

**Metas**

Quanto mais claro o Eduardo enxergar o que deseja e as etapas necessárias para alcançar seus objetivos ao longo da semana, mais fácil pode ser superar a procrastinação e finalizar até as tarefas mais complexas.

Neste sentido, uma ótima regra para o sucesso nesse sentido é; **passe tudo para o papel**. Ou seja:

*Selecione 2 alternativas*

**A** Crie listas bem detalhadas, assim ele saberá exatamente o que precisa fazer em cada situação.

**B** Estabeleça um prazo para cumprir seu objetivo; se necessário, divida-o em etapas maiores.

**C** Determine exatamente o que você quer.

**D** Prepare uma lista de tudo o que você acha que precisará fazer para alcançar seu objetivo.