

LIVRO 3

AS MELHORES
TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA **AUTISTAS**

Como usar a
Tecnologia a seu favor



POR SIAEL ALVES

Nós, autistas, temos déficits nas funções executivas relacionadas à atenção e foco, e a tecnologia pode se tornar um grande vilão nas nossas vidas.

O terceiro livro da série *As Melhores Técnicas de Organização Pessoal para Autistas* trata exatamente desse perigo.

A grande questão é:

Como encontrar equilíbrio e não permitir que a tecnologia te distraia do que é realmente importante?

Este livro será o primeiro passo rumo à maior produtividade e organização pessoal em sua vida.

Leia também no site:
autismofrases.com.br

AS MELHORES
TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA AUTISTAS

Como usar a
Tecnologia a seu
favor

SIAEL ALVES

as melhores técnicas de organização
pessoal para autistas

como usar a tecnologia
a seu favor

LIVRO 3

Título: As Melhores Técnicas de Organização Pessoal para Autistas — Como usar a Tecnologia a seu favor

Copyright © 2021-2024 por Siael Alves

Livro 4, 2^a Edição

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

Os direitos das marcas e produtos mencionados neste livro pertencem às suas respectivas empresas. Não houve nenhum uso ou menção indevidos.

Esta obra não pode ser comercializada em nenhum canal sem autorização do editor.

Revisão: Siael Alves

Diagramação: Siael Alves

Capa: Siael Alves

Editor: Siael Alves

Todos os direitos reservados por Siael Alves

São João del-Rei, MG, Brasil

<https://autismofrases.com.br>

*Num mundo que falta
atenção, a concentração vale
ouro. — Siael Alves*

SUMÁRIO

PREFÁCIO	11
Passo 1: O que você quer	14
Passo 2: Quanto você quer	16
Passo 3: Qual a importância	18
Passo 4: Como você quer	20
Passo 5: Quanto tempo	22
Resumo	24
Conclusão	27
Conheça mais sobre meu trabalho.....	Erro! Indicador não definido.

PREFÁCIO

O mundo está sofrendo de algo terrível: a falta de atenção. Qual o motivo? Tecnologia.

Você está bem tranquilo lendo uma notícia e, de repente, uma mensagem do WhatsApp, uma notificação do Instagram, um vídeo novo do YouTube, uma mensagem no Twitter, um SMS da operadora, um e-mail de propaganda, alguém curtiu seu post no Facebook...

Não tem como se concentrar desse jeito. E eu fico muito preocupado com pessoas como eu, que têm problemas em se concentrar numa atividade só.

Por isso, eu criei este livro. Eu descobri um método que pode melhorar a sua atenção e seu foco.

É claro que você vai continuar tendo dificuldades com as Funções Executivas, mas este livro aumentará suas chances de ter sucesso em focar sua atenção.

O que eu vou te ensinar vai muito além de um tutorial para desligar notificações. Tutoriais assim ficam facilmente desatualizados porque os aplicativos mudam muito rapidamente.

Por isso, eu decidi te ensinar através de um **princípio**. Qual princípio é esse?

A tecnologia tem que ser tão humana quanto aqueles que a usam.

O que isso significa? Significa que usar a tecnologia exige responsabilidade, e você precisa valorizar a sua atenção gastando tempo com coisas que são realmente importantes.

Pensando nisso, a sua atenção não pode simplesmente ser dividida com qualquer coisa.

Tudo que aparecer na tela do seu celular e do computador precisa ser importante para você e digno da sua atenção.

Por isso, como primeiro exercício de atenção, leia este livro do início ao fim sem parar para verificar notificações e mensagens! Essa vai ser uma excelente forma de você usar a tecnologia.

Quando terminar de ler, tenho certeza que você vai se animar a continuar se esforçando para dar atenção ao que é mais importante para você!

O Autor,

Siael Alves de Carvalho

Passo 1: O que você quer

O que você quer que o celular e computador te deem? Você quer notícias? Quer uma informação sobre autismo? Quer dicas de produtividade? Seja bem específico no que você quer.

Por exemplo: eu quero que o meu celular me informe apenas 3 coisas:

- Mensagem dos meus melhores amigos pelo WhatsApp;
- Posts novos sobre autismo no Instagram;
- Alertas de segurança das minhas contas on-line;

Eu quero coisas bem específicas sobre temas que eu vou realmente ler e comentar.

Eu não quero nada no meu telefone que eu não consiga ler ou dar minha opinião sobre o assunto.

Infelizmente, a maioria de nós não fez uma boa transição do período pré-redes sociais.

Por isso, muitos acabaram acumulando informações inúteis nos e-mails e nas redes sociais, e agora precisam lutar contra as notificações.

O meu objetivo é que você pare de lutar contra essas notificações, e as transforme em suas amigas.

A tecnologia não pode ser sua fonte de estresse. Ela precisa ser sua aliada.

Mas, como evitar o acúmulo de notificações inúteis no celular? O passo 2 tem a resposta.

Passo 2: **Quanto** você quer

Você já sabe sobre **o que** você quer ser informado, agora falta encontrar a *quantidade* certa.

Seja sincero: você consegue mesmo ler todos os posts de todas as pessoas que você está seguindo nas redes sociais? Se não, **por que você está seguindo?**

Repense a quantidade de informações que você acompanha.

O que fazer, então? Basta fazer algo simples: **deixar de seguir.**

O mesmo vale para os e-mails e aplicativos de mensagens. Apague o contato de pessoas com quem você não conversa frequentemente, ou pelo menos silencie as notificações delas.

No caso dos e-mails, todo e-mail de propaganda (newsletter), tem um link bem pequenininho escrito “Cancelar inscrição”, ou “Unsubscribe”.

Basta você ver o e-mail que não quer receber e clicar nesse link. Pronto!

Uns dois meses atrás, antes de escrever este livro, eu estava acompanhando 300 pessoas no

Instagram. Eu não conseguia ler nem 20 posts, que dirá 300!

Daí, eu percebi que, se eu seguisse menos pessoas, eu daria conta de ler todos os posts, e ainda teria tempo de escrever um comentário sincero no que elas postaram e curtir a publicação.

Hoje, euigo poucas, e minhas interações se tornaram muito mais significativas.

Como nem todas elas postam todos os dias, dá tempo de chamar cada uma delas pra conversar em particular.

Eu tenho certeza que você também vai se beneficiar por reduzir a quantidade de informações que você recebe.

Faça isso em todos os sites que você usa. E por falar em sites, o passo 3 tem uma dica importante.

Passo 3: Qual a importância

Existem milhões de sites na internet, cada um oferecendo algo que *eles* acham importante. Mas, a pergunta é: **Você acha importante?**

As empresas nos convenceram de que, *basta deixar seu e-mail* para conseguir descontos exclusivos em determinada compra.

O mesmo acontece com os números de telefone: "*Basta deixar seu número* que vamos enviar as promoções mais recentes para você."

Deixar seu número e seu e-mail parece algo simples e bobo, mas é isso que vai aumentar seu estresse com as notificações de telefone e, pior ainda, tirar sua atenção de coisas mais importantes.

Por isso, antes de colocar seu e-mail num site, pergunte-se:

- Eu vou realmente parar e ler os e-mails deste site?
- Eu vou ter tempo para analisar todas as promoções que eu recebo por mensagem?
- Eu pretendo comprar dessa empresa?

Lembre-se de que a sua concentração vale ouro, e as empresas sabem explorar sua dificuldade de concentração para fazer você comprar por impulso.

Viva na internet como se você fosse ler absolutamente *todas as informações* que você recebe.

Se você acha que não vai ter tempo para isso, é porque não é tão importante assim.

Quando algo é importante, nós tiramos tempo de outras coisas para fazê-lo.

Pense no seu tempo como seu dinheiro. Sendo assim, você não pode desperdiçar 1 centavo.

Por isso, eu fico feliz de você ter tirado um pouco do seu tempo para ler o meu livro.

Isso significa que eu sou importante o suficiente para você, e é isso que eu quero ser neste momento.

Passo 4: **Como** você quer

Você já sabe **o que** você quer receber nos seus dispositivos. Você também já sabe **quanta** informação você precisa. Agora, falta saber **como** você quer receber essas informações.

Se você usa muitas redes sociais, você pode diminuir sua distração com notificações desinstalando os aplicativos daqueles sites que você pode acessar pelo computador.

Outra coisa que dá para fazer é escolher apenas um aspecto de cada site.

Por exemplo: você pode usar o YouTube só para ver vídeos engraçados; pode usar o Facebook só para compra e venda; pode usar o Instagram só para dicas de algo que você goste.

O ponto principal é você ser capaz de **consumir tudo que você recebe**, não importa o canal.

Um outro benefício de dividir os sites em funções é que seu cérebro vai entender que você está mudando de atividade, e a transição será mais suave.

Os sites hoje em dia foram feitos para prender sua atenção para você ver mais e mais vídeos e fotos.

O resultado quase sempre é um cansaço mental tão grande que atrapalha você até para dormir.

E você sabe que, como autista, sua dificuldade para dormir é maior do que a da maioria das pessoas.

Então, defina o seguinte sobre cada informação que você quer receber:

- Qual site que eu quero? (YouTube, Facebook, Instagram, etc.)
- Qual aparelho que eu quero?
(Computador, celular, notebook, etc.)
- Qual o método que eu quero?
(Notificação, e-mail, manualmente, etc.)

Quando você define tudo que você quer seguindo os 4 passos até agora, fica mais fácil de controlar o que vamos ver no passo 5.

Passo 5: Quanto **tempo**

Sabe o que acontece quando você deixa de acompanhar pessoas nas redes sociais? Você simplesmente para de receber informações.

Isso é bom, porque as redes sociais possuem um recurso chamado **rolagem infinita**, que é a maior causa de vício tecnológico.

Já que você está acompanhando poucas pessoas, sua rolagem vai deixar de ser infinita.

Agora, resta você decidir quando e quanto tempo você vai verificar as novidades.

Seja fiel a essa programação. Faça isso sempre no mesmo horário e pelo tempo que você tem disponível.

Se tiver completado os 4 passos anteriores, será muito mais fácil controlar o tempo que você gasta. Acredito que você será capaz ler tudo num único dia tranquilamente!

Veja o meu caso.

Eu verificava várias vezes o Instagram durante o dia, porque eu seguia 300 pessoas. Agora que eu sigo só algumas, eu só preciso olhar 1 ou 2 vezes no dia.

Eu também já estipulei que, às 17h30, não importa o que eu estou fazendo, eu paro para assistir um episódio do meu anime favorito.

Isso me deixa relaxado para fazer outras coisas à noite e melhorou muito a minha concentração.

Sabe, as pessoas não postam nas redes sociais 24 horas por dia, mas você só vai conseguir ver isso depois que você deixar de acompanhar várias delas.

Portanto, definir a hora que você vai verificar notificações é essencial para que a tecnologia fique a seu favor, e não contra.

Resumo

*Para cada conteúdo que você definir no **passo 1**, defina a quantidade, a importância, o canal e o tempo que você quer gastar com ele.*

Passo 1: Conteúdo

O que você quer ver no celular?

O que você quer ver no computador?

O que você quer ver no seu e-mail?

O que você quer ver no feed da sua rede social?

Passo 2: Quantidade

Quantas notificações por dia você consegue ler e responder no celular?

Quantas notificações você consegue ler e responder no computador?

Quantos e-mails você consegue ler e responder por dia?

Quantos posts nas redes sociais você consegue ler e comentar por dia?

Passo 3: Importância

Você quer mesmo receber mensagens dessa pessoa?

Você quer mesmo ler os textos dessa pessoa?

Você pretende comprar algo dessa pessoa?

Você realmente acredita e confia no que essa pessoa está falando?

Você concorda com o ponto de vista dela?

Como essa informação vai melhorar a sua vida?

Passo 4: Canal

Por qual site você quer ler sobre isso?

Você quer receber uma notificação, um e-mail ou verificar manualmente sobre esse assunto?

Você quer ver isso no celular, computador ou tablet?

Passo 5: Tempo

Qual hora do dia que eu vou ler sobre isso?

Quantos minutos por dia eu vou ler sobre isso?

Conclusão

Você já sabe que a tecnologia pode te ajudar em muitas coisas. Mas, se não tomar cuidado, poderá acabar ficando perdido com ela.

A tecnologia melhorou muito nos últimos anos, mas a que preço? Nós pagamos esse avanço com a nossa **atenção**.

Hoje em dia, quem é capaz de alternar entre tarefas mais rapidamente acaba se sobressaindo. E todo autista tem dificuldade nisso, porque gostamos de apreciar os detalhes.

Este livro foi escrito para dizer que:

*Você **NÃO** precisa alternar mais rapidamente entre as tarefas. Você **NÃO** precisa fazer o que a maioria está fazendo.*

Isso em breve se tornará numa vantagem. Enquanto todo mundo está se tornando “multitarefa”, você está aprendendo a se concentrar numa **única tarefa**.

Quais são os benefícios? Não importa o que você faça, se você faz com atenção, tudo fica com muito mais qualidade.

A tecnologia está avançando rápido, e ninguém está prestando atenção nas consequências. É justamente isso que as empresas querem: menos atenção, mais impulso na hora de comprar.

Você não precisa deixar se controlar assim. Considere este livro como os primeiros 5 passos rumo a um estilo de vida mais saudável.

Tenho certeza que você prestará mais atenção aos seus hábitos a partir de agora.

CONHEÇA MAIS O MEU TRABALHO

Visite o meu site **Autismo Frases**, que está ativo desde 2 de abril de 2020:

<https://autismofrases.com.br>

Nele, você poderá comprar meus livros, ler posts do meu blog e receber dicas sobre como lidar com autistas e como conviver com o autismo.

Acesse pelo código QR:

