

COMO PARAR DE PROCRASTINAR

1.

Se você continuar da mesma forma como você está hoje, a sua vida não vai acontecer. Se você está no time das pessoas que não têm resultados das duas: ou você não executou nada ou você não executou o bastante.

2.

A diferença entre a teimosia e a persistência é o progresso. E para ser persistente você precisa de um método. Não queira fazer as coisas da sua cabeça.

3.

Você não pode deixar para depois. Há quantos anos você está com a mesma lista de resoluções de ano novo? Considere que seu cérebro está programado para viver no menor esforço e, por isso, todos nós procrastinamos.

4.

Atravesse a linha do cagaço e enfrente seus medos. Vai por mim: você não vai morrer se fizer isso. *Se você tem que comer um sapo todo dia, coma ele pela manhã; e se forem dois, coma o maior primeiro.*

5.

Crie hábitos de 2 minutos todos os dias. Dessa forma você vai conseguir iniciar o que é difícil. Outra técnica que você pode usar é o “1,2,3 vai”. Você só precisa de 2 segundos de coragem para executar o que está procrastinando.

6.

A motivação não é uma iluminação divina que vem de repente. Para agir, tenha uma lista de tarefas diárias para que você não fique perdido por onde deve começar.

7.

Conheça seus limites. Não tenha uma lista imensa de tarefas porque assim, realmente vai faltar tempo para fazer o que importa. Lembre-se que as suas ações devem suportar as suas ambições.

8.

Se for procrastinar, procrastine com estilo. Não faça coisas e procrastine ao mesmo tempo. Isso vai roubar a sua energia. Ninguém é produtivo fazendo várias tarefas ao mesmo tempo.