



# 3 HACKS PARA ELIMINAR A PROCRASTINAÇÃO

**BRIAN ALEF**

**DIGA ADEUS A PROCRASTINAÇÃO!**

**ATENÇÃO, LEIA ESSE EBOOK BÔNUS APÓS LER O LIVRO “O PODER DA AUTODISCIPLINA”! ESSE EBOOK BÔNUS É UM COMPLEMENTO AO LIVRO PRINCIPAL!**

**A seguir irei passar 3 hacks adicionais para que você elimine de uma vez por todas a procrastinação da sua vida. Se lembre que se não colocar em prática o que está aqui, de NADA irá servir. Esse ebook é prático, você deve ler, anotar os melhores hacks para você, e TESTAR, colocar a prova o que aprendeu na sua vida. Somente assim terá resultados.**

**#HACK 1 – Coloque um valor em cada atividade que planeja realizar, se cada atividade valesse uma quantia em dinheiro, qual valeria mais? Faça esse exercício de imaginação. Qual atividade tem mais valor para você?**

**Muitas pessoas procrastinam pois dizem ter muitas coisas para fazer e por isso não sabem por onde começar. Isso acontece pois há uma dificuldade em definir prioridades.**

**Então faça o seguinte:**

**1) Pegue uma folha em branco ou um caderno (pode ser o bloco de notas do celular também)**

**2) Escreva todas as atividades que vier em mente, uma em baixo da outra, pode ser desde as mais simples até as mais difíceis.**

**3) Agora na frente de cada uma, escreva uma quantia em dinheiro que ela valeria, que você pagaria por ela. Essa quantia define a importância de cada uma atividade para você. Leve em consideração os resultados de longo prazo que cada atividade irá trazer para você. Se a atividade não trás benefício nenhum a longo prazo, talvez não seja interessante dar um valor alto a ela.**

**4) Colocando essa quantia, agora fica mais fácil para a sua mente perceber de**

**uma forma mais objetiva qual atividade vale mais a pena investir seu tempo. As demais atividades com valor pequeno você delega (passa para outra pessoa realizar, paga alguém, etc), ou simplesmente ignora. Você pode também fazer a **procrastinação criativa**, ou seja, deixar para depois as atividades com menos valor ao invés das atividades com mais valor.**

**Com esse hack, a sua confusão mental com relação as prioridades desaparece e você terá mais foco no que realmente interessa, **diminuindo consideravelmente** a possibilidade de procrastinar por conta dessa confusão.**



**#HACK 2 – Divida a tarefa em micro passos. Digamos que você tem uma tarefa grande para realizar, se pergunte: “qual é o menor passo que eu posso dar agora para começar essa tarefa?”**

**Por exemplo, se a sua tarefa é praticar exercícios físicos, e você está deitado na cama, o primeiro menor passo pode ser se levantar da cama e o segundo pode ser fazer uma ou duas flexões. Um outro exemplo, se você precisa fazer um trabalho no computador, o primeiro menor passo pode ser abrir o arquivo do trabalho. Após realizar o primeiro menor passo, se pergunte qual pode ser o segundo menor passo, nesse caso pode ser escrever a primeira palavra no documento. E por aí vai...**

**A ideia desse hack é facilitar o máximo possível para sua mente, dando passinhos de bebê. Se você sofre muito**

**com a procrastinação, sempre se pergunte qual é o menor passo possível que você pode dar para começar uma nova tarefa.**

**#HACK 3 – Injete motivação no seu cérebro! Após trabalhar na criação do propósito para suas ações (que já foi abordado no livro O Poder da Autodisciplina), crie uma playlist de músicas específicas para injetar motivação em você. Pelo menos 4 ou 5 minutos antes de iniciar a tarefa, ouça essas músicas para que o seu estado mental mude e você se torne mais motivado. Você pode também criar um álbum de fotos com imagens que te motivam para olhar enquanto ouve as músicas. Tenha tudo isso preparado, no gatilho para quando for necessário agir e iniciar uma tarefa.**

**O seu estado mental, emocional, interfere muito na sua capacidade de agir, se você se preparar com antecedência de forma estratégica para esses momentos de preguiça com músicas e imagens inspiradoras, será muito mais fácil reverter esse estado.**

**Faça testes e veja quais músicas e imagens te inspiram mais a começar uma atividade. Músicas eletrônicas e imagens de pessoas que já chegaram ao objetivo que você quer realizar, desfrutando dos benefícios, costumam funcionar bem, mas cada caso é um caso. Existem vídeos motivacionais no YouTube que também podem ser úteis para você. Se for o caso, salve o link desses vídeos ou baixe para deixar pronto para assistir no momento que for necessário.**