazer anotações aleatórias em pedaços de papel e torcer para encontrá-las mais tarde, podemos desenvolver nosso próprio “cofre de conhecimento”, para que sempre saibamos exatamente onde procurar.

Certa vez o escritor e fotógrafo Craig Mod escreveu: “Existe uma oportunidade escancarada de consolidar nossa miríade de *marginália** num livro de lugar-comum ainda mais robusto. Ele seria pesquisável, acessível, facilmente compartilhável e incorporável ao texto digital que consumimos.”⁶

* “*Marginália*” é o conjunto de anotações feitas nas margens de um livro ou outro texto qualquer. Podem ser rabiscos, comentários, anotações, críticas, ilustrações, *etc.*

Esse livro de lugar-comum digital é o que chamo de Segundo Cérebro. Pense nele como a combinação de um caderno de estudo, um diário pessoal e um bloco de rascunho para novas ideias. É uma ferramenta multiúso que pode se adaptar às suas necessidades ao longo do tempo. Nos

estudos (seja na faculdade, no MBA ou em outro curso qualquer), pode ser usado para fazer anotações. No trabalho, pode ser usado para organizar projetos. Em casa, pode ser usado na administração doméstica.

Qualquer que seja sua forma de usar o Segundo Cérebro, ele funcionará como uma coletânea particular de conhecimentos projetada para servir a uma vida inteira de aprendizado e crescimento, e não só em um único caso de uso. É um laboratório onde você pode desenvolver e aperfeiçoar seu pensamento sozinho antes de compartilhá-lo com outras pessoas. Um ateliê onde você pode testar suas ideias até estarem prontas para serem postas em prática no mundo exterior. Um quadro-negro onde você pode rascunhar suas ideias e trabalhar em colaboração com outras pessoas.

Assim que você perceber que usamos ferramentas digitais naturalmente para estender nosso pensamento além dos limites da nossa cabeça, começará a enxergar Segundos Cérebros por toda parte.

Um aplicativo de calendário é uma extensão da capacidade do seu cérebro de lembrar eventos, garantindo que você nunca esqueça um compromisso. Seu celular é uma extensão da sua capacidade de se comunicar, permitindo que sua voz atravesse oceanos e continentes. O armazenamento em nuvem é uma extensão da memória do seu cérebro, permitindo que você guarde milhares de gigabytes e os acesse de qualquer lugar.*

* Você já perdeu seu celular ou não conseguiu acessar a internet e teve aquela sensação de que faltava uma parte fundamental de si mesmo? Isso é sinal de que uma ferramenta externa se tornou uma extensão da sua mente. Num estudo de 2004, Angelo Maravita e Atsushi Iriki descobriram que, quando macacos e humanos usam consistentemente uma ferramenta para estender seu alcance, como um ancinho para alcançar um objeto, certas redes neurais no cérebro mudam seu “mapa corporal” para incluir a nova ferramenta. Essa fascinante descoberta reforça a ideia de que ferramentas externas podem se tornar, e muitas vezes se tornam de fato, uma extensão natural da nossa mente.

É hora de adicionar as notas digitais ao nosso repertório e usar a tecnologia para aprimorar ainda mais as nossas capacidades naturais.

Repensando as notas como blocos de construção de conhecimento

Nos séculos passados, só a elite intelectual precisava de livros de lugar-comum – escritores, políticos, filósofos e cientistas que tivessem um motivo para sintetizar seus escritos ou pesquisas.

Hoje em dia, porém, quase todo mundo precisa de uma forma de gerir informações.

Mais da metade da força de trabalho atual pode ser considerada “profissionais do conhecimento” – pessoas para quem o conhecimento é o bem mais valioso e que passam a maior parte do tempo gerenciando grandes quantidades de informação. Além disso, não importa qual seja nossa profissão, todos temos que apresentar novas ideias, resolver novos problemas e nos comunicar com outras pessoas de forma eficaz. E temos que fazer tudo isso regularmente – não só uma vez ou outra – e de forma confiável.

Como profissional desse tipo, onde reside o seu conhecimento? Para onde ele vai quando é criado ou descoberto? O conceito de “conhecimento” pode parecer um pouco arrogante, reservado apenas para estudiosos e acadêmicos, mas, na prática, ele começa com o hábito simples e consagrado de tomar notas.

Muitas pessoas aprenderam a fazer anotações ainda na escola. Provavelmente seu professor disse que você deveria anotar o que ele estava dizendo porque cairia na prova. Porém, logo após concluir a prova, você nunca mais voltava a essas anotações. Assim, a aprendizagem é tratada como algo essencialmente descartável – esse conhecimento nunca foi considerado útil a longo prazo.

Mas, quando você entra no mundo profissional, o nível de exigência de suas notas muda completamente. A abordagem que você aprendeu na escola não só se mostra obsoleta como é exatamente o oposto daquilo de que você precisa.

No mundo profissional:

- Não fica evidente o que se deve anotar.
- Ninguém lhe diz quando ou como as notas serão usadas.
- A “prova” pode vir a qualquer momento e de diferentes formas.
- Você pode recorrer às notas a qualquer momento, desde que as tenha feito.
- Espera-se que você aja de acordo com as notas que cria, e não apenas as regurgite para as pessoas à sua volta.

Ou seja, não são as mesmas anotações que você aprendeu a fazer na escola. Está na hora de elevar o status delas – de mera preparação para fazer provas para algo muito mais interessante e dinâmico. No ambiente profissional moderno, elas são “blocos de construção de conhecimento”: individualmente, cada nota é uma unidade indivisível de informação interpretada através de sua lente única e armazenada fora de sua cabeça.

Com base nessa definição, uma nota pode incluir um trecho de um livro ou artigo que o inspirou; uma foto ou imagem da internet com suas impressões; uma lista de seus pensamentos sinuosos sobre determinado tema; uma citação de um filme que o emocionou; milhares de palavras que você copiou de um livro, entre muitos outros exemplos. O tamanho e o formato não importam: se um conteúdo foi interpretado através da sua lente, escolhido de acordo com o seu gosto, traduzido em suas próprias palavras ou extraído de sua experiência de vida e armazenado num local seguro, então se qualifica como nota.

Um bloco de construção de conhecimento é indivisível. Ele funciona por si só e tem valor intrínseco, mas pode também ser combinado a outros em algo muito maior: um relatório, um argumento, uma proposta, uma história.

Tal como os blocos de LEGO com os quais você brincava quando era criança, as notas podem ser rapidamente pesquisadas, recuperadas, movidas, montadas e remontadas de novas formas sem que você precise inventar nada do zero. Você só tem que se esforçar para criar a nota uma vez, depois poderá misturar e experimentar diferentes combinações até que algo dê certo.

A tecnologia não apenas torna as notas mais eficientes, mas também transforma a própria natureza delas. Não precisamos mais escrever nossos pensamentos em post-its ou bloquinhos de notas frágeis, fáceis de perder e sem a ferramenta de localização. Agora escrevemos notas na nuvem, que está sempre conosco. Não precisamos mais gastar inúmeras horas catalogando e transcrevendo meticulosamente nossos pensamentos para o papel. Agora coletamos blocos de construção de conhecimento e aproveitamos o tempo imaginando possibilidades, pensando no que esses blocos podem se tornar.

Um conto de dois cérebros

Permita-me contar como é um dia na vida de alguém que não tem um Segundo Cérebro e depois compará-lo com o dia de alguém que tem. Veja se alguma dessas descrições lhe soa familiar.

Nina acorda segunda de manhã e, antes mesmo de abrir os olhos, seu cérebro é inundado por pensamentos: coisas para fazer, coisas para pensar, coisas para decidir. Tudo brota ao mesmo tempo das profundezas de seu subconsciente, onde passou o fim de semana cozinhando em banho-maria.

Os pensamentos continuam a toda dentro do seu cérebro enquanto Nina se prepara para o trabalho. Tal como uma revoada de pássaros inquietos, os pensamentos dela voam de um lado para outro dentro da cabeça porque não têm onde pousar e descansar. Nina já está tão acostumada com esse zumbido constante causado pela ansiedade que isso se tornou algo normal, esperado. Quando isso acontece, ela se pergunta no que ela precisa se concentrar e o que pode estar esquecendo.

Depois de um começo de manhã agitado, Nina finalmente se senta para começar seu dia de trabalho, abre a caixa de entrada de e-mail e é imediatamente engolida por uma enxurrada de novas mensagens. Com remetentes importantes e assuntos urgentes, essas demandas provocam nela um pico de adrenalina. Ela sabe que sua manhã acabou, que seus planos foram por água abaixo, então deixa de lado o importante trabalho no qual

queria se concentrar esta manhã e se prepara para responder à avalanche de e-mails.

Quando volta do almoço, Nina finalmente termina de lidar com as questões mais urgentes. É hora de focar nas prioridades que estabeleceu. Mas é aí que vem o choque de realidade: depois de passar a manhã inteira apagando incêndios, ela está muito distraída e cansada, não consegue se concentrar. Assim como tantas vezes antes, Nina reduz as próprias expectativas e se contenta em diminuir lentamente sua lista de tarefas cada vez maior, cheia de prioridades de outras pessoas.

Depois do trabalho, Nina tem uma última chance de se dedicar ao projeto em que ela sabe que vai usar seus talentos e alavancar sua carreira. Ela se exercita, janta e passa um tempo com os filhos. Quando eles vão para a cama, ela se anima – finalmente conseguiu um tempo para si mesma. Então, se senta diante do computador e as perguntas começam: “Onde parei da última vez? Onde coloquei esse arquivo? Onde estão minhas anotações?”

Quando finalmente está pronta para trabalhar, Nina já está cansada demais para fazer qualquer progresso. E esse padrão se repete dia após dia. Depois de inúmeras largadas queimadas, ela começa a desistir. Por que tentar? Por que continuar tentando fazer o impossível? Por que resistir à tentação de assistir a outro episódio da sua série favorita ou ficar nas redes sociais? Por que começar se não vai ter tempo nem energia para continuar com o projeto?

Nina é uma profissional competente, responsável e trabalhadora. Muitas pessoas adorariam estar no lugar dela. Não há nada de errado com seu trabalho nem com a vida que leva, mas, por baixo desse exterior respeitável, falta alguma coisa. Ela não está mantendo seu próprio padrão, alcançando o que sabe que é capaz de alcançar. Ela quer viver experiências pessoais e com a sua família, mas elas vivem sendo adiadas, esperando “um dia” em que, sabe-se lá como, terá tempo e disposição para realizá-las.

A experiência de Nina soa familiar? Todos os detalhes são reais – foram extraídos de mensagens que as pessoas me enviaram ao longo dos anos. As histórias delas transmitem um sentimento generalizado de

descontentamento e insatisfação: ter que enfrentar uma avalanche interminável de demandas faz com que sua curiosidade e sua imaginação percam força sob o peso sufocante das obrigações.

Muitos de nós também temos essa sensação de que estamos cercados de conhecimento, mas, ao mesmo tempo, famintos de sabedoria. Apesar de todas as ideias geniais a que temos acesso, nossa capacidade de atenção só tem piorado. Estamos paralisados pelo conflito entre nossas responsabilidades e nossas paixões mais profundas, de modo que nunca conseguimos nos concentrar, mas também nunca conseguimos descansar.

Existe um caminho alternativo. Uma forma diferente de viver a manhã de segunda-feira. Também foi extraída dos relatos que recebi, mas dessa vez enviados por pessoas que criaram um Segundo Cérebro para si mesmas.

Você acorda segunda de manhã, ansioso para começar o dia e a semana. Sai da cama, toma banho e se veste, e então os pensamentos começam a chegar. Você tem tantas preocupações e responsabilidades quanto qualquer outra pessoa, mas também tem uma arma secreta.

No chuveiro, de repente percebe que existe uma maneira melhor de progredir no projeto no qual tem trabalhado. Quando sai do boxe e pisa no tapete, você registra a ideia no aplicativo de notas do celular. Durante o café da manhã com a família, se dá conta de que sua mente já está elaborando a nova estratégia, ponderando as implicações. Esses pensamentos também são anotados nos poucos minutos livres que você tem entre alimentar as crianças e mandá-las para a escola. Indo para o trabalho, você começa a perceber que não considerou alguns desafios, então grava um áudio no celular que é automaticamente transcrito e salvo nas suas notas.

A manhã de segunda é o turbilhão de sempre no escritório: e-mails, mensagens de chat e telefonemas chegando no ritmo frenético de sempre. À medida que você compartilha sua nova ideia com seus colegas, eles começam a fazer perguntas, apontar preocupações válidas e acrescentar as próprias contribuições. Nesses momentos, você está sempre pronto para salvar tudo em forma de notas no seu Segundo Cérebro. Você evita fazer

julgamentos e procura apenas reunir a maior variedade possível de feedback antes de decidir o que fazer.

Quando menos percebe, é hora do almoço. Na pausa para comer, você começa a filosofar: “Qual é o objetivo final do projeto? Esse objetivo está sendo deixado de lado? Como esse projeto se encaixa na visão de longo prazo do produto que queremos construir? Qual é o impacto da nova estratégia sobre os acionistas, os clientes, os fornecedores e o meio ambiente?” Você só tem trinta minutos para almoçar e não tem tempo para refletir a fundo sobre essas questões, mas, mesmo assim, as anota para pensar nelas mais tarde.

Você está com o seu celular, assim como todo mundo, mas não fazendo o que os outros fazem. Em vez de matar o tempo, você está criando valor.

Quando chega para a reunião da tarde para apresentar a estratégia que criou, você já tem uma coletânea formidável de notas prontas: as ideias, as estratégias, os objetivos, os desafios, as perguntas, as preocupações, as contribuições e os lembretes que coletou em apenas algumas horas da manhã de segunda.

Antes do início da reunião, você leva dez minutos para organizar as notas. Cerca de um terço delas não é prioridade e você decide deixá-las de lado. Outro terço é de questões fundamentais e você as coloca na pauta da reunião. O restante é um meio-termo, então você as põe numa lista separada para consultá-las caso seja preciso.

A equipe se senta para discutir o projeto e a reunião começa. Você está preparado. Já pensou nos maiores problemas sob vários ângulos, mapeou diversas soluções possíveis e começou a pensar nas implicações gerais. Até recebeu feedback de alguns colegas e o incorporou às suas recomendações. Você defende seu ponto de vista, mas ao mesmo tempo permanece aberto aos apontamentos da sua equipe. Seu objetivo é se fazer presente e ao mesmo tempo conduzir a reunião rumo ao melhor resultado possível, tirando proveito do ponto de vista único de cada um dos presentes. Todas as reflexões importantes, as novas ideias e as possibilidades inesperadas que seus colegas apresentam também são registradas no seu Segundo Cérebro.

À medida que essa forma de trabalhar com a informação é usada ao longo de dias, semanas e meses, a maneira como sua mente funciona começa a mudar. Você enxerga padrões recorrentes no seu pensamento: por que faz as coisas, o que realmente deseja e o que considera fundamental. Seu Segundo Cérebro se transforma num espelho, ensinando-lhe sobre si mesmo e refletindo para você as ideias que valem a pena manter e colocar em prática. Sua mente começa a se entrelaçar com esse sistema, apoiando-se nele para lembrar mais do que você conseguiria sozinho.

Tudo isso não está só na sua cabeça: as pessoas percebem que há algo diferente em você, que você tem acesso a um vasto conhecimento e está disposto a compartilhá-lo a qualquer momento. Elas fazem comentários sobre sua memória incrível, mas o que não sabem é que você nunca tenta se lembrar de nada. Elas admiram sua incrível dedicação a desenvolver seu pensamento ao longo do tempo, mas na realidade você está apenas plantando sementes de inspiração e colhendo à medida que florescem.

Conforme você enxerga todo o conhecimento que adquiriu, percebe que já tem tudo de que precisa para alcançar o futuro que deseja. Você não precisa esperar até estar totalmente preparado. Não precisa consumir mais informações nem fazer mais pesquisas. Só lhe resta agir com base no que já sabe e já tem, e tudo que tem está diante dos seus olhos, nos mínimos detalhes.

Seu cérebro não é mais um obstáculo para você alcançar todo o seu potencial, portanto você é totalmente capaz de realizar qualquer tarefa com sucesso. Essa sensação de confiança na qualidade do seu pensamento lhe dá a liberdade de fazer perguntas mais complexas e a coragem de buscar desafios maiores. Até mesmo o fracasso lhe traz mais informações, que podem ser usadas como combustível para a sua jornada.

E é assim que você vai construir e aproveitar o poder do seu Segundo Cérebro.

Como usar a tecnologia como ferramenta de pensamento

Ao longo do século XX, diversos estudiosos e inovadores⁷ apresentaram suas visões de como a tecnologia poderia mudar a humanidade para melhor. Eles sonhavam em criar uma “mente estendida” que ampliasse o intelecto humano e nos ajudasse a resolver os maiores problemas enfrentados pela sociedade.* A possibilidade de tamanha maravilha tecnológica brilhou como um farol para o futuro, prometendo destravar o conhecimento preso a livros velhos e empoeirados e torná-lo universalmente acessível e útil.**

* Avanços e descobertas recentes na área da “cognição estendida” lançaram uma nova luz sobre como pode ser prático e poderoso “pensar fora do cérebro”. O foco deste livro não é a ciência por trás da ideia, mas, para uma excelente introdução à cognição estendida, recomendo *The Extended Mind*, de Annie Murphy Paul.

** Vannevar Bush escreveu sobre uma “estação de trabalho acadêmica” chamada “Memex”, que era “um dispositivo no qual o indivíduo armazena todos os seus livros, registros e comunicações, e que é mecanizado, para que possa ser consultado com velocidade e flexibilidade. É um suplemento íntimo ampliado para a sua memória.”

Os esforços não foram em vão. Essas ideias inspiraram grande parte da tecnologia que usamos no dia a dia, mas, apesar de todas as invenções tecnológicas da Era da Informação, estamos mais longe do que nunca de sua visão original. Todos os dias passamos horas interagindo com postagens de redes sociais que serão esquecidas em minutos. Salvamos matérias para ler mais tarde, mas raramente encontramos tempo para isso. Criamos documentos que são usados uma única vez e depois abandonados no abismo das nossas caixas de e-mail ou pastas de arquivos. Grande parte da nossa produção intelectual – de brainstormings a fotos, de planejamentos a pesquisas – fica encalhada no nosso computador ou se perde na nossa nuvem.

Chegamos a um ponto em que a tecnologia está tão avançada e amigável que podemos integrá-la ao nosso cérebro biológico. Os

computadores estão menores, mais poderosos e mais intuitivos, a ponto de serem inegavelmente um componente essencial da forma como pensamos.

Chegou a hora de concretizarmos a visão dos pioneiros da tecnologia, de que todos deveriam ter uma mente estendida não só para lembrar mais e aumentar a produtividade, mas para viver melhor.

Capítulo 3

Como funciona o Segundo Cérebro

“É no poder da lembrança que consiste a liberdade essencial do eu. Sou livre porque me lembro.”

– Abhinavagupta, filósofo e místico caxemiriano do século X

Pense no seu Segundo Cérebro como o melhor assistente pessoal do mundo.

Ele é totalmente confiável e consistente. Está sempre pronto, esperando para capturar qualquer informação que possa ser valiosa para você. Segue instruções, faz sugestões úteis e se lembra de tudo que é importante.

Como seria a descrição do trabalho de um assistente pessoal como esse? Que “trabalhos” você o contrataria para fazer no seu lugar? Da mesma forma que você cobraria de um assistente humano determinado padrão de desempenho, o mesmo se aplica ao seu Segundo Cérebro. Você precisa saber o que ele deve fazer por você para ter certeza se vale a pena mantê-lo.

Neste capítulo, veremos como as quatro capacidades principais de um

Segundo Cérebro trabalham a seu favor, imediatamente e ao longo do tempo; a única ferramenta básica de que você precisa para começar; como seu Segundo Cérebro evoluirá para ajudá-lo no que você considera mais importante; e, por fim, uma introdução às quatro etapas do Método CODE, que está no centro de tudo.

Os superpoderes do Segundo Cérebro

Existem quatro capacidades essenciais que um Segundo Cérebro pode realizar por nós:

1. Materializar nossas ideias.
2. Revelar novas associações entre ideias.
3. Incubar as ideias ao longo do tempo.
4. Aguçar nossas perspectivas únicas.

Vamos analisar cada uma delas.

Superpoder nº 1 do Segundo Cérebro:

Materializar nossas ideias

Antes de fazermos qualquer coisa com nossas ideias, temos que “descarregá-las” da nossa mente e materializá-las. Só conseguimos pensar com clareza e trabalhar com ideias complexas de maneira eficaz quando fazemos uma faxina e as tiramos do cérebro.

Em 1953, o biólogo americano James Watson e o neurocientista inglês Francis Crick descobriram que o DNA tem a estrutura de uma dupla hélice. A grande descoberta foi construída sobre as bases estabelecidas por outros pioneiros, entre os quais Rosalind Franklin e Maurice Wilkins – que fizeram grandes avanços na cristalografia de raios X –, e marcou o início de uma era de ouro na biologia molecular e na genética.

A descoberta de Watson e Crick é bastante notória, mas há uma parte da sua história que pouca gente sabe: uma ferramenta importante que

ajudou os pesquisadores a alcançar esse resultado foi a construção de modelos físicos, abordagem que eles copiaram do bioquímico americano Linus Pauling. Eles fizeram recortes de papelão para aproximar as formas das moléculas que sabiam fazer parte da composição do DNA e, tal qual um quebra-cabeça, experimentaram diferentes maneiras de montá-las. Foram mudando os modelos construídos nas mesas de trabalho, tentando encontrar uma forma que se encaixasse em tudo que sabiam sobre a disposição das moléculas. A estrutura de dupla hélice parecia funcionar em meio a todas as restrições conhecidas, permitindo que os pares de bases complementares se encaixassem perfeitamente ao mesmo tempo que respeitavam as proporções entre os elementos que haviam sido medidos anteriormente.¹

Este é um aspecto curioso de uma das descobertas científicas mais famosas do século passado. No momento decisivo, até os cientistas altamente treinados e familiarizados com o pensamento matemático e abstrato recorreram ao meio mais básico e antigo disponível: o material físico.

As notas digitais não são físicas, mas são visuais. Transformam conceitos vagos em entidades tangíveis que podem ser observadas, reorganizadas, editadas e combinadas. Existem apenas virtualmente, mas ainda assim podemos enxergá-las com os olhos e movê-las com os dedos. Conforme descobriram os pesquisadores Deborah Chambers e Daniel Reisberg em suas pesquisas sobre os limites da visualização mental, “as habilidades que desenvolvemos para lidar com o mundo exterior vão além das que temos para lidar com o mundo interior”.²

Superpoder nº 2 do Segundo Cérebro:
Revelar novas associações entre ideias

Na prática, criatividade significa conectar ideias, sobretudo ideias que não parecem estar ligadas.

A neurocientista Nancy C. Andreasen, em sua extensa pesquisa sobre pessoas altamente criativas – entre as quais cientistas, matemáticos, artistas

e escritores talentosos –, chegou à conclusão de que “pessoas criativas são melhores em reconhecer relacionamentos, fazer associações e conexões”.³

Quando mantemos dados dos mais diversos tipos num só lugar, facilitamos essa conectividade e aumentamos a chance de que uma associação incomum entre elas seja percebida.

Citações de um antigo livro de filosofia podem estar lado a lado com uma postagem inteligente nas redes sociais. Capturas de tela de um vídeo interessante do YouTube podem ser comparadas a cenas de filmes clássicos. Um áudio que você gravou pode ser salvo junto com os planos de um projeto, um link para um site útil e um PDF com as últimas descobertas da ciência. É possível combinar todos esses formatos de um modo que seria impossível no mundo físico.

Se você já jogou Scrabble, o jogo de palavras cruzadas de tabuleiro, sabe que a melhor maneira de criar palavras é misturar as letras nas mais diferentes combinações até que surja uma que exista. No nosso Segundo Cérebro podemos fazer o mesmo: misturar a ordem das ideias até que apareça algo inesperado. Quanto mais diversas e incomuns forem as opções, mais originais serão as conexões.

Superpoder nº 3 do Segundo Cérebro:
Incubar as ideias ao longo do tempo

Muitas vezes, quando assumimos uma tarefa – planejar um evento, criar um produto ou liderar um projeto –, recorremos apenas às ideias a que temos acesso no momento. Chamo essa abordagem de “carga pesada”: exige do cérebro resultados instantâneos sem dar a ele a chance de acessar um sistema de suporte.

Mesmo num brainstorming, só podemos contar com as ideias em que conseguimos pensar na hora. Qual a chance de você se lembrar imediatamente das abordagens mais criativas e inovadoras? Qual a chance de pensar de primeira na melhor maneira de progredir?

Essa tendência é conhecida na ciência como viés de recência.⁴ Costumamos favorecer as ideias, soluções e influências mais recentes,

independentemente de serem as melhores. Agora imagine como seria se você pudesse se libertar dos limites impostos pelo momento presente e aproveitar semanas, meses ou até anos de imaginação acumulada.

Chamo essa abordagem de “queima lenta” – permite que pensamentos fervam lentamente como uma deliciosa panela de ensopado no fogão. É uma abordagem mais calma e sustentável para a criatividade, baseada no acúmulo gradual de ideias, e não na agitação dos insights mais recentes. Ter um Segundo Cérebro para salvar muitas ideias permanentemente transforma a passagem do tempo em sua amiga ao invés de sua inimiga.

Superpoder nº 4 do Segundo Cérebro:

Aguçar nossas perspectivas únicas

Até agora falamos mais sobre como reunir as ideias alheias, mas o objetivo principal do Segundo Cérebro é fazer com que suas próprias ideias brilhem.

Um estudo recente da Universidade de Princeton descobriu que certo tipo de trabalho tem menor probabilidade de ser automatizado por máquinas nos próximos anos. Surpreendentemente, não eram os trabalhos que exigiam habilidades avançadas ou anos de treinamento, mas os que exigiam a capacidade de transmitir “não apenas informações, mas uma interpretação particular das informações”.⁵

Em outras palavras, os trabalhos com maior probabilidade de continuar existindo são os que envolvem a promoção ou a defesa de uma perspectiva específica. Exemplos: um promotor de eventos de arrecadação de fundos que compartilha histórias sobre o impacto de sua organização sem fins lucrativos; um pesquisador que usa dados para interpretar um experimento; ou um gerente de projeto que utiliza precedentes importantes para defender certa decisão. Nossas carreiras e empresas dependem mais do que nunca da nossa capacidade de apresentar determinado ponto de vista e convencer outras pessoas a adotá-lo.⁶

E defender um ponto de vista não é apenas uma questão de carisma ou charme irresistível. É preciso contar com material de apoio.

Certa vez o jornalista, autor e cineasta americano Sebastian Junger escreveu sobre o “bloqueio de escrita”: “Não é que eu esteja com esse bloqueio. É que não pesquisei o suficiente para escrever com propriedade sobre esse assunto. Isso não significa que não sou capaz de encontrar as palavras certas, mas, sim, que não tenho munição.”⁷

Se você se sente travado nas suas atividades criativas, não há algo de errado com você. Você não perdeu o jeito ou a criatividade: apenas não tem matéria-prima suficiente para trabalhar ainda. Se você tem a sensação de que o poço da inspiração secou, é porque precisa de um poço mais profundo, cheio de exemplos, ilustrações, histórias, estatísticas, diagramas, analogias, metáforas, fotos, mapas mentais, anotações de conversas, citações – qualquer coisa que o ajude a fortalecer seu ponto de vista ou a lutar por uma causa na qual acredita.

Escolhendo um aplicativo de notas: o centro nevrálgico do seu Segundo Cérebro

A mesma tecnologia que alimentou uma explosão no volume de informações que chega até nós também forneceu as ferramentas para nos ajudar a gerenciá-las.

Embora seu Segundo Cérebro seja composto de todas as ferramentas que você usa para interagir com informações – incluindo lista de tarefas, calendário, e-mail e aplicativos de leitura, por exemplo –, existe uma categoria de software que considero a peça central do seu Segundo Cérebro: os aplicativos de notas.* Há diversas opções disponíveis, desde o aplicativo gratuito que vem pré-instalado no seu celular até softwares de terceiros que têm exatamente os recursos de que você precisa.

* Muitas pessoas que seguem a metodologia CODE continuam fazendo anotações em papel. Muitos até descobrem que fazem *mais* anotações em papel quando descobrem um jeito de digitalizá-las e salvá-las num local seguro. Não precisa ser oito ou oitenta. O importante é escolher a ferramenta certa para o trabalho. O foco deste livro está no potencial das notas digitais.

Todo aplicativo de notas – do Microsoft OneNote ao Google Keep, do Apple Notes ao Notion e ao Evernote – tem quatro características poderosas que os tornam ideais para a criação de um Segundo Cérebro. Eles são:

- **Multimídia:** Assim como um caderno de papel pode conter desenhos e rascunhos, citações e ideias – e até mesmo uma foto ou um post-it colados –, um aplicativo de notas pode armazenar uma grande variedade de tipos de conteúdo num só lugar, para que você nunca precise se perguntar onde deve colocar algo.
- **Informais:** As notas são confusas por natureza, então não precisa escrever tudo certinho, com a ortografia e a pontuação corretas, como se fosse fazer uma apresentação. Simplesmente vá anotando tudo no momento em que pensar. Isso é essencial para permitir que as ideias nasçam e cresçam.
- **Abertos:** Fazer anotações é um processo contínuo, nunca termina, e nem sempre você sabe aonde elas podem levá-lo. Ao contrário de alguns tipos de software mais especializados, concebidos para produzir um tipo específico de output (como slides, planilhas, gráficos ou vídeos), você pode explorar as notas livremente antes de ter um objetivo claro.
- **Orientados para a ação:** Ao contrário de uma biblioteca ou um banco de dados de pesquisa, as notas não precisam ser abrangentes ou precisas. Elas são concebidas para ajudar o usuário a guardar rapidamente pensamentos dispersos enquanto mantém o foco na tarefa que está executando.

Essas quatro qualidades são compartilhadas também por blocos de notas de papel, mas, quando usamos aplicativos, podemos potencializar esses benefícios atemporais com os incríveis recursos da tecnologia – busca, compartilhamento, backup, edição, vinculação, sincronização entre dispositivos, *etc.* As notas digitais combinam a casualidade de um caderno do dia a dia com o poder científico dos softwares modernos.

Escolher aplicativos e ferramentas é uma decisão pessoal e depende de qual dispositivo móvel você usa, das necessidades de seu trabalho ou empresa e até de seu temperamento e gosto. O mundo dos aplicativos é muito dinâmico e está sempre mudando. Novos aplicativos são lançados a todo momento e os já existentes vivem lançando recursos inovadores. Para escolher um aplicativo de notas e outras ferramentas do Segundo Cérebro, acesse o guia gratuito e sempre atualizado no link buildingasecondbrain.com/resources (conteúdo em inglês).

Você sempre usará muitos softwares para gerir informações e executar seu trabalho – de processadores de texto a plataformas de mensagens e ferramentas de gestão de projetos usados na sua empresa –, mas seu aplicativo de notas foi projetado exclusivamente para facilitar a Gestão do Conhecimento Pessoal.

Um bom primeiro passo é checar os aplicativos que você já tem e talvez já esteja até usando. Comece com os mais básicos e depois vá atualizando conforme suas necessidades forem ficando mais sofisticadas.*

* A maioria dos aplicativos de notas fornece maneiras de exportar as anotações em formatos-padrão que podem ser importados por outros aplicativos. Eu mesmo já mudei de plataforma duas vezes (do Microsoft Word para o Google Docs e depois para o Evernote) e espero mudar para novas plataformas no futuro, à medida que a tecnologia evoluir.

E o mais importante de tudo: não caia na armadilha do perfeccionismo. Não vale a pena insistir em ter o aplicativo “perfeito”, com diversos recursos, antes mesmo de criar uma única nota. O essencial é ter um conjunto *confiável* de ferramentas, sabendo que pode substituí-las mais tarde.

Lembrar, conectar, criar: os três estágios da GCP

Quando as pessoas iniciam sua jornada com o Segundo Cérebro, costumo citar – e até incentivar – três estágios de progresso. São eles: *lembrar*,

conectar e *criar*. Leva tempo para o usuário realmente valorizar as ferramentas digitais e, assim, aprimorar e ampliar sua capacidade mental, mas existem outros benefícios que vão surgindo a cada etapa do caminho.

A primeira forma de usar o Segundo Cérebro é como auxiliar de memória. As pessoas utilizam as notas digitais para salvar informações e ideias que teriam dificuldade de lembrar: conclusões de reuniões, citações de entrevistas ou detalhes de um projeto, por exemplo.

Camille é cofundadora e designer-chefe de uma startup em Quebec, Canadá. Ela usa o Segundo Cérebro para salvar trechos de diversos relatórios de pesquisa e estudos que lê como parte de seu trabalho, que é projetar estações de recarga de veículos elétricos para grandes edifícios residenciais. A maioria desses relatórios é publicada em PDF, formato inflexível e difícil de usar, mas Camille importa as descobertas que considera mais importantes para seu aplicativo de notas e depois pode acrescentar quantas anotações e comentários quiser.

A segunda maneira de usar o Segundo Cérebro é para conectar ideias. O Segundo Cérebro das pessoas evolui, deixando de ser uma ferramenta de *memória* para se tornar uma ferramenta de *pensamento*. O conselho de um mentor é bastante útil numa situação semelhante vivida por outra equipe. Uma metáfora inspiradora tirada de um livro é utilizada numa apresentação. As ideias que as pessoas capturam no Segundo Cérebro começam a se aproximar e se conectar.

Fernando é oncologista num hospital mundialmente renomado e usa seu Segundo Cérebro para organizar as anotações sobre seus pacientes. Ele resume os pontos-chave do histórico de saúde de cada paciente com foco no período em que tiveram a doença, em quais tratamentos fizeram e nas principais características do tumor. Fernando usa o Segundo Cérebro para *conectar* o que sabe de seu treinamento e sua pesquisa às necessidades de seus pacientes, com o objetivo de tratá-los com mais eficácia.

A terceira e última forma de usar o Segundo Cérebro é para criar coisas. Com o tempo as pessoas percebem que têm muito conhecimento sobre determinado assunto e decidem transformá-lo em algo concreto e compartilhável. Ao verem tanto material de apoio pronto, se sentem

estimuladas a expor suas ideias e causar um impacto positivo nos outros.

Terrell é um jovem pai de três filhos que tem um cargo exigente numa grande empresa de tecnologia no estado do Texas. Depois de fazer meu curso, ele usou seu Segundo Cérebro para criar um canal no YouTube, no qual compartilha histórias e dicas sobre como criar os filhos. Por exemplo, ele grava vídeos sobre como fazer viagens internacionais com crianças e como solicitar licença-paternidade, e compartilha clipes de viagens de fim de semana que faz com a família.

A capacidade de registrar e acompanhar todas as ideias de vídeo e detalhes de produção num aplicativo, e não na sua cabeça, tem sido fundamental para que Terrell equilibre esse trabalho paralelo com a carreira em tempo integral e a criação dos filhos. Ele usa o Segundo Cérebro para se expressar e *criar* o conteúdo que deseja ver no mundo.

Esses três indivíduos aproveitaram a tecnologia para lembrar, conectar e criar com muito mais eficácia do que se tivessem que fazer isso sozinhos.⁸ Eles utilizam o Segundo Cérebro para complementar o momento atual de suas vidas. À medida que esses momentos mudam, eles mudam a forma de usar as notas, para que elas continuem sendo relevantes e úteis.

Apresentando o Método CODE: as quatro etapas para lembrar o que importa

Para guiar você no processo de criação do seu Segundo Cérebro, desenvolvi um método simples e intuitivo de quatro etapas chamado “CODE” – Capturar, Organizar, Destilar, Expressar. (Em inglês, “code” significa “código”.)



Essas são as etapas não só para construir o Segundo Cérebro, mas também para trabalhar com ele daqui para a frente. Cada uma delas representa um princípio atemporal encontrado ao longo da história da humanidade, desde as primeiras pinturas rupestres, passando pelas oficinas artesanais do Renascimento e chegando às áreas modernas mais avançadas. Essas etapas são flexíveis e funcionam em qualquer sistema operacional ou tecnologia. Assim, podem ser usadas por pessoas de qualquer profissão, função ou carreira e em conjunto com qualquer método e aplicativo de notas de sua preferência. E vou além: aposto que você já faz isso de alguma forma, quer perceba ou não.

O Método CODE é um mapa para você se orientar em meio aos fluxos intermináveis de informações com os quais se depara todos os dias. É uma abordagem moderna para a criação de um livro de lugar-comum adaptado às necessidades da Era da Informação.

Da mesma forma que o código genético determina nossa altura e cor dos olhos, temos um código *criativo* embutido na nossa imaginação. Ele molda a forma como pensamos e interagimos com o mundo. É espelhado no código de software que executa os aplicativos que usamos para administrar as informações e tem sido um código *secreto* durante a maior parte da história. Mas agora finalmente chegou a hora de revelar como ele funciona.*

* Numa coincidência maravilhosa, uma pesquisa recente dos neurofisiologistas May-Britt Moser e Edvard Moser, da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, aponta que o cérebro humano se lembra de informações usando um “código de grade” – uma parte do cérebro envolvida em raciocínio espacial. Eles especulam que “o código de grade poderia, portanto, ser um tipo de sistema métrico ou de coordenadas” capaz de “representar muitas informações de forma única e eficiente”.

Vamos conhecer um pouco cada uma das quatro etapas do Método CODE – Capturar, Organizar, Destilar e Expressar – e depois mergulhar nos detalhes nos capítulos seguintes.

Capturar: Guarde o que repercute em você

Toda vez que ligamos o celular ou o computador, mergulhamos imediatamente no fluxo de conteúdo que eles nos apresentam. Muitas dessas informações são úteis e interessantes: artigos que nos ensinam a ser mais produtivos, podcasts com especialistas compartilhando lições conquistadas a duras penas ou fotos inspiradoras de lugares que podemos querer visitar nas férias.

Mas eis o problema: não somos capazes de consumir todo esse fluxo de informações. Se tentarmos, ficaremos rapidamente exaustos e sobrecarregados. Precisamos agir como um curador, nos afastando do rio caudaloso de informações e começando a tomar decisões pensadas sobre quais informações vamos querer na nossa mente.

Tal qual um cientista que captura apenas as borboletas mais raras para levar ao laboratório, nosso objetivo deve ser “capturar” apenas as ideias que consideramos verdadeiramente dignas de nota. Mesmo que não façamos nada, o conteúdo tende a se acumular ao nosso redor. Enquanto você lê isto, provavelmente há e-mails enchendo sua caixa de entrada, atualizações aparecendo nos feeds das suas redes sociais e notificações proliferando no seu celular.

As informações já estão disponíveis, mas nossa tendência é capturá-las ao acaso, na melhor das hipóteses. Você pode enviar um e-mail para si mesmo com uma nota curta, criar um documento para fazer um

brainstorming ou realçar citações de um livro que está lendo, mas provavelmente essas informações vão permanecer desconectadas e dispersas. As ideias que você teve como resultado de um grande esforço mental permanecem em pastas esquecidas ou flutuando na nuvem.

A solução é *guardar apenas aquilo que repercute em você* num lugar confiável, sob controle, e eliminar o resto.

Quando algo repercute em você, é como se a sua intuição se ativasse. Muitas vezes, são as ideias mais incomuns, contraintuitivas, interessantes ou possivelmente úteis. Não é para tomar decisões analíticas nem tentar entender exatamente por que o pensamento repercute em você, toca você, “cala fundo”. Apenas olhe para dentro de si em busca de um sentimento de prazer, curiosidade, admiração ou empolgação e permita que esse seja o seu sinal para capturar uma passagem de um livro, uma imagem, uma citação ou um fato.

Quando desenvolvemos a capacidade de perceber se algo repercute em nós, ampliamos não só o nosso potencial de criar notas melhores, mas também nossa compreensão de nós mesmos e do que nos motiva. É uma forma de aumentar o volume da nossa intuição e ouvir melhor a sabedoria que ela nos oferece.

Adotar o hábito de capturar conhecimento traz benefícios imediatos para a saúde mental. Ficamos mais tranquilos e não precisamos mais ter medo de que a nossa memória falhe num momento fundamental. Em vez de sair correndo a cada nova manchete e notificação, podemos optar por consumir informações que agregam valor à nossa vida e conscientemente deixar todo o resto de lado.

Organizar: Guarde para ter acionabilidade

Depois de começar a tomar notas sobre as ideias que repercutem em você, em algum momento você começará a sentir necessidade de organizá-las.

É muito tentadora a ideia de se antecipar a esse momento e criar uma hierarquia perfeita de pastas para organizar todas as notas possíveis. Mas, mesmo que essa abordagem fosse possível, ela consumiria muito tempo e

exigiria muito esforço, afastando você do que lhe interessa agora.

A maioria das pessoas tende a organizar as informações por assunto, como o sistema de classificação decimal de Dewey que você provavelmente já viu em qualquer biblioteca. Por exemplo, os livros são categorizados num amplo espectro de assuntos, como “Arquitetura”, “Negócios”, “História”, “Geologia”, *etc.*

Quando o assunto são notas digitais, podemos usar formas muito mais fáceis de organização. Como nossas prioridades e metas podem mudar a qualquer momento – e provavelmente mudarão –, é melhor evitar métodos de organização excessivamente rígidos e prescritivos. A melhor maneira de organizar suas notas é *organizar para a ação*, de acordo com os projetos nos quais você está trabalhando no momento. Pense nas novas informações com foco na *utilidade* e faça a si mesmo a seguinte pergunta: “Como isso vai me ajudar a progredir em um dos meus projetos atuais?”

Surpreendentemente, quando você se concentra em agir, a grande quantidade de informações disponíveis é radicalmente otimizada e simplificada. Poucas coisas são acionáveis e importantes a qualquer momento, logo você pode filtrar e ignorar todo o resto.

Organizar para a ação lhe dá uma tremenda sensação de clareza, porque assim você entende que tudo que está guardando tem um propósito. Você sabe que só salvou coisas que se alinham com seus objetivos e prioridades. Em vez de atrapalhar, a organização passa a contribuir para a sua produtividade.

Destilar: Encontre a essência

Depois que você começa a guardar as ideias num único lugar e organizá-las para a ação, inevitavelmente percebe padrões e conexões entre elas.

Um artigo sobre jardinagem lhe fornecerá um insight sobre como aumentar sua base de clientes. Um depoimento improvisado de um cliente lhe dará a ideia de criar uma página com todos os depoimentos de seus clientes. Um cartão de visita vai lembrá-lo de uma conversa fascinante que teve com algum colega de profissão com quem você poderia entrar em

contato para tomar um café.

A mente humana é como uma panela fumegante de associações – atire os grãos de milho e eles explodirão em novas ideias como pipoca. Cada nota é um grão de milho – ou seja, uma ideia –, que serve para lembrá-lo do que você já sabe e pensa sobre determinado assunto.

Existe uma ótima maneira de facilitar e acelerar esse processo de associação rápida: *extrair a essência das suas notas*.

Toda ideia tem uma “essência”: o cerne do que está tentando comunicar. Talvez sejam necessárias centenas de páginas e milhares de palavras para explicar completamente uma ideia complexa, mas sempre há uma forma de transmitir a mensagem principal em apenas uma ou duas frases.

Einstein ficou famoso por resumir sua nova e revolucionária teoria da física com a equação $E = mc^2$. Se ele foi capaz de destilar todo o seu pensamento numa equação tão refinada, você certamente conseguirá resumir os pontos principais de qualquer artigo, livro, vídeo ou apresentação de modo que fique fácil identificar seu argumento principal.

Por que é tão importante saber identificar facilmente o argumento principal de uma nota? Porque no meio de um dia de trabalho agitado você não vai ter tempo de revisar dez páginas de anotações num livro que leu ano passado – você precisa ser capaz de encontrar rapidamente apenas os pontos essenciais.

Se já realçou os trechos mais importantes durante a leitura, conseguirá se lembrar de tudo que aprendeu sem ter que passar horas relendo página por página.

Sempre que criar uma nota, pergunte-se: “Como posso tornar isso o mais útil possível para usar no futuro?” Você começará a anotar as palavras e frases que explicam por que criou a nota, em que estava pensando e o que exatamente chamou sua atenção.

Suas notas serão inúteis se você não conseguir decifrá-las no futuro ou se forem tão longas que você não vai sequer tentar. Pense em si mesmo não apenas como alguém que *toma* notas, mas também como alguém que *dá* notas – porque você está dando ao seu eu futuro o dom do conhecimento

que é fácil de encontrar e de compreender.

Expressar: Compartilhe seu trabalho

Todas as etapas anteriores – capturar, organizar e destilar – são voltadas para um propósito final: compartilhar suas ideias, sua história e seus conhecimentos com os outros.

Para que serve o conhecimento se ele não ajuda ninguém nem produz nada? * Quer seu objetivo seja perder peso, ser promovido no trabalho, começar um negócio paralelo ou fortalecer sua comunidade local, a GCP existe para apoiar a tomada de decisões – tudo mais não passa de distração.

* A palavra “produtividade” tem origem no verbo latino “producere”, que significa “produzir”. Ou seja, se você não é capaz de mostrar algum tipo de produção ou resultado que produziu, fica a dúvida se foi de fato produtivo.

Um desafio muito comum para as pessoas que são curiosas e adoram aprender é que podemos adquirir o hábito de nos alimentarmos continuamente com mais e mais informações, mas nunca dar o passo seguinte: colocá-las em prática. Compilamos toneladas de pesquisas, mas nunca apresentamos uma ideia própria. Reunimos inúmeros estudos de caso de negócios, mas nunca fazemos um pitch para um cliente em potencial. Estudamos todos os conselhos sobre relacionamento que encontramos, mas nunca chamamos ninguém para sair.

É muito fácil atrasar e adiar indefinidamente as experiências que tanto enriqueceriam nossa vida. Achamos que não estamos preparados. Temos medo de não estar preparados. Não suportamos a ideia de que nos falta uma mísera informação que faria toda a diferença.

Não é assim que devemos viver a vida. A informação só se torna *conhecimento* – pessoal, incorporado, verificado – quando é utilizada. Você só ganha confiança naquilo que sabe quando tem certeza de que funciona. Antes disso, tudo não passa de teoria.

É por isso que recomendo que você invista seu tempo e seu esforço em criar. * Todos nós temos o desejo natural de criar – de dar vida a algo bom,

verdadeiro ou belo.⁹ Faz parte da nossa essência. Criar é não só uma das coisas mais recompensadoras que podemos fazer, mas também pode ter um impacto positivo sobre outras pessoas – inspirando, entretendo ou instruindo.

* O consumo excessivo de informações – a ideia de que mais é melhor, de que nunca temos o suficiente e de que aquilo que temos não é bom o bastante – está no cerne da insatisfação de muitas pessoas com a forma como elas gastam seu tempo na internet. Em vez de tentar encontrar “o melhor” conteúdo, recomendo mudar o foco e passar a fazer coisas, o que é muito mais satisfatório.

O que você deve criar?

Depende de suas habilidades, seus interesses, sua personalidade. Se você é uma pessoa extremamente analítica, pode avaliar as muitas opções de equipamentos de camping, por exemplo, e criar uma lista de produtos recomendados para compartilhar com seus amigos. Se gosta de ensinar, pode gravar sua receita de sobremesa favorita e publicá-la nas redes sociais ou num blog. Se você se preocupa com uma causa local, como a manutenção dos parques públicos, pode criar um plano para pressionar a câmara municipal e obter mais fundos com esse objetivo.

Todas essas ações – avaliar, compartilhar, ensinar, gravar, postar, fazer lobby* – são sinônimos do ato de se expressar. Recorrem a fontes externas de matéria-prima, envolvem um processo prático de refinamento ao longo do tempo e causam um impacto em alguém ou algo importante para você.

* Outros sinônimos: publicar, falar, apresentar, executar, produzir, escrever, desenhar, interpretar, criticar, traduzir.

A informação está sempre fluindo e é sempre um trabalho em andamento. Como nada na vida é definitivo, você não precisa esperar para começar. Pode colocar no ar um site simples agora mesmo e ao longo do tempo ir adicionando conteúdo. Pode escrever um rascunho de texto agora e revisá-lo mais tarde, quando tiver mais tempo. Quanto mais cedo começar, mais cedo dará seus primeiros passos no caminho do

aperfeiçoamento.

Apresentei muitos conceitos e termos novos e talvez você esteja se sentindo um pouco sobrecarregado. Pode parecer que precisa aprender e fazer muitas coisas novas para criar um Segundo Cérebro. Mas a verdade surpreendente é: você já está fazendo a maior parte do trabalho necessário.

Você já está aprendendo coisas novas – e esse é um processo inevitável. Você já consome ideias interessantes – dê uma olhada nas dezenas de guias que provavelmente abriu no navegador durante a leitura deste livro. Você já fez um grande esforço para acompanhar todas as informações necessárias para seus estudos, seu trabalho ou seus negócios. Agora só precisa de uma forma um pouco mais organizada de gerir essas informações, além de alguns hábitos práticos para garantir que isso aconteça.

Na Parte Dois, vou mostrar como usar as etapas do Método CODE para expandir radicalmente sua memória, sua inteligência e sua criatividade. Para cada etapa, vou compartilhar um conjunto de técnicas que você pode implementar hoje e que começarão a beneficiá-lo amanhã. Elas não requerem nenhuma tecnologia avançada, apenas os dispositivos e aplicativos do dia a dia que você tem no bolso e na mesa neste exato momento.