



# **18 DICAS SIMPLES E EFICAZES DE APPS E LIVROS PARA AUMENTAR SEU FOCO E EXPANDIR SEU MINDSET**

Conheça 8 Apps para aumentar o seu foco e 10 livros para expandir seu mindset

**Cristina Soares**  
[www.cristinasoares.com](http://www.cristinasoares.com)

# Dicas de Apps e Livros



**Todos os Apps listados aqui podem ser encontrados e baixados na PlayStore do Google e são compatíveis para IOS e Android**

**Direitos reservados**

**Pode ser distribuído sem retirada ou alteração dos créditos.**

[www.cristinasoares.com](http://www.cristinasoares.com)

## DICA 1 - BreakFree

Esse app é para quem ainda Possui a dúvida se fica muito tempo conectado, sendo roubado no seu foco e na sua produtividade.

Eu te desafio a instala-lo e depois ver as estatísticas que ele te fornece de quanto tempo você fica conectado.

As vezes é assustador.

Se você concluir que está conectado tempo demais e te afastando dos seus objetivos e tarefas. Hora de decidir o que fazer para reverter isso.



BreakFree

Mobifolio Produtividade

★★★★ 11.734

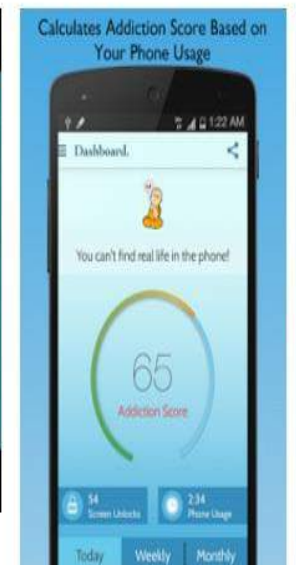


Oferece compras no app

Este app é compatível com todos os seus dispositivos.

Adicionar à Lista de desejos

Instalar



## DICA 2 - ClearLook

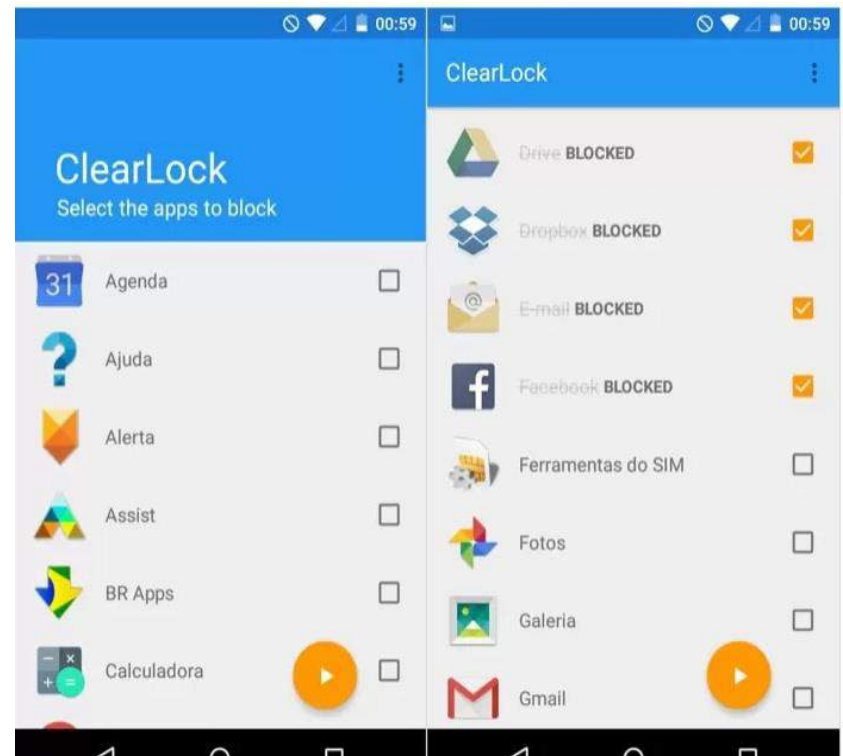
Esse app é extremamente útil. Bloqueia o aplicativo que você desejar em seu celular.

Muito fácil de usar e extremamente intuitivo.

E garante para você a tranquilidade que você precisa para estar mais focado e aumentar sua produtividade.

Se seu celular entra notificações a todo minuto vale a pena se desapegar delas e testar.

E reconquistar o seu foco para terminar suas tarefas.



## DICA 3 - StayFocusd

Esse app é o queridinho dos que estão realmente decididos a criarem uma relação amorosa com o FOCO.

Ele bloqueia qualquer site que você deseje.

E tem uma configuração que pode radicalizar, se você assim desejar, e tiver coragem e ao programa-la você ainda vai receber uma mensagem divertida.

“Deus tenha piedade da sua alma”



The screenshot shows the app page for StayFocusd. At the top left is the app icon, a blue sphere with a clock face. To its right is the app name 'StayFocusd' and a button labeled 'Ver na loja'. Below this is the section 'Visão geral' (Overview), which contains the text: 'StayFocusd aumenta sua produtividade ao limitar o tempo que você pode passar em websites que geram desperdício de tempo.' Underneath are the details 'Tamanho: < 1 MB' and 'Versão: 1.5.7'. The 'Permissões' (Permissions) section lists: '• Ler e modificar todos os seus dados nos websites que você visitar'.

## DICA 4 - Kill News Feed

Esse app é exclusivo para facebook.

Ele bloqueia apenas o Feed de notícias deixando apenas o imbox e as notificações se você acessar.

É bem útil se você não pode ficar sem o imbox por causa de comunicações e contatos de clientes.



## DICA 5 - Strict Workflow

Esse app somou o princípio de produtividade com intervalos do pomodoro.

Mas é bem prático. E também nos auxilia já que trabalhamos muito tempo sentados no computador.

Ajuda a lembrar de beber água o que é fundamental para manter seu equilíbrio e ajudar a mover o corpo.



 Strict Workflow ×  
[Ver na loja](#)

Visão geral

Enforces a 25min/5min workflow: 25 minutes of distraction-free work, followed by 5 minutes of break. Repeat as necessary.

Tamanho: < 1 MB  
Versão: 1.6.2

Permissões

- Ler e modificar todos os seus dados nos websites que você visitar

## DICA 6 - Wunderlist

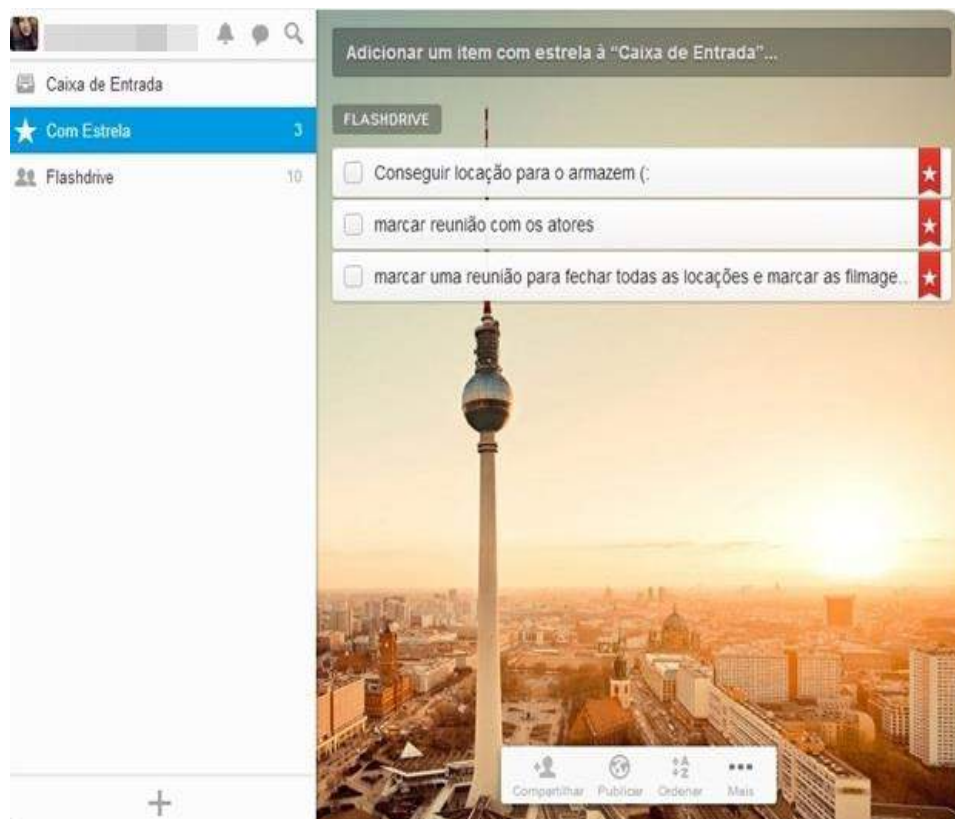
[Clique aqui](#) e faça sua inscrição agora.

Esse é o melhor app na minha opinião de todos os que já testei Para criar e gerenciar listas.

Não que eu ame listas , e por ser assim na verdade adoro eliminá-las.

Super fácil e simples de usar e você pode criar pastas conforme as suas necessidades.

[Clique aqui](#) e confira um tutorial no YouTube.





## DICA 6 - Noisli

Esse é um app que alguns gostam outros não devido a polêmica que existe sobre se somos ou não produtivos quando estamos ouvindo música.

Mas esse app aqui ele evoca o foco com barulhos de chuva, fogo e outros que segundo especialistas ativam ondas cerebrais que levam a um estado de concentração.

Eu uso todo dia pois nem todas as minhas tarefas são compatíveis com músicas. Eu adoro sons da natureza. Teste e veja se o seu foco se integra com esses sons naturais.



## DICA 7 - Seu Celular

Sim isso mesmo use o seu celular  
A seu favor ,como seu companheiro para  
lhe alertar sobre o seu foco.

Estabeleça 3 ou mais horários durante o  
seu dia no seu Alarme, para tocar.

Isso você pode definir e personalizar  
conforme a sua necessidade de FOCO.

E coloque a pergunta - VOCÊ ESTÁ  
FOCADO? Ou a sua pergunta pessoal.

As minha perguntas pessoais que aparece  
no meus alarmes são: Você está focada? O  
que estou fazendo agora esta me levando ao  
meu objetivo almejado?



# Lista de indicações de livros para alavancar o Mindset



Os livros aqui listados foram extremamente importantes para as transformações do meu *mindset* em minha vida.

Eu os considero essenciais para qualquer pessoa.

Existem muitos outros que em breve indicarei, sou apaixonada por livros e o meu lema é “se não vou conseguir ler todos os livros do mundo lerei todos que eu puder”.

DICA - Se já leu algum, releia a sua visão será muito diferente, eu sempre faço isso e percebo coisas que não tinha visto na primeira leitura.



BOA LEITURA !

1. Desperte o seu gigante interior - Anthony Robbins
2. O poder do agora - Ecktarle Toller
3. Os Segredos da mente milionária - Tim H Acker
4. A águia e a galinha - Leonardo Boff
5. O poder do Hábito - Charles Duhigg
6. As 22 leis consagradas do marketing - Al Ries & Jack Trout
7. O Efeito Sombra - Deepak Chopra
8. Você pode curar a sua vida –Louise Hay
9. Roube como um artista -Austin Kleon
10. Em busca de sentido –Victor Frankl

**MUITO OBRIGADA!**

Por você está aqui comigo.

Quero me colocar a disposição os  
meu contatos.

Se você quiser entre em contato e  
vamos descobrir como estabelecer seu  
foco ,aumentar a sua performance  
produtividade, e administrar suas  
tarefas no seu tempo.

Estabelecer estratégias Assertivas para  
alavancar seu negócio Digital.

Criar ou aperfeiçoar seu mapa mental  
que lhe levará a conquistar seus sonhos  
e objetivos, de forma mais simples,  
fácil e organizada.



[contato@cristinasoares.com](mailto:contato@cristinasoares.com)

[www.cristinasoares.com](http://www.cristinasoares.com)