

A wooden clock with black hands and numbers is positioned in the upper right. Below it, a calendar shows dates 14, 21, and 28. Several white sticky notes are scattered around, some with text like 'URGENT' and 'PRIORITY'. Two white pushpins are also visible. The entire scene is set on a wooden surface and overlaid with a purple gradient.

Módulo

Você mais produtivo(a)

Procrastinação

Procrastinação

- ⇒ A Por que procrastinamos e como evitar?
- ⇒ B A regra dos 2 minutos
- ⇒ C Metas SMART



Nadyne Souza ✓
@nodynethoughts

Gatilhos da procrastinação e como evitá-los



#1 Metas muito abstratas

Nós tendemos a procrastinar quando os nossos objetivos e metas são muito abstratos, diferente de quando os nossos objetivos são claros e concretos.

Por exemplo: uma meta de começar a fazer exercício é um pouco vaga e pode te levar a procrastinar. Diferente de uma meta de ir na academia 3x na semana após o trabalho.

Como evitar: Criando metas SMART (específicas, mensuráveis, atingíveis, relevante e temporais - item C)

#2 Distrações em excesso

A nossa incapacidade de focar a nossa atenção em uma coisa de cada vez acaba sendo um grande gatilho para a procrastinação. Quando temos muitas distrações, tendemos a procrastinar mais principalmente quando trocamos frequentemente o nosso foco de um lugar para outro.

Exemplo: notificações no celular

Como evitar: Usar a técnica do Pomodoro para focar em uma tarefa de cada vez e setar intervalos para checar notificações

⇒ A Por que procrastinamos e como evitar?

#3 Sobrecarga de tarefas

Um outro gatilho que nos leva a procrastinar é a sensação de sobrecarga principalmente quando temos muitas coisas a serem feitas.

E isso acontece tanto quando temos uma tarefa muito complexa ou quando temos várias atividades na nossa lista de tarefas.



Como evitar: Quebrar as tarefas grandes em pequenos passos a serem completados durante o dia e criar uma lista de prioridades para seus afazeres

#4 Indecisão

Quando começamos o nosso dia e temos muita indecisão do que precisa ser feito, tendemos a procrastinar devido a nossa falta de clareza do que é mais importante e o que merece a nossa atenção.

Acordar já sabendo o que precisa ser feito pode salvar algumas horas do seu dia e fazer uma grande diferença.

Como evitar: Planejamento semanal e planejar o seu dia na noite anterior.

⇒ *A* Por que procrastinamos e como evitar?

#5 Falta de conexão com o nosso futuro eu

Em alguns momentos, deixamos de fazer muitas coisas hoje porque sabemos que não vamos ter uma recompensa imediata. Mesmo sabendo da importância que alguns hábitos podem nos trazer, estamos sempre deixando para depois.

Mas esquecemos que muitas vezes o nosso futuro eu pode nos agradecer pelas escolhas diárias que estamos fazendo em prol de benefícios no longo prazo.

Como evitar: Pensamento de longo prazo e pensar nos benefícios associados ao que estamos buscando.

Indicação



Por dentro da mente de um mestre na
procrastinação | Tim Urban

<https://youtu.be/arj7oStGLkU>

⇒ A Por que procrastinamos e como evitar?

A regra dos 2 minutos



Você sabia que o principal causa da procrastinação é o simples fato de **não “começar”**?

Imagine qualquer atividade que você se propõe a fazer, já percebeu que o mais difícil é se colocar em movimento?

Depois de começar, tudo parece mais simples e nos sentimos emponderados para conquistar o mundo. E aqui entra a filosofia da regra dos 2 minutos.

O que é a regra dos 2 minutos?

O autor James Clear no livro “Hábitos atômicos” defende que para o segredo para masterizar a procrastinação é:

- ✓ Quando você quiser começar algo, leve menos de dois minutos para iniciar.

A ideia é tornar o início de qualquer tarefa/hábito tão simples de começar que você não irá procurar desculpas ou procrastinar para depois.

Como eu utilizo a regra dos 2 minutos na prática:

- ✓ Deixo o livro que estou lendo sempre por perto para não procrastinar com a leitura;
- ✓ Planejo o que precisa ser feito todos os dias para não perder tempo pensando nas minhas prioridades;
- ✓ Deixo a roupa de academia sempre pronta na noite anterior para não pensar 2x antes de ir na academia;

⇒ B Regra dos 2 minutos

Metas SMART

Você sabia que um dos maiores motivos de procrastinarmos é a falta de clareza nas nossas metas e objetivos?

Uma das formas de criar metas mais tangíveis é utilizando a metodologia SMART.

S	Específico	O que eu quero fazer?
M	Mensurável	Como vou saber que consegui?
A	Atingível	Qual é seu poder em atingir isso?
R	Realista	Eu realmente consigo atingir?
T	Temporal	Quando eu vou fazer isso?

Exemplo de como aplicar

- × **Meta não SMART:** Prospectar novos clientes;
- ✓ **Meta SMART:** Prospectar X novos clientes até o final do mês Y