

Explicação

Na primeira parte do curso vimos que um grande vilão da produtividade é a procrastinação.

Falar sobre esse tema nunca é demais porque o objetivo é conhecer várias ferramentas para nos ajudar a combater esse vilão, que costuma nos rondar e ficar à espera da primeira deixa para começarmos a procrastinar, e o que era 5 minutos nas redes sociais ou no Whatsapp se tornam 30 minutos.

Uma das melhores maneiras de superar a procrastinação e fazer mais coisa em menos tempo é ter todo o material necessário à mão antes de começar o trabalho.

A preparação pode fazer toda a diferença a médio e longo prazo. Quem se prepara só precisa de um pequeno estímulo mental para iniciar suas tarefas mais difíceis e importantes. É como ter tudo organizado antes de cozinhar uma refeição completa: você arruma os ingredientes na bancada e começa a executar a receita, um passo de cada vez.

Bianca vai começar limpando sua mesa de trabalho e deixando apenas o material necessário para cumprir sua tarefa principal sem precisar se levantar muitas vezes.

Quando ela iniciar esse processo, ela precisa se certificar de estar com tudo ao alcance da mão: papelada, canetas, pendrives, logins, senhas, agenda, lista de contatos e tudo mais que for preciso. Se necessário, coloque todo o resto num armário ou em outra mesa.

Organize o ambiente para que ele seja agradável e inspirador, facilitando o trabalho por longos períodos.

Objetivo: criar um espaço de trabalho confortável.

As pessoas mais produtivas investem na criação de uma área de trabalho na qual gostem de passar o tempo. Quanto mais organizado e limpo Bianca deixar o ambiente, mais fácil será iniciar suas atividades e passar longos períodos concentrado na tarefa com afinco.

Dê o primeiro passo. A regra pessoal do Brian Tracy é: “Faça 80% certo e corrija o restante depois.” Não espere a perfeição na primeira tentativa, ou até mesmo nas primeiras tentativas. Bianca precisa se preparar para falhar várias vezes antes de finalmente acertar.

Ao se sentar com tudo à sua frente, pronto para trabalhar, Bianca precisa adotar uma linguagem corporal de alto desempenho.

Sente-se com as costas eretas e os pés apoiados no chão. Aja como se tivesse uma personalidade eficiente e de alto desempenho. Depois, pegue sua primeira tarefa, diga a si mesmo “Vamos trabalhar”, mergulhe fundo e prossiga até concluí-la.