

PRO .....  
..... CRAS  
TINA .....  
..... ÇÃO



# TESTE PARA SABER O QUANTO VOCÊ É PROCRASTINADOR.

.....



\* LEMBRE-SE QUE TODA MUDANÇA  
COMEÇA SABENDO ONDE VOCÊ ESTÁ

Dê a nota de acordo com o que mais se parece com você , mas , **ATENÇÃO** ,  
**as opções 2, 5 e 8 tem uma pontuação contrária** ( a nota 1 é a mais  
alta e não a 5 ) , ou seja , é para te avaliar positivamente.

## POR ISSO ESTÃO EM DESTAQUE

- 1. Muito raramente ou não é verdade sobre mim**
- 2. Raramente é verdade sobre mim**
- 3. Às vezes é verdade sobre mim**
- 4. Frequentemente verdadeiro sobre mim**
- 5. Muito frequentemente verdadeiro ou totalmente  
verdadeiro sobre mim**

**1. Eu adio minhas tarefas além do que é razoável.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**2. Eu faço o que acredito que precisa ser feito.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**3. Eu geralmente me arrependo de não começar minhas tarefas mais cedo.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**4. Existem coisas na minha vida que eu adio, embora saiba que não devia.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**5. Se tem uma coisa que eu devo fazer, eu faço antes de cuidar das tarefas menos importantes.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6. Eu adio as coisas por tanto tempo que o meu bem-estar ou a minha eficiência sofrem desnecessariamente.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**7. No fim do dia eu sei que podia ter utilizado melhor o meu tempo.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**8. Eu utilizo sabiamente o meu tempo.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**9. Quando eu devia estar fazendo uma coisa, estou fazendo outra.**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

# PERGUNTAS ESTRATÉGICAS

.....

- 1. O que você faz quando procrastina?**
- 2. O que você fala para si mesmo quando procrastina?**
- 3. Quais as desculpas que você mais usa quando procrastina?**
- 4. Quais são seus vícios de só 1 minuto?**

# TÉCNICA DROP

■ ■ ■ ■ ■ ■

## É uma ferramenta mental imaginária

Esta é uma maneira superprática e cientificamente comprovada de dar vida aos seus sonhos.

### Desejo + Resultado + Obstáculo + Plano.

**Desejo:** O que você quer ver em sua vida pessoal ou profissional? Imagine algo desafiador, mas viável, que você pode alcançar em um ano, mês, semana ou dia. PROCURE SENTIR O DESEJO.

**Resultado:** Qual é o benefício nº 1 que você experimentaria como resultado? Importante falar como você se sentiria. PROCURE SENTIR O RESULTADO.

**Obstáculo:** Que obstáculo \*dentro de você\* está no caminho da realização desse desejo ? (Ênfase em “dentro de você”!) PROCURE SENTIR O OBTÁCULO.

**Planeje:** O que você pode fazer para contornar esse obstáculo? Qual é a coisa mais eficaz nº 1 que você pode fazer?

Em uma folha de papel em branco, nomeie o **desejo** em três a seis palavras. Identifique o melhor **resultado** (também em três a seis palavras) e anote-o. Em seguida, nomeie seu obstáculo e anote-o. Imagine o obstáculo e para criar um plano, primeiro escreva uma ação específica que você pode realizar para superar o obstáculo. Anote a hora e o local onde você acredita que o obstáculo surgirá. Em seguida, escreva o plano se-então: 'Se o obstáculo x ocorrer (quando e onde), então executarei o comportamento y'. Repita uma vez para si mesmo em voz alta.

## **EXEMPLO 1**

### **DESEJO em três a seis palavras**

Desejo de exercício de hoje: correr à noite

### **RESULTADO em três a seis palavras**

Desejo de exercício de hoje: correr à noite

### **OBSTÁCULO**

Obstáculo: cansado quando chego em casa

### **PLANO**

Superar/Prevenir/Aproveitar a Oportunidade

Aqui entraria o exercício intenção de implementação SE eu chegar em casa cansado às 19h. Então vou colocar meus tênis de corrida e ir imediatamente para a esteira. Veja que tem o quando e o onde do comportamento

## **EXEMPLO 2**

### **DESEJO em três a seis palavras**

Estar mais presente no aqui e agora

### **RESULTADO em três a seis palavras**

Seria mais produtivo, seria um melhor marido , um melhor pai, seria mais engajado no trabalho . Eu me sentiria calmo. IMAGINA VOCÊ SENTINDO ESSE ESTADO DE CALMA

### **OBSTÁCULO**

Estar muito ocupado , tenho muitas responsabilidades, seja no trabalho e na família. Busque o obstáculo em você.

Preocupação de não ser bom o suficiente SINTA ESSA PREOCUPACAO

### **PLANO**

Se eu ficar preocupado ..... então vou respirar de maneira rítmica e falar para mim mesmo o que é o pior que pode acontecer?

## SUA VEZ

**DESEJO** em três a seis palavras

**RESULTADO** em três a seis palavras

**OBSTÁCULO**

**PLANO**

Se

Então

Com a técnica DROP usamos na etapa do plano a intenção de implementação, que pode ser inclusive um execício a parte, como apresentado nas páginas seguintes.

## Três dicas finais para o DROP:



- Comece com o desejo mais importante, tem de ser desafiador, mas ao mesmo tempo viável.
- Pode usar para períodos de tempo mais curtos como um dia ou desejos de tempos mais longos , mais significativos que podem impactar a sua vida profundamente.
- Se o desejo for muito grande , desmembre ele em vários desejo menores.
- Se o obstáculo for muito grande, faça a mesma coisa, desmembre em obstáculos menores. Por que os obstáculos têm de ser internos, porque não controlamos o que acontece no mundo exterior mas podemos mudar com agimos no mundo exterior.

# INTENÇÃO DE IMPLEMENTAÇÃO

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

São 3 colunas



# GANHOS E PERDAS

.....

## Prazer

O que você ganha se obtiver isso? (Sabotadores)

## Dor

O que você perde se obtiver isso? (Sabotadores)

O que você ganha se não obtiver isso? (Sabotadores)

O que você perde se não obtiver isso? (Sabotadores)

# TABELA DE HÁBITOS



**Coloque a tabela em um local visível, tenha canetas Vermelha, Verde e Azul.**

**Vermelha** você marca quando não realizou o comportamento;  
**Verde** quando realizou;  
**Azul** quando não foi possível por força maior. **Exemplo:** Estava viajando.

Se escolher uma **meta de 3 vezes por semana** como o exemplo abaixo você pode marcar com X os dias que não fez, igual na tabela está em preto.

No exemplo abaixo tem 4 metas

- Acordar 07:30 todos os dias
  - Deitar 23:30 todos os dias
  - Correr 5km 3 vezes por semana
  - Ler 1 hora todos os dias

No dia 1 a pessoa realizou todos os comportamentos, menos o da corrida que marcou em preto e que pode fazer em outro dia, visto que, a meta é 3 vezes por semana

Já no dia 2 ela não conseguiu nem deitar às 23:30 nem ler 1 horz.

**Com essa tabela você vai poder acompanhar como está seu dia a dia, e evitar mentir para si mesmo.**

