

PRO .....  
..... CRAS  
TINA .....  
..... ÇÃÖ



# 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 OBSTÁCULO.

**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 exercício 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

<b>Se</b> Descreva como a situação de procrastinação geralmente começa	→	<b>Tem algum gatilho?</b>	→	<b>Então</b> descreva como você quer conscientemente agir quando o “SE” acontecer
<b>Se</b>	→	<b>Tem algum gatilho?</b>	→	<b>Então</b>
<b>Se</b>	→	<b>Tem algum gatilho?</b>	→	<b>Então</b>
<b>Se</b>	→	<b>Tem algum gatilho?</b>	→	<b>Então</b>
<b>Se</b>	→	<b>Tem algum gatilho?</b>	→	<b>Então</b>

# 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 hora.

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

META MIN	TODOS OS DIA	ACORDAR 07:30	DEITAR 23:30	CORRER 5 KM 3 vezes /semana	LER 1 HORA						
1.		Verde	Verde	Preto	Verde						
2.		Verde	Vermelha	Preto	Vermelha						
3.		Verde	Verde	Preto	Verde						
4.		Vermelha	Verde	Verde	Verde						
5.		Vermelha		Vermelha	Verde						
6.		Vermelha									
7.											
8.											
9.											
10.											

