

# Estratégias para dominar a procrastinação<sup>1</sup>

**1. Identifique um objetivo *comportamental*** (observável, específico e concreto) ao invés de estabelecer um objetivo vago, global.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu quero parar de procrastinar*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu quero limpar e organizar minha garagem até 1º de setembro*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**2. Estabeleça um objetivo *realístico*.** Pense pequeno ao invés de grande, e escolha um objetivo minimamente aceitável ao invés de um objetivo ideal. Foque em um (e apenas um!) objetivo por vez.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu nunca mais vou procrastinar novamente!*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu vou estudar uma hora por dia para minha cadeira de cálculo*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**3. Divida seu objetivo maior em mini-objetivos pequenos e específicos.** Cada mini-objetivo é mais facilmente atingido que um grande objetivo, e pequenos objetivos somam-se para atingir o objetivo maior

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu vou escrever o relatório*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu vou trabalhar por 30 minutos hoje em um plano para estruturar minha planilha.*

*Amanhã vou passar outros 30 minutos entrando os dados e, depois de amanhã, vou passar uma hora escrevendo o relatório baseado nos dados.*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**4. Seja realístico (ao invés de desejoso) sobre o tempo.** Pergunte a si mesmo: Quanto tempo a tarefa vai realmente tomar? Quanto tempo eu tenho realmente disponível?

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu tenho tempo sobrando para fazer isso amanhã*”

ALTERNATIVAMENTE: “*É melhor eu olhar minha agenda para ver quando posso começar. Da última vez, demorou bem mais do que eu pensava*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**5. Apenas comece!** Ao invés de tentar fazer todo projeto de uma vez, apenas dê um pequeno passo. Lembre-se: “uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo”.

<sup>1</sup> Baseado em: Burka, J. B., & Yuen. L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.

Seja um associado do maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil - <http://www.tccparatodos.com/#associados/cpg5> – e baixe esse formulário em formato Word para você poder personalizá-lo de acordo com suas necessidades!

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu tenho que fazer isso tudo numa sentada.*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Qual é um primeiro passo que eu posso dar?*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**6. Use os próximos 15 minutos.** Você pode suportar *qualquer coisa* por 15 minutos. Você somente pode completar uma tarefa trabalhando nela 15 minutos por vez. Então, aquilo que você consegue fazer em 15 minutos é de grande valia.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu só tenho 15 minutos, então por que se incomodar?*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Que parte dessa tarefa eu posso fazer nos próximos 15 minutos?*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**7. Espere obstáculos e contratempos.** Não desista assim que você encontrar o primeiro (ou segundo, ou terceiro) obstáculo. Um obstáculo é apenas um problema a ser resolvido, não um reflexo do seu valor ou competência.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Meu orientador não está na sua sala, então não tenho como trabalhar no meu artigo. Acho que vou ir ao cinema*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Ainda que meu orientador não esteja, eu posso ir esboçando algumas idéias e mostrar para ele depois.*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**8. Sempre que possível, delegue (ou mesmo largue de mão!) a tarefa.** Você é realmente a única pessoa que pode fazer isso? Essa tarefa realmente precisa ser feita? Lembre-se: ninguém consegue fazer tudo – nem mesmo você.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu sou o único que pode fazer isso corretamente.*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu vou encontrar a pessoa certa para fazer esse trabalho de modo que eu possa trabalhar em projetos mais importantes.*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**9. Proteja seu tempo.** Aprenda a dizer não. Não envolva-se em projetos extras ou desnecessários. Você pode escolher não responder ao que é “urgente” a fim de atender ao que é *importante*.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu tenho que estar disponível para qualquer um que precisar de mim*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu não tenho que atender o telefone enquanto estiver trabalhando. Eu vou escutar p recado e retornar a ligação mais tarde, quando tiver terminado.*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**10. Observe suas desculpas.** Ao invés de usar suas desculpas como uma razão automática para procrastinar, use-as como um sinal para passar apenas 15 minutos trabalhando em sua tarefa. Ou use sua desculpa como recompensa por ter dado um passo.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu estou cansado (deprimido / com fome / ocupado / confuso, etc), então vou fazer isso mais tarde*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu estou cansado. Então vou passar apenas 15 minutos no meu relatório. Daí então vou tirar uma soneca..*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**11. Recompense seu progresso ao longo do caminho. Foque no esforço, não no resultado.** Observe seu pensamento tudo-ou-nada: o copo pode estar meio cheio assim como meio vazio. Lembre-se: mesmo um pequeno passo é progresso.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu não consigo me sentir bem até ter finalizado tudo*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu dei alguns passos e trabalhei duro. Isso me faz sentir bem. Agora vou olhar um filme.*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**12. Use sua procrastinação como um sinal.** Pare e pergunte a si mesmo: “que mensagem minha procrastinação está me mandando?”

Exemplo ilustrativo:

NÃO: “*Eu estou procrastinando novamente e eu me odeio por isso*”

ALTERNATIVAMENTE: “*Eu estou procrastinando novamente: O que estou sentindo? O que isso significa? O que posso aprender?*”

Seu exemplo:

NÃO: \_\_\_\_\_

ALTERNATIVAMENTE: \_\_\_\_\_

**Lembre-se: VOCÊ TEM UMA ESCOLHA. VOCÊ PODE DEIXAR PARA DEPOIS OU VOCÊ PODE AGIR**

Você pode agir, mesmo que se sinta desconfortável.

O legado do passado não necessariamente tem que controlar o que você faz no presente.

Você pode ter prazer em aprender, crescer e desafiar a si mesmo.

Você não tem que ser perfeito para ter valor