

FUNIL 30+

im.

Procrastinação

- ★ É normal procrastinar
- ★ Todo mundo procrastina em algo
- ★ Todo mundo deixa algo para depois
- ★ Não se culpe por procrastinar às vezes

FUNIL 30+

Por que procrastina?

- ★ **Perfeccionismo**
- ★ **Má administração do tempo**
- ★ **Falta de prioridade**
- ★ **Falta de confiança**

FUNIL 30+

Perfeccionismo

- ★ Se permita errar
- ★ Se permita ser criticado
- ★ Se permita melhorar
- ★ Se permita fazer

FUNIL 30+

Tempo

- ★ Saber dizer não
- ★ Uso das mídias sociais
- ★ Passar menos tempo pensando e mais tempo fazendo
- ★ Saber priorizar

FUNIL 30+

Se pergunte:

- ★ **Por que estou procrastinando?**
- ★ **Preciso aumentar a habilidade ou diminuir o desafio?**
- ★ **Qual a data máxima que vou me permitir procrastinar nisso?**
- ★ **Seria melhor abandonar de vez ou desistir da ideia?**

FUNIL 30+

#movidosporresultados #marquesuadata #sejaumfarol

FUNIL 30+

im.