

eBook grátis

# UM GUIA PASSO A PASSO PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO

---



LARISSA GIGNON

# QUEM SOU EU?



Larissa Gignon

 @LA.ANALISTA

 Larissa Gignon

[www.laanalista.com.br](http://www.laanalista.com.br)

Especialista em Inteligência Emocional, Professional & Self Coach, Analista Comportamental, formada em Bussines pelo Ilac (Toronto - CA), diplomada em Comunicação Não Violenta, advogada formada na Universidade Federal de Uberlândia, ex-proprietária da empresa Global School, ex-professora de língua estrangeira, amante da literatura e crente na transformação e desenvolvimento do ser humano.

# 01

Por que eu procrastino?

# 02

Como parar de procrastinar?

# 03

Motivação para parar de procrastinar

# 04

Vencendo a procrastinação na prática

**ÍNDICE**



01

# POR QUE EU PROCRASTINO?



# É AUTOSSABOTAGEM OU PREGUIÇA?

A procrastinação é a decisão de adiar tarefas. Já quero começar aliviando sua consciência e informar que é , absolutamente, natural do ser humano procrastinar.

O efeito mais negativo da procrastinação é quando isso se torna um hábito, quando se torna um padrão mental. Sabe quando o Google completa uma palavra que você começou a digitar?!

Pois, então, se você sempre adia tarefas e começa a acreditar que só funciona sob pressão, o seu cérebro começa a agir como o Google. Sua mente repete o padrão negativo de não realizar a tarefa no tempo desejado.

O nosso cérebro não reconhece recompensas a longo prazo, logo, tendemos a gostar de fazer tarefas em que a recompensa é imediata. O nosso cérebro não reconhece recompensas a longo prazo, logo, tendemos a gostar de fazer tarefas em que a recompensa é imediata.

Em geral, procrastinamos tarefas que não gostamos de fazer, nas quais iremos gastar muita energia para realizar, ou quando é novo e estamos inseguros, e também quando não sabemos por onde começar ou a tarefa não se conecta com o que você acredita.

Algumas pessoas conseguem agir mediante pressão e funcionam com prazos, outras ficam paralisadas e sequer realizam o que deveriam.

02

COMO PARAR  
DE  
PROCRASTINAR  
?





# VENCENDO A PROCRASTIN(AÇÃO)

A procrastinação crônica atrapalha sua produtividade e pode gerar desconfortos como a culpa, angústia, ansiedade, entre outros.

O primeiro passo para vencer a procrastinação é aumentar o seu desejo para alcançar o resultado, concomitantemente ao aumentar a sua segurança. Significa vencer o medo e o comodismo.

Para quem procrastina pequenas tarefas, um bom Planner semanal resolve. Ao fazer um Planejamento semanal, você irá organizar suas tarefas, colocando prazos e visualizando recompensa.

Uma boa estratégia para parar de procrastinar é reprogramar a sua mente. Faço isso com meus clientes usando a PNL (programação neurolinguística). Você irá mudar a estrutura atual dos seus pensamentos.

03

# MOTIVAÇÃO PARA PARAR DE PROCRASTINAR



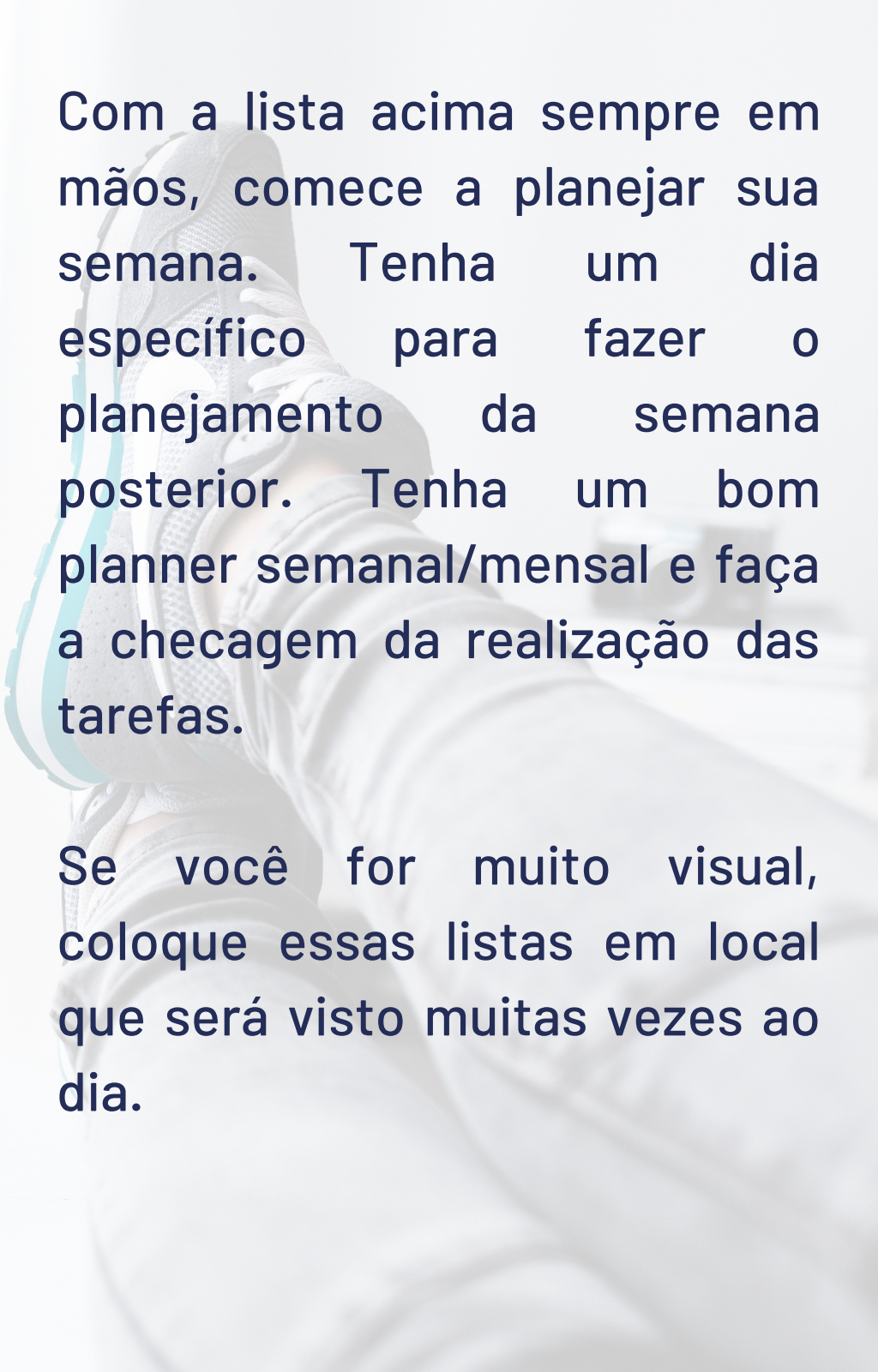
Uma boa estratégia para parar de procrastinar é reprogramar a sua mente. Faço isso com meus clientes usando a PNL (programação neurolinguística). Você irá mudar a estrutura atual dos seus pensamentos.

Comece listando os motivos que você entende como negativos quando você se vê procrastinando. Por exemplo: 1. perder oportunidades. 2. não otimizar o tempo e fazer tudo correndo. 3. deixar de realizar sonhos. 4. sentimento de culpa e derrota.

5. realizar um trabalho malfeito por ter sido feito às pressas.

Agora liste como seria se você não procrastinasse. Por exemplo: 1. aumento da produtividade. 2. sentimento de orgulho. 3. sentimento de segurança e capacidade. 4. otimização do tempo. 5. sucesso pessoal e profissional.





Com a lista acima sempre em mãos, comece a planejar sua semana. Tenha um dia específico para fazer o planejamento da semana posterior. Tenha um bom planner semanal/mensal e faça a checagem da realização das tarefas.

Se você for muito visual, coloque essas listas em local que será visto muitas vezes ao dia.

04

# VENCENDO A PROCRAS- TIAÇÃO NA PRÁTICA

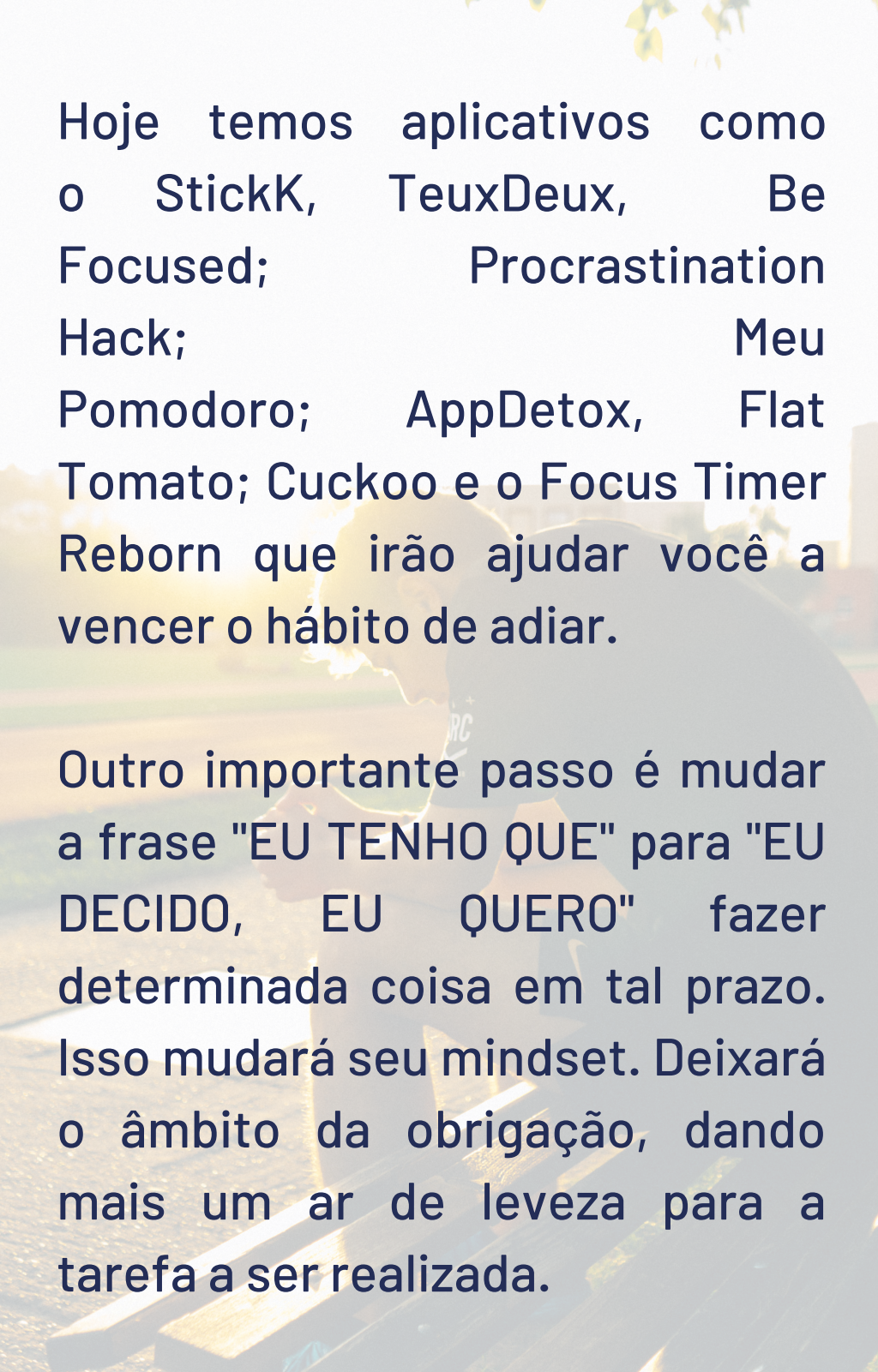
---

Fazer uso de aplicativos e do *timer* para realizar suas tarefas é uma excelente estratégia.

Se você procrastina porque fica muito em redes sociais, coloque um alarme para tirar você daquele padrão. Movimento. Mude o jeito e o horário em que você faz as coisas. Use a tecnologia a seu favor.

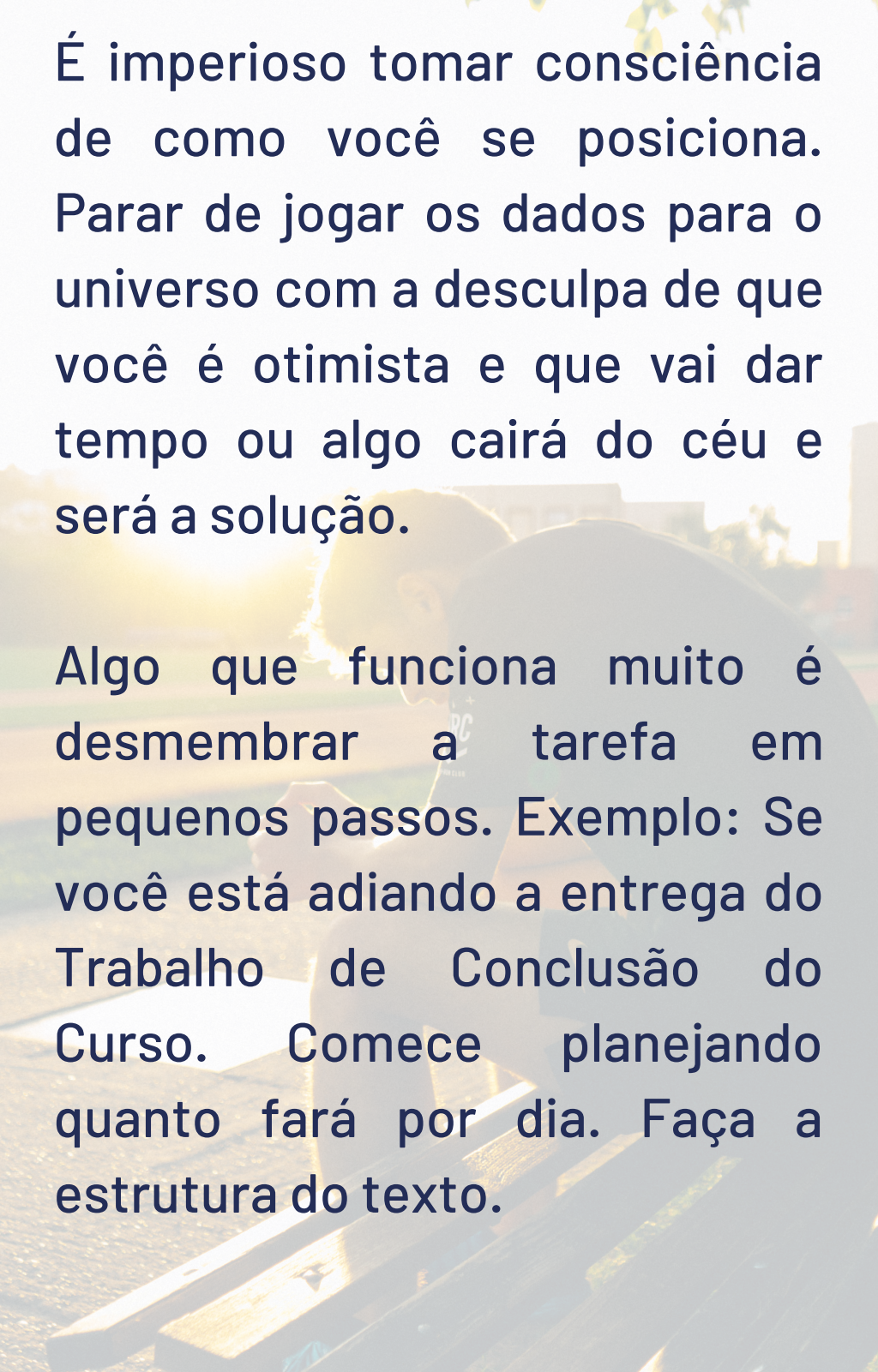






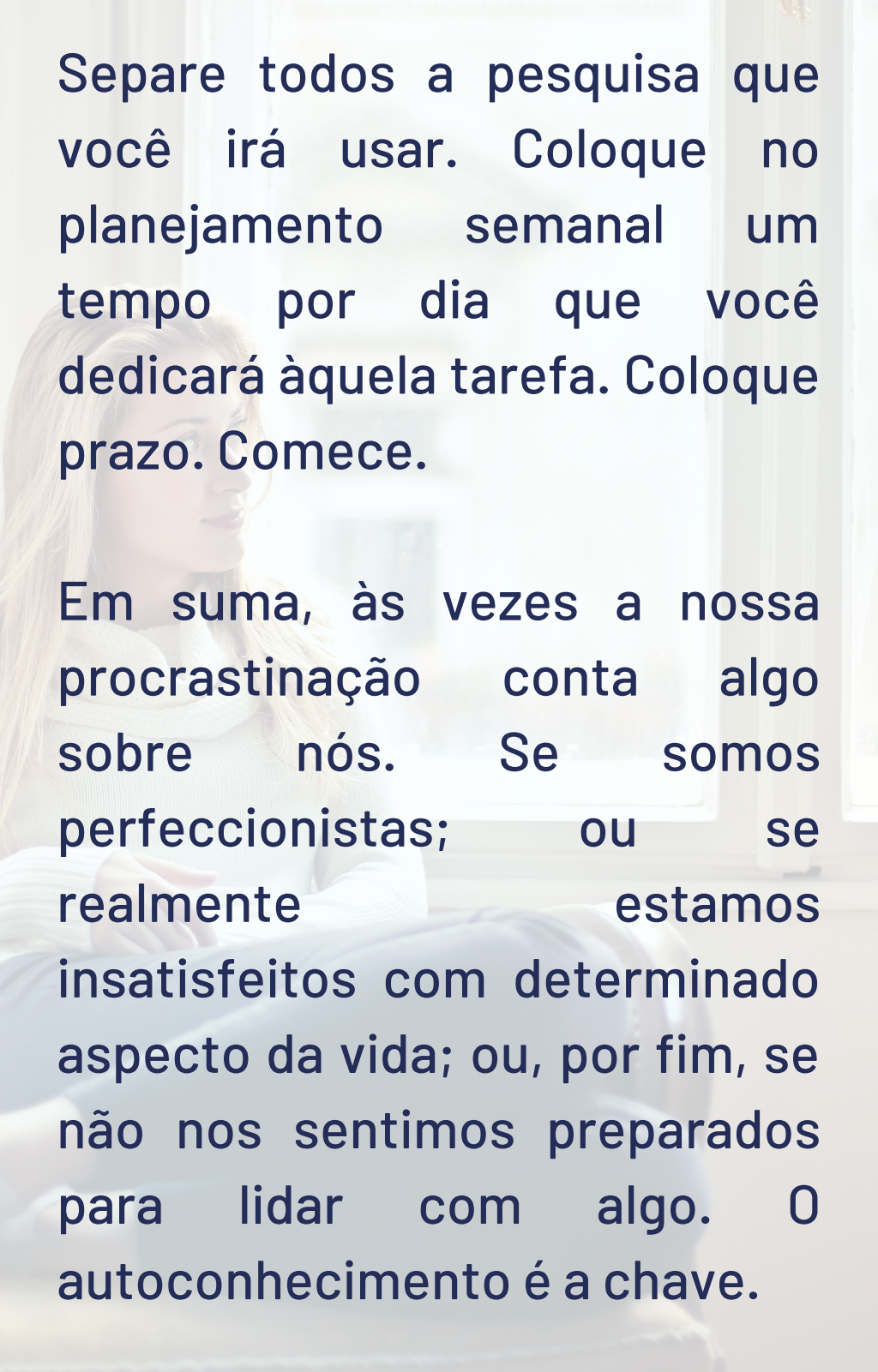
Hoje temos aplicativos como o StickK, TeuxDeux, Be Focused; Procrastination Hack; Meu Pomodoro; AppDetox, Flat Tomato; Cuckoo e o Focus Timer Reborn que irão ajudar você a vencer o hábito de adiar.

Outro importante passo é mudar a frase "EU TENHO QUE" para "EU DECIDO, EU QUERO" fazer determinada coisa em tal prazo. Isso mudará seu mindset. Deixará o âmbito da obrigação, dando mais um ar de leveza para a tarefa a ser realizada.



É imperioso tomar consciência de como você se posiciona. Parar de jogar os dados para o universo com a desculpa de que você é otimista e que vai dar tempo ou algo cairá do céu e será a solução.

Algo que funciona muito é desmembrar a tarefa em pequenos passos. Exemplo: Se você está adiando a entrega do Trabalho de Conclusão do Curso. Comece planejando quanto fará por dia. Faça a estrutura do texto.

A woman with long blonde hair is sitting on a light-colored sofa, looking out a window. She is wearing a white turtleneck sweater. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with a window and some furniture.

Separe todos a pesquisa que você irá usar. Coloque no planejamento semanal um tempo por dia que você dedicará àquela tarefa. Coloque prazo. Comece.

Em suma, às vezes a nossa procrastinação conta algo sobre nós. Se somos perfeccionistas; ou se realmente estamos insatisfeitos com determinado aspecto da vida; ou, por fim, se não nos sentimos preparados para lidar com algo. O autoconhecimento é a chave.

**ESPERO TER AJUDADO.**

**SIGA @LA.ANALISTA**

**PARA FAZER UM  
PROCESSO QUE IRÁ  
TRANSFORMAR SUA VIDA  
EM AÇÃO E ALTA  
PERFORMANCE,  
AFASTANDO DE VER A  
PROCRASTINAÇÃO,  
ACESSE**

**WWW.LAANALISTA.COM.BR**

---