

01

O que está por trás da procrastinação

Transcrição

Vamos conhecer uma colega de trabalho do Lucas, a Luísa.

Ela costuma chegar cedo no trabalho, liga seu computador e abre várias telas: Redes Sociais, blogs e e-mail.

Faz uma pausa na leitura dos e-mails para pegar um café. Já que encontrou seus colegas perto da máquina de café, aproveita para conversar um pouco.

Ela volta para a sua mesa, olha o relógio e pensa “já são 9 horas, vou começar a trabalhar”. A ideia é boa, mas conforme começa a fechar as abas da sua tela, acaba entrando no Facebook para dar uma última checada. Em seguida, vê que tem notificações e dá uma conferida na sua timeline, entra no chat para responder as mensagens dos seus colegas e inicia uma conversa com sua amiga que não falava há muito tempo. Quando olha no relógio vê que já são 9h45. Bateu aquele desespero na Luisa porque se lembrou que às 10 horas terá uma reunião em que apresentará o documento que não finalizou.

Resumo da história: ela fez o que "deu pra fazer" nos 15 minutos e seguiu para a reunião sem estar bem preparada.

O que faltou para a Luisa?

Planejamento.

Mas não foi só isso. Enquanto faltou planejamento, sobrou procrastinação.

Ou seja, ela chegou no trabalho, fez de tudo: tomou café, colocou o papo em dia, viu as redes sociais e se esquece ou ignorou que tinha uma reunião onde ela tinha que apresentar um relatório.

A ideia não é julgar o comportamento da Luisa, falar que ela está desligada, que não presta atenção, mas como estamos falando sobre hábitos, veremos muitas coisas, inclusive muitos desses hábitos que vimos e que veremos neste curso podem fazer parte da nossa rotina e isso é ótimo, porque se você quer melhorar, espero que o curso te dê várias ideias para você poder colocar em prática e ver a sua vida mudar para a melhor.

Dito isso, vamos falar da procrastinação.

Será que a Luísa precisa cancelar a sua conta no Facebook para não ficar tanto tempo lá? Será que ela precisa parar de falar com seus colegas no trabalho e nas redes sociais?

Seria um exagero ela fazer isso, não é verdade? O importante agora é entendermos o porquê procrastinamos.

Para muitas pessoas, a procrastinação é uma força misteriosa que os impede de completar as tarefas mais urgentes e importantes.

Quando procrastinamos, desperdiçamos nosso tempo livre e adiamos tarefas importantes que devemos fazer até que seja tarde demais. Veja o caso da Luisa.

E quando é realmente muito tarde, nós entramos em pânico e desejamos ter começado mais cedo.

