

08

## Como combater a procrastinação

### Transcrição

A Luísa está decidida a tirar a procrastinação da vida dela. Pode não ser uma tarefa simples, mas ela está disposta a pagar o preço para ser mais produtiva, e consequentemente criar e manter hábitos melhores.

Até agora falamos de procrastinação na vida profissional da Luisa. Mas será que na vida pessoal isso não acontece também? Um dia a Luísa foi ao mercado, estava apressada, comprou algumas coisas e quando chegou em casa, adivinha? Esqueceu de comprar o principal: o seu jantar.

Eu entendo que ela estivesse com pressa, cansada, mas isso custou caro.

Então o que ela pode fazer para evitar esse tipo de coisa? Criar listas!

Pode ser no post it, no bloco de celular ou até no Evernote, porque não? Umas das suas vantagens é que podemos usá-lo tanto na versão desktop como na mobile.



A ideia de criar listas é economizar tempo. A Luísa já saberá onde ir e o que comprar, ao invés de ficar vagando pelos corredores sem saber o que comprar.

Você já reparou que quando menos espera você tem as melhores ideias? A Luísa já. Às vezes durante o trajeto da sua casa para ir ao trabalho ela pensa em como resolver problemas que surgiram no trabalho. Os psicólogos chamam de o momento “aha!”, quando menos esperamos pensar em algo, ou estamos distraídos caminhando pela rua, de repente vem uma ideia que pode resolver uma situação complexa ou simples. Nesses casos é melhor que a Luísa tenha onde anotar porque a chance dela esquecer é muito grande. Ela pode criar um banco de ideias no evernote também e sempre que pensar em algo que pode ser útil, ela anota.



Falando ainda de maneiras de evitar a procrastinação, convenhamos que a Luísa já fez bons avanços ao listar e detalhar suas tarefas e priorizar, mas chegamos a um impasse: Vamos supor que ela tenha duas tarefas para entregar no mesmo dia, e agora? Por qual ela começa?

Comece com a tarefa mais difícil: Quando você começa as coisas mais difíceis fora do caminho, torna o resto de suas tarefas mais fáceis de realizar. Use sua energia na tarefa mais difícil e saiba que a partir de então as coisas só ficarão mais fáceis.

Às vezes a Luísa fica nervosa, tensa quando algum prazo começa a se aproximar e ela não está nem perto de terminar. Ela começa a pensar: "Que saco! Não vou conseguir terminar!", "Porque essas coisas só acontecem comigo? Parece que se algo tem que dar errado, só acontece comigo!".

É natural ficarmos tensos, recebemos muitas cobranças, seja do chefe, colegas de trabalho, da nossa família e assim por diante. E muitas vezes procrastinamos porque nos entregamos. "Já que não vai dar tempo de terminar, deixa eu ver meu Facebook."

Então o que a Luísa pode fazer nessa situação?

Neutralizar o pensamento destrutivo.

Quando você pensa nessa tarefa, qual pensamento negativo aparece em sua cabeça? Encontre um antídoto para esse pensamento sob a forma de uma verdade que a contradiga. Por exemplo, se você acha que "eu nunca vou ser capaz de aprender tudo isso", você pode dizer a si mesmo: "Se os outros podem aprender isso, eu também."

Isso pode parecer com a psicologia positiva, mas faz sentido, se nos entregamos a estes pensamentos negativos, as chances de não fazermos algo ou falharmos, aumenta. Então, mantenha o foco, seja positivo e trabalhe para conseguir manter o controle das coisas.

Já deu para notar que a vida da Luísa não é fácil, assim como provavelmente a minha e a sua... Temos que ficar atentos a tantos detalhes, estar dispostos a buscar a melhoria contínua, a não desistir. não é mesmo? Então o que fazer quando conseguimos pequenas vitórias? Que podem ser: entregar uma tarefa complexa antes do prazo ou resolver uma pendência que estava se arrastando há dias?

Nesses casos, aproveite a vitória.

Acabar uma tarefa assustadora é satisfatório.

A Luísa vai se sentir incrivelmente virtuosa quando ela consegue resolver algo que deixa ela apavorada.

As chances dela se sentir mais confiante, de dormir melhor à noite serão maiores. Aprecie o sentimento de sucesso.