

## Recomendações para evitar a procrastinação

### Transcrição

Agora que a Luísa identificou o seu calcanhar de Aquiles, ela quer combater a procrastinação. Ela entendeu que isso só vai dar certo se ela tiver foco, se não, o Evernote, agenda física ou qualquer outro recurso não vai funcionar.

A primeira recomendação a Luísa na verdade já colocou em prática, que é “quebrar” as tarefas. Lembra?

Melhorar acessibilidade do site de vendas. Dificilmente ela vai conseguir resolver isso numa olhada apenas, não é verdade? Então ela detalhou o que precisa ser feito.

Agora se a tarefa for simples, como revisar código, não precisa detalhar.

O ambiente de trabalho da Luísa é bem flexível, ela pode escolher onde quer sentar, então ela vai experimentar mudar de ambiente. Ambientes diferentes têm impacto diferente na nossa produtividade. Mas se no seu trabalho as posições são fixas, veja se existe a chance de você trocar de lugar. Explique que está testando algumas sugestões para ser mais produtivo e que trabalhar em lugares diferentes pode te ajudar a produzir mais e melhor.

Se você trabalha no modelo home office, olhe para sua mesa de trabalho e seu quarto. Será que eles fazem você querer trabalhar ou eles fazem você querer dormir? Se for dormir, você precisa rever o espaço onde você trabalha.

Observe que é importante considerarmos se o nosso ambiente de trabalho nos inspira. Se não o fizer, então é hora de mudar as coisas.

Lembra que no vídeo anterior nós priorizamos as tarefas que a Luísa precisa fazer?

Dá para melhorar essa lista? Sim!

Podemos incluir prazos. Até que dia ela precisa finalizar cada uma dessas tarefas? Isso evitará surpresas como a que aconteceu, quando o chefe dela pediu uma tarefa ela não tinha feito porque estava entretida com uma atividade, que depois vimos que tinha baixa prioridade.

Um hábito da Luísa que contribui na procrastinação é ela ficar acessando as redes sociais. Eu adoro as redes sociais, aliás, muitas pessoas gostam e não tem nada de errado nisso, porém é importante não pensar “Ah, só vou dar uma olhadinha no meu Face”, e o que era para ser 5 minutos se torna 50.

Então ela pode fazer o seguinte, nas atividades que requer mais atenção, foco e energia, a Luísa pode usar um bloqueador de página.

Existem muitas extensões que pode nos ajudar nessas tarefas, como por exemplo o [Block Site](https://chrome.google.com/webstore/detail/block-site/eiimnmioipafcokbfikbljfddeojpcgbh) (<https://chrome.google.com/webstore/detail/block-site/eiimnmioipafcokbfikbljfddeojpcgbh>).

Repare que é possível incluir os sites e selecionar os dias da semana que você quer bloquear, bem como os horários.

Opções Bloquear site ON Ativar Bloqueio do Site

Sites bloqueados

Palavras bloqueadas

**Atividade Dia e Hora**

Proteção Uninstall

Outro

Sobre

Dê o site bloco 5-estrelas na webstore

Ei, você pode nos ajudar mostrando BlockSite para o mundo? Compartilhe isso.

Share Tweet

### Dias Ativos e tempos

#### Globalmente

Dias ativos

☐ Domingo ☒ Segunda-feira ☒ Terça-feira ☒ Quarta-feira ☒ Quinta-feira ☒ Sexta-feira ☒ Sábado

Os intervalos de tempo OFF

#### Domínios

Adicionar um novo dia de domínio / tempos

☒ Domingo ☒ Segunda-feira ☒ Terça-feira ☒ Quarta-feira ☒ Quinta-feira ☒ Sexta-feira ☒ Sábado

00 : 00 - 00 : 00

Adicionar / dia de domínio vezes Adicionar novos domínios aqui

Lista de dias de Domínio / tempos

Outra coisa que tira a atenção dela são as notificações das redes sociais que ela recebe através do celular: Twitter, Instagram e Facebook. Você pode acessar as configurações do seu celular e atualizar as notificações.