



Como Ser Motivado e Parar de Procrastinar

O GUIA

MUNDO DOS CURIOSOS

Como Ser Motivado e Parar de Procrastinar:

O guia

1 Edição

Mundo dos Curiosos



O mundo dos curiosos foi criado com o objetivo de aumentar o nível de conhecimento de cada leitor, ampliando seus conhecimentos em diversas áreas de seu cotidiano.

Além do estereótipo de que a aprendizagem é cansativa, o mundo dos curiosos veio com a intenção de ensinar de maneira descontraída e divertida para o leitor, podendo deixar que todos entendam.

A coleção de livros digitais no mundo dos curiosos, sempre contará com o seu melhor aprendizado, pensando em você.

Sobre o e-book Como Ser Motivado e Parar de Procrastinar: O guia

No e-book Como Ser Motivado e Parar de Procrastinar: O guia, você vai ter um passo a passo detalhado de como ser uma pessoa extremamente motivada e produtiva, melhorando sua vida, estudos, trabalho, relacionamentos, e tudo que há de importante para você.

Nesse e-book, você vai ter um guia de como ser uma pessoa que todos admiram, pela produtividade gerada pela alta motivação, além de começar a ter uma vida mais bem-sucedida pela sua motivação e alto desempenho.

É isso que você encontrará aqui, um guia completo e simples de como ser uma pessoa que todos admiram e bem-sucedida, tudo isso em uma leitura rápida e divertida, porque você precisa começar hoje!

Sumário

[Agradecer pelas coisas que te ocorrem](#)

[Comece por pouco](#)

[Tenha descansos temporais](#)

[Relembre das coisas boas que você viveu](#)

[Se pergunte se você realmente quer fazer isso](#)

[Pergunte a si mesmo: por que estou desmotivado hoje?](#)

[Procure a sua inspiração](#)

[Crie uma agenda para você](#)

[Experimente planejar seu dia de trás para frente](#)

[Faça um planejamento da sua semana](#)

[Aprenda a dizer “não”](#)

[Foque nas necessárias](#)

[Seja sincero com você e com suas limitações](#)

[Exponha sua meta](#)

[Tenha ajuda](#)

[Evitar a especulação e se concentrar nos fatos](#)

[Tomar uma dose diária de motivação](#)

[Respirar](#)

[Aprender a se motivar](#)

[Coloque os exercícios na sua rotina](#)

[Alimente-se de maneira correta](#)

[Medite](#)

[Pense nas consequências se você não cumprir](#)

[Descreva seu processo](#)

Tenha responsabilidade

Motive-se

Comemore as vitórias

Dez, vinte, trinta mil por mês, você escolhe seu salário

Aprenda a amar aquilo que faz

A força do hábito

Um hábito é formado por três elementos básicos:

Passo a passo para implementar novo hábito

Não comece seu dia adiando tudo

Foque nas pequenas tarefas também

Crie barreiras para sua preguiça

É mesmo falta de motivação?

Pratique a procrastinação “estruturada”

Visualize você no futuro

Faça planos que incluam os imprevistos

De quem é a culpa de tanta procrastinação?

Planeje o seu dia na noite anterior

Começando desde o início, de como ter um dia produtivo.

A dica é, antes de dormir, gaste só cinco minutos para planejar o dia seguinte.

Faça uma lista de todas as coisas que você deseja e o que precisa fazer. Organize todas as tarefas em números de prioridade.

Dessa forma, você poderá dormir mais tranquilo, sem se preocupar em lembrar o que você vai fazer no dia seguinte. Além disso, terá maior foco ao acordar desperdiçando menos tempo do seu dia.

Aproveite os seus ciclos produtivos

Já tem até uma comprovação científica de que a mente humana não consegue passar muito tempo em estado de total concentração, quando está focada em um mesmo tema. Por isso é tão importante trabalhar com ciclos produtivos. Dessa forma, você fará pequenas pausas a cada 30 ou 40 minutos de trabalho contínuo.

A pausa pode ser para comer algo, para um copo de água, para olhar a janela, não importa. O fundamental é que você se desligue por dois ou três minutos daquela atividade, para garantir, assim, prestar atenção e ter alta produtividade do próximo ciclo.

Talvez você tenha algumas dificuldades para se controlar no início e se pergunte se precisa disso como um passo importante de como ser mais produtivo. Mas essa é uma habilidade muito importante, que você melhorará com a prática e que será importante para melhorar seus resultados no dia a dia.

Identifique seus períodos de produtividade

Todos os seres humanos possuem um período do dia em que somos mais produtivos e produzimos com mais facilidade.

Algumas pessoas produzem mais pela manhã, outros a tarde e outros ainda produzem mais no período da noite e madrugada.

Identifique estes períodos e planeje as tarefas mais difíceis para serem feitas neles.

Assim, no resto do dia, você pode realizar as atividades mais leves.

Faça uma coisa de cada vez

Se você tem tarefas que pedem uma maior concentração, mantenha o foco em fazê-las uma por vez.

Não caia na tentação de tentar ser multitarefas nessas ocasiões, pois o trabalho pode até ser rapidamente concluído, mas vai perder a qualidade e ter maior níveis de falhas no processo.

Na verdade, se você fizer uma coisa de cada vez, o foco em cada atividade vai ser aumentado a qualidade das suas atividades e reduzindo o tempo necessário para realizá-las.

Priorize o que deve ser feito

Tarefas que não tem alguma urgência para serem realizadas e estão na lista apenas por serem divertidas ou por desejo de fazer precisam ser tiradas por inteira.

Para que desperdiçar o seu tempo fazendo algo que não é necessário? Faça uma avaliação constantemente das coisas que você faz pensando sobre a sua real importância naquele momento.

Muitas vezes, vai ver um monte de atividades que, além de ocupar o seu tempo, não estão levando a nada.

Corte ou atrase essas tarefas da sua lista e da sua rotina diária para focar no que realmente importa.

Tem-se uma regra chamada 80/20 que se trata ao fenômeno em que 20% das ações levam a 80% dos resultados. Então, veja quais são esses 20% e concentre-se nas tarefas que dão os 80% dos resultados.

Faça da sua lista um hábito de controle

Crie uma lista de coisas que você tem que fazer, isso vai permitir identificar rapidamente todas as tarefas que precisam ser feitas no seu dia diminuindo seu esforço mental para se lembrar delas.

Porém, algumas atividades de emergência acabam surgindo. Coloque-as na lista do lado ou abaixo da tarefa que está realizando para não esquecer.

Caso não seja tão urgente ou importante para você, pode ser colocada na lista do dia seguinte.

Quando tiver o costume de fazer uso da lista, poderá melhorar a sua organização e produtividade.

Não adie as suas tarefas

A ideia de adiar para depois o que precisa ou pode ser feito agora, revela um grande desperdício de tempo e gera muito acúmulos de tarefas.

Para te ajudar a tirar esse pensamento, sempre que quiser em adiar uma tarefa por preguiça ou dificuldade, lembre-se de quantas coisas que poderia ter feito se nunca tivesse deixado nada para depois.

Agradecer pelas coisas que te ocorrem

Sempre que você ficar desmotivado a primeira coisa que você deve fazer para melhorar é poder se lembrar a quão boa é sua vida.

Seja ele um lar, uma família bonita, comida na mesa, saúde e prazer.

Você sempre lembrar disso vai te beneficiar muito.

Muitas vezes você pode se cobrar e se sentir mal pelo o que ainda não tem, seja isso, um celular novo, TV etc, e você ignora as pequenas coisas que realmente são importantes, e que sem elas a vida não faz sentido, como por exemplo poder estar vivo, ter água, comida...

Comece por pouco

As vezes a razão de estar tão para baixo é porque você está criando planos muito elaborados para você mesmo. Não tem problema sonhar alto, o problema é ficar se sentindo mal por não conseguir alcançar aquilo que sonhou de mais.

Sendo assim, faça metas mais simples para te motivar, execute coisas menores em sua vida e você passará a ficar mais ativo, pois, será capaz de concluí-las facilmente.

Você vai perceber que vai chegar um momento em que você poderá começar a fazer tarefas mais elaboradas, sonhos maiores, atingindo aquela meta que antes só te traziam frustrações.

Tenha descansos temporais

Desmotivação não tem nada a ver com preguiça em alguns casos.

A desmotivação pode aparecer por você está cansado, estressado ou porque está em um ritmo rápido demais, sem conseguir se concentrar direito naquilo que está fazendo.

Não há nada melhor para sua motivação do que dar uma descansada para recuperar a sua força! Um cochilo de 15 minutos, um pequeno cochilo. Fechar um pouco os olhos e parar aquilo que você está fazendo é uma ótima maneira de recuperar sua motivação.

Relembre das coisas boas que você viveu

Quando você estiver em uma fase ruim você tem que lembrar das fases boas que você já teve!

Resiste tudo o que você já conquistou, como evolui ao longo dos anos e o que de bom aconteceu com você nos últimos meses. É incrível como isto pode te dar energia para voltar para aquela fase.

Lembrar disso vai te fazer desejar voltar para aquela produtividade que você tinha antes, fazendo você se mexer mais para realizar!

Se pergunte se você realmente quer fazer isso

Tente lembrar de todos os motivos que te levaram a realizar essas ações, e se a sua falta de motivação não é por você não querer mais realizá-las como antigamente.

Para isso a única solução é balancear se vale a pena se sentir assim, desmotivado, ou se é mais valioso você simplesmente mudar seu foco para outras tarefas.

Faça uma lista com os prós e contras e encontre seu motivo.

Pergunte a si mesmo: por que estou desmotivado hoje?

Se você demorar para possuir estas respostas, é porque está desmotivado atoa, e se nada é capaz de te desmotivar, nada também deve ser capaz de te motivar.

Por isso é importante a análise se você realmente está desmotivado por uma razão ou se é apenas preguiça, se você tiver motivos reais, continue seguindo todas as dicas.

Se você achar que for apenas preguiça, o Mundo dos Curiosos tem um e-book especial sobre esse assunto.

Procure a sua inspiração

Inspiração para você pode ser por exemplo, ver histórias de pessoas que se deram bem na vida, olhar para a lista de bilionários da Forbes e ler sobre o que fazem e sua trajetória, ver um vídeo dos melhores momentos de atores famosos, etc...

Sempre que você se sentir mal, procure por alguém famoso que goste, que faz algo que me impressiona e do qual tenho orgulho de consumir.

5 minutinhos no YouTube, 1 artigo lido ou uma música escutada e pronto! Volte para o jogo.

Crie uma agenda para você

Você conhece aquela lista de coisas que você precisa fazer durante o dia ou a semana? Na verdade, isso não causa muito efeito isso sem definir o dia e o horário de realização de cada tarefa, é isso que vai fazer com que você veja suas tarefas de forma realista, com poucas chances de fracasso.

Possuir horários vai te obrigar a lidar com a sua realidade sobre quanto tempo você realmente tem e quanto tempo as coisas vão demorar. Agora que você pode analisar as suas tarefas como um todo, e assim você poderá analisar com mais detalhes.

E tudo isso é pelo fato de que marcar os compromissos já faz com que você não tenha a chance de decidir se vai ou não os cumprir, se programando, você está marcando um compromisso com si mesmo.

Experimente planejar seu dia de trás para frente

Outra forma simples e prática para você deixar de ter preguiça é anotar tudo o que você precisa fazer e organizar as tarefas de trás para frente, de modo que todas elas caibam nas horas que você determinar do seu dia e que você tenha todo o controle de que precisa.

Na verdade, essa estratégia é mais eficaz do que você pode sequer imaginar, afinal já é cientificamente revelado que a sensação de ter uma situação no seu controle diminui seus níveis de estresse.

Um exemplo: Se você sai do trabalho as 19hrs, é esperado que até uma meia hora antes suas tarefas estejam cumpridas. Se você se planejar do final ao começo, definir horários e tempo de duração de cada atividade, vai se sentir menos pressionado, vai se estressar menos e vai sentir que está sob controle de tudo.

Faça um planejamento da sua semana

Você já pode perceber que a maioria gira em torno de concentração. Pode parecer hábito de pessoas com TOC, mas colocar sua vida na ponta do lápis pode ajudar mais do que você imagina. E já que estamos falando sobre organizar tarefas, prepare sua semana inteira.

Ainda que a ideia de planejar uma semana inteira pareça ilusória demais, o segredo é em planejar seu planejamento, a dica dada é a de separar uma hora de toda sua segunda-feira para planejar a semana inteira. Seja criativo, adicione conquistas extras.

Aprenda a dizer “não”

Sua lista de tarefas já pode estar grande demais, e é absolutamente normal e muito benéfico para você, mas não sinta aquela sensação de desespero, apenas faça.

Mas para você poder honrar sua lista você precisará dizer muitos não para tarefas desnecessárias, isso é para o seu bem.

Mas também nada de trabalhar como se não houvesse amanhã e perder sua saúde/estabilidade mental por isso! A única maneira é aprender, de uma vez por todas, a aceitar menos coisas do que você dá conta e diminuir essa lista de afazeres descartando tudo o que é desnecessário. É inegável que todo mundo se compromete com mais coisas do que é capaz.

Foque nas necessárias

Você deve dividir suas tarefas como necessárias e desnecessárias. No primeiro caso estão e-mails que precisamos checar, reuniões rápidas e afazeres que não desenvolvem suas habilidades. No segundo, está tudo aquilo que faz com que você se supere, que aumente suas habilidades e que faça você sentir que fez algo importante para você.

O único problema real é que a maioria das pessoas se mantém focadas justamente nas tarefas superficiais e desnecessárias, essas são pessoas que perdem tempo respondendo mensagens, se atualizando sobre informações irrelevantes e batendo papo, não seja essas pessoas.

Seja sincero com você e com suas limitações

Outro passo importante para erradicar a preguiça e com o seu desânimo é sendo sincero com você mesmo. Por mais que seja difícil para algumas pessoas, tente analisar quais os motivos que estão fazendo com que você perca a sua motivação e logo aumente sua preguiça. Será que é o excesso de trabalho, tarefas da casa, a falta de dinheiro? Bem, você entendeu, analise tudo muito bem e tente entender o que está deixando dessa maneira.

Use ferramentas de produtividade



Hoje já tem ferramentas, softwares e hardwares, que nos ajudam a ser mais produtivos e você deve fazer uso delas.

O Google Now, é um bom exemplo, ele é um aplicativo que pode ser usado em smartphones, tablets e notebooks e serve como um assistente pessoal.

Com ele você consegue fazer listas de tarefas, realizar pesquisas na internet, mandar mensagens, fazer chamadas, anotações e muito mais apenas utilizando o comando de voz.

Ou seja, você não precisa mais parar o que está fazendo para fazer todas essas tarefas. Basta dizer o comando e o aplicativo faz o trabalho para você.

O Google Now é apenas um exemplo. Que tal fazer uma pesquisa na internet e descobrir um monte de recursos, gratuitos ou não, que podem virar aliados na sua produtividade?

Pratique a meditação



A meditação vai te permitir a limpar a mente, acalma a ansiedade, faz a sua consciência despertar para as prioridades e ajuda você a se concentrar no trabalho.

Quanto maior for a sua limpeza mental mais você poderá se concentrar nas atividades, e a produtividade será aumentada com qualidade.

Tire cerca de trinta minutos do seu dia em um local silencioso e com boa vista, ouça os sons da natureza ou escute músicas tranquilas. Sente-se ou deite-se para ficar confortável.

Durma bem



Um bom sono vai fazer crescer consideravelmente os níveis de produtividade.

Mas lembre-se, não é só a quantidade de horas dormidas que faz a diferença, mas a qualidade do sono.

A lista de tarefas já elimina uma grande parte das preocupações em lembrar o que será feito no dia seguinte. Então, antes de dormir, tente fazer tranquilo.

Sai da frente da televisão, computadores, telefones e qualquer outro dispositivo que tome a sua atenção.

Você pode usar esse momento para fazer a meditação e limpar a ansiedade mental. Verá como consegue dormir melhor.

Acorde mais cedo

A vida profissional é uma verdadeira rivalidade. Por causa disso, já inicie o seu dia à frente dos outros.

Acordar cinco ou dez minutos antes pode ser o bastante para adiantar várias coisas e deixar você ainda mais motivado para se manter produtivo.

O dia ficará um pouco mais longo te permitindo ter mais tempo para realizar mais tarefas do que o habitual.

Seja organizado

Deixar tudo de forma organizada faz com que as tarefas fiquem mais fáceis de serem identificadas e realizadas.

Mantenha um bom sistema de arquivamento para os seus documentos de trabalhos, tanto para as cópias digitais quanto para as impressas, para que você consiga ter acesso ao que quiser com facilidade e rapidez.

Você deve analisar o nível de organização física e digital que tem e tentar aumentá-lo da forma como puder.

Elimine suas distrações

Enquanto está de dia, muitas distrações podem atrapalhar o nosso desempenho nas atividades.

Páginas de redes sociais, televisão, música, telefone, conversas e outros desviadores de tempo devem ser tirados antes mesmo de iniciar seu trabalho.

Se você não precisa da internet para realizar algumas tarefas, corte o acesso por completo.

Você vai notar que, logo, começará a fazer o seu trabalho no devido tempo.

Exponha sua meta

Uma maneira de encontrar motivação para as suas tarefas é falar sobre suas metas e objetivos com outras pessoas.

Por exemplo, se você está com vontade de tirar notas mais altas, publique nas redes sociais ou conte para seus amigos e isso irá começar a criar o sentimento de compromisso em você, algo que deverá ser cumprido.

O resultado será maravilhoso! Amigos e familiares irão te incentivar e podem muitas vezes colaborar com sua meta, investindo em você.

Tenha ajuda

Há momentos em que estamos muito desmotivados e nada parece ser o suficiente para poder te animar. Nessa hora o melhor a se fazer é procurar ajuda de pessoas queridas para você.

Quando é um problema que pode te atingir, buscar ajuda espiritual pode ser uma forma de você conseguir a paz que você quer e encontrar sentido naquilo que você quer fazendo.

Se é um problema físico ou estético por exemplo, buscar a ajuda de um personal trainer, um médico ou nutricionista pode ser o caminho para você também, só não fique parado.

Evitar a especulação e se concentrar nos fatos

Quando se está desmotivado é muito fácil se sentir pessimista.

Portanto, é muito necessário compreender que estamos passando por esta situação difícil. Não se deve criar teorias e sim ver os fatos como eles realmente são.

Por exemplo, se encontrar triste e desmotivado em seu relacionamento amoroso, você deve evitar olhar para os aspectos ruins e as teorias e se concentrar nos fatos.

Ou seja, se realmente ama seu parceiro, notará que este problema que o desanima tem uma solução e isso o levará para longe da área cinzenta.

Quando isso acontecer, você começará a ver o problema cada vez mais fácil de ser solucionado e se animará em saber que há uma solução.

Tomar uma dose diária de motivação

É impossível ficar feliz 24 horas por dia, mas é possível se motivar todos os dias por um período de tempo. Um bom ponto de partida é listar todas as manhãs as coisas que você conseguiu realizar.

Normalmente, os melhores dias da lista será com tarefas mais superficiais. Inclusive, faltará papel e deverá dosar para não ficar pesado para você.

Nos dias em que não ocorrem tarefas para se sentir feliz e motivado é quando mais precisamos de motivação, mas sem problemas, compense no próximo dia.

Respirar

Muitas vezes, a desmotivação chega quando você está supersaturado e cansado de tanto realizar tarefas.

Fazer uma pausa de tudo o que nos desmotiva não é prejudicial, mas sim, muito necessário para sua saúde.

Isso não significa que essas coisas que nos desencorajam nos deixam infeliz, mas só queixe está entediado dessas tarefas, procure fazer essas coisas de forma diferente.

Quando se sentir assim, faça uma caminhada, assista a um filme, leia um bom livro ou veja uma série, qualquer coisa que te tire do tédio. Faça o que for preciso, inclusive o oposto do que agora é a causa da sua desmotivação.

Aprender a se motivar

Nem todas as pessoas são parecidas, por isso não existe uma solução exata para deixar você motivado. Portanto, você deve tentar saber o máximo possível sobre você mesmo.

Aproveite o tempo para entender o que o move, o que o desanima, onde quer chegar e como chegar.

O que te motiva: Dinheiro? Comida? Saiba isso sobre você próprio.

Lembre-se que sua motivação muda conforme o tempo.

Coloque os exercícios na sua rotina

Que tal você experimentar desfocar um pouco dos afazeres do trabalho e focarmos nas coisas do nosso dia a dia?

Por exemplo, quando você pratica exercícios você fica mais alerta, mais feliz e menos desanimado e com mais ânimo para realizar todas suas tarefas. E quando mais mexemos o corpo, mais vontade de continuar praticando você tem. Por isso, não tem como deixar a prática de exercícios fora da lista.

Alimente-se de maneira correta

Pode até parecer bobagem de início, mas a alimentação modifica muito e de maneira direta no seu desânimo, você sabia?

Por conta disso, se quiser acabar com a preguiça de vez, tente mudar sua alimentação.

E para você tiver a comprovação aqui vai um exemplo: Quem nunca ficou com muito sono depois de comer um prato de feijoada no almoço?

Pois é, agora você entendeu.

Medite

Outra forma para acabar de vez com o seu desanimo é meditando.

Sim, ao meditar, o corpo consegue se desligar das preocupações do mundo e você irá voltar ao seu ser normal, a sua estabilidade normal. Com isso, sua cabeça se desconecta um pouco e foca apenas no necessário. Ao voltar para sua realidade, ela vai parecer bem menos assustadora.

O acervo do Mundo dos Curiosos conta com um e-book especial de “Como Meditar”, para uma experiencia mais completa e para você melhorar por completo, experimente ler Como Meditar também.

Pense nas consequências se você não cumprir

Outro motivador muito potente para você deixar de sentir preguiça e focar para vencer sus desafios é visualizar as consequências negativas de se entregar a sua preguiça. Se os benefícios não são bons e prazerosos o suficiente para motivá-lo, pense em todos os prejuízos, seja financeiro, profissional ou emocional que vai ter se não fizer o que se comprometeu.

Descreva seu processo

Você se sentirá mais motivado se perceber com clareza como você está evoluindo, isso varia de acordo com a frequência com que você consegue vencer seus desafios. Uma maneira de conseguir enxergar seu progresso é registrar seu progresso diariamente, anotando quantas metas você colocou e cumpriu e como foi seu estado energético e emocional neste dia decorrido.

Tenha responsabilidade

Tenha na sua mente que só ganha na loteria quem joga, só passa no vestibular ou concurso quem tenta e quem estuda muito. Comprometa-se com o seu futuro e todas suas metas e faça o que precisa ser feito para você ser feliz e ter tudo o que deseja!

Motive-se

Em um estudo recente foi perguntado para um estudante qual era sua motivação para estudar tanto, tal estudante afirmou disse que era ver seu cunhado, promotor de justiça, ganhar 30 mil por mês, tirar férias de 60 dias por ano e licença prêmio de seis meses a cada 5 anos. Esses motivos muito benéficos o ajudam a seguir firme nos estudos.

Qual é a sua meta?

Escreva em um lugar bem visível para você poder ver todos os dias.

Comemore as vitórias

Hoje você trabalhou até dizer chega? Então merece um bom banho, uma meia hora de descanso para depois voltar e se desempenhar mais um pouco.

Na realidade, aquele que vence na vida não é o que aprende mais rápido, detém mais conhecimento, sabe exatamente o que fazer na hora do aperto. Mas sim aquele que se dedica e acredita em si mesmo. Acelere e deixe o descanso para quando estiver colhendo os frutos das jornadas de produtividade.

Dez, vinte, trinta mil por mês, você escolhe seu salário

Se você é aquela pessoa que só gasta em roupas, sapatos, celulares, perfumes e acha um curso para se profissionalizar e melhorar seu desenvolvimento caro, então está na hora de refletir: será que a aprovação não acontece porque já passou da hora de investir em conhecimento também?

Dedique-se, faça alguns sacrifícios e você verá que ficará mais determinado com suas tarefas

Aprenda a amar aquilo que faz

Quando você gosta do seu trabalho você transforma as horas de dedicação em horas de diversão.

Porém, para você gostar de realizar obrigações você precisa saber como fazê-las, caso contrário não resiste a preguiça e consequentemente se deixa levar pelo desânimo e pela preguiça mental/física.

Saiba amar o que você faz e como se divertir com ela que tudo ficará mais leve e fácil!

A força do hábito

“Nós somos aquilo que repetidamente fazemos”

– Aristóteles

Por começo, é necessário descobrir qual é a força propulsora que nos motiva a se manter firme num objetivo. Depois, é preciso monitorar com precisão seu comportamento enquanto persegue o objetivo já estabelecido.

E somente depois, a força de vontade irá aparecer como parte do processo.

Não importa qual o objetivo maior, se é parar de fumar, não faltar na academia, parar de comer doces durante a semana ou estudar uma hora de francês todos os dias.

Ainda o melhor jeito de obter sucesso na sua jornada, é usar a força de vontade como impulso inicial e depois garantir a consistência transformando a ação inicial em hábito diário.

Um hábito é formado por três elementos básicos:

1. GATILHO
2. ROTINA
3. RECOMPENSA

1. Gatilho é aquilo te ajudará como lembrete para a execução de uma específica tarefa, por exemplo, você deseja começar a realizar atividades físicas logo pela manhã, então, todo dia, toma uma xícara de café com óleo de coco, que dará a energia necessária para a prática de exercícios.

Pronto, exemplo de gatilho.

E toda a vez que você for ingerir a sua dose de café matinal, sua mente já fará a correlação entre as duas atividades.

2. A rotina, é justamente aquilo que você deseja ter como seu hábito diário, que no exemplo é se exercitar diariamente.

3. Bem, certamente a recompensa de se exercitar é o ganho de saúde, melhora no seu estético e bem-estar.

Mas para se manter concreto no seu novo desafio, o ideal é escolher uma recompensa mais imediata, para que seu cérebro entenda que está tendo algo de bom por não estar dormindo.

Passo a passo para implementar novo hábito

Você já deve ter sentido como é difícil desenvolver o ato de mudar ou criar um novo hábito.

Mas saiba que você não é o único...

Por isso, para facilitar esse processo difícil, um passo a passo para a criação de um novo hábito:

- Escolha um hábito fácil de colocar em prática.
- Você quer ir para academia todos os dias, mas que tal começar fazendo 10 minutos de alongamento todos os dias de manhã.
- Aumente aos poucos a “dificuldade” de seu hábito.
- Passe a fazer 15 minutos de alongamento, depois 30 minutos, depois comece a caminhar pelo bairro e assim vai.
- Divida seu hábito em blocos de tempo.
- Quer ler 100 páginas de um livro por dia? Que tal começar com 50 de manhã e 50 antes de dormir.
- Saiu da linha? Volte imediatamente. O problema aparece quando você faz da exceção, a regra.
- Se sentir dificuldades de continuar com o novo hábito, peça ajuda a alguém de confiança para “fiscalizar” seus hábitos todos os dias.
- Anote seu progresso em um calendário. Marque um X azul quando realizar com sucesso a tarefa e um com vermelho quando não o fizer.
- Vá com calma e seja paciente. Siga um ritmo que você sabe que vai conseguir ser frequente.

Não comece seu dia adiando tudo

Não comece seu dia se privando de tarefas simples como seu café da manhã ou de um bom banho, faça tudo o que traçou de metas.

Remova as distrações. Ter que conviver com os “ladrões de atenção” só torna o ato de procrastinar mais provável. Se a internet é o problema, que tal desligar seu wi-fi enquanto precisa se concentrar?

Foque nas pequenas tarefas também

Nunca se esqueça de como as pequenas tarefas vão te ajudar a chegar em um determinado lugar. Ou seja, deixar algo para mais tarde não vai tornar sua vida mais confortável, só te deixará mais exausto e ansioso. Quanto mais cedo você começar e se planejar para realizar uma tarefa, mais chances tem de realizar tudo com calma e atenção.

Crie barreiras para sua preguiça

Se desconectar de todas as suas redes sociais e deixar seu celular com Wi-Fi inativo ou do outro lado da sala podem ser boas formas de começar com esta missão. Afaste tudo aquilo que pode ser um gatilho de distração e foque no que tem que ser feito. Você conseguirá ver a diferença imediata.

Tire férias

Depois de um ano usando e colocando todas essas dicas em prática, é normal ficar cansado fisicamente e mentalmente.

Chega uma hora em que o desempenho fica muito pior. Por isso, tire férias.

Essa será uma boa recompensa por todo o esforço que você teve no trabalho. Quando voltar, comece tudo de novo e supere você no seu último ano.

As dicas dadas somente vão ter resultados reais se forem colocadas em prática.

Ainda tem muito mais para você.

Se alongue todo dia de manhã

Se alongue antes de dormir e de dia também. Especialmente se você é do tipo que fica sentado, dirigido ou no computador o dia inteiro. Veja alguns vídeos no Youtube e faça esse compromisso e ritual com você mesmo.

Coloque na agenda e tire alguns minutos do dia para se alongar e aproveitar o seu corpo. É um costume pequeno que faz diferença.

Use a técnica Pomodoro

Essa técnica é assim, cada vez que selecionar uma tarefa, realize ela por pelo menos 30 minutos antes de fazer qualquer outra coisa. Se essa tarefa for longa demais, faça com que cada sessão de pomodoro tenha uma hora ou uma hora meia, no máximo. A cada sessão pronta, tire cinco ou dez minutos de descanso longe da sua estação de trabalho.

Pegue sol

Pela janela do seu escritório, no caminho para o trabalho, no jardim da sua casa ou até mesmo na frente do seu prédio. A luz do sol faz a produção de melatonina (que se trata de um hormônio que, dentre outras coisas, faz com o que corpo entenda que é hora de dormir) e te deixa mais alerta e mais acordado. Uma dica simples, natural, útil e gratuito pra você dar aquela acordada quando estiver sonolento na frente do computador.

Tome um banho frio

Está difícil de se concentrar? Você acha que logo vai pegar no sono?

Pare tudo e vá tomar um banho frio, de preferência bem gelado. Esvazie a mente, deixe o barulho do mundo lá fora e só se concentre em você. Dar um tempo pra si mesmo pode fazer maravilhas pelo seu foco, segue a dica.

Esvazie a cabeça

Quando você tiver coisas demais acontecendo na sua vida, faça uma lista das suas preocupações em um papel. Liste todos os seus problemas pessoais ou profissionais em um papel e vá colocando pra fora todas as tarefas que ainda precisam ser feitas ou não importam para você.

Faça micro movimentos ao longo do dia

Quanto mais ridiculamente fácil e prático você tornar o hábito de se movimentar, melhor é.

Se você mora, estuda ou trabalha em um lugar que possui escadas, para seu bem, suba por elas ao invés de pegar o elevador, nem que seja na hora de ir embora. Tire dois minutos da sua manhã para fazer algumas corridas ou para pular corda e dê uma caminhada ao redor da sua sala duas vezes durante a tarde. Rápido e fácil.

Evite computador, televisão ou celular antes de dormir

Sabe aquela luz azul que sai de todos esses aparelhos?

Elas realmente fazem mal ao seu sono e dizem para o seu corpo que ainda é dia lá fora. Quanto mais você puder apagar essas luzes perto de dormir, melhor. Existem aplicativos, por exemplo, que permite que a sua tela do computador alaranjada depois do pôr do sol.

Liste o que você não vai fazer

Querer emagrecer enquanto você ainda tem o costume de sair com os colegas de trabalho três vezes na semana para um restaurante de pizza é difícil.

Faça uma lista dos seus vícios e hábitos ruins que te atrapalham a ser produtivo e alcançar objetivos, todos aqueles que roubam a sua atenção bem quando você está no auge ou que te deixam tão confuso que você não consegue mais focar depois.

Tenha clareza em relação ao seu projeto

Você precisa saber exatamente qual é o principal projeto que você precisa se dedicar com maior importância a cada dia.

Sem essa clareza, pode resultar em perda de tempo e energia com atividades menos importantes. E, assim, quando chega à noite, nem o projeto importante nem os menos importantes são feitos.

Use fones de ouvido

Se você trabalha com outras pessoas ou precisa estar sempre com família ou amigos enquanto trabalha em casa, crie um acordo de que ninguém deve falar com você enquanto estiver de fones de ouvido, mesmo que você não esteja escutando alguma coisa. Um jeito visual e rápido das outras pessoas saberem que você está fazendo algo importante.

Alimentação

Não tome café após as 16 horas.

São bem poucas as pessoas que podem tomar café de noite ou antes de dormir e ainda conseguem ter uma boa noite de sono. Se você já fez o teste e sabe que tem sensibilidade à cafeína, evite tomar café após as quatro da tarde. Isso vai ajudar bastante a qualidade do seu descanso.

Beba muita água

Do início ao fim do seu dia, faça consumo de bastante água. Sempre!

O correto é que você, logo ao acordar, você beba pelo menos 500 ml de água, e aumente as suas doses ao longo do dia.

Portanto, não troque os copos de água pelo cafezinho ou outras bebidas. O nosso cérebro é composto essencialmente por água e, assim, a nossa energia é totalmente proporcional à quantidade que tomamos de água.

Tome pelo menos entre 2 e 2,5 litros diariamente. E não se preocupe se precisar ir diversas vezes ao banheiro por causa do hábito.

Pratique o isolamento produtivo

Procure ficar sozinho para entrar em um estado de produtividade. Organize estrategicamente o seu local de trabalho, escolhendo um ambiente calmo e silencioso. O correto seria trabalhar podendo ver uma paisagem bonita, mas, se isso não for possível, tente trabalhar de frente para uma parede.

O importante é que o cenário à sua frente não mude sua concentração. Pessoas ou carros passando, até crianças ou animais de estimação, não deixam você fazer o isolamento necessário para o alto desempenho.

Tenha uma hora só para responder mensagens e notificações

Isso é ótimo para qualquer pessoa, mas especialmente para pessoas que trabalham em grandes empresas e que supervisionam times. Se você não resistir à vontade de olhar todas as notificações de rede social e de abrir toda a mensagem que chega pra você, é bem provável de terminar ficando nisso por horas e horas. A sua atenção vai ser interrompida várias vezes e a linha da sua concentração vai se quebrar. Quanto menos vezes por dia você fizer isso, melhor.

Pare de trabalhar cedo

Sempre é a mesma coisa, se você não conseguiu fazer tudo o que precisava fazer desde de manhã até ao final da tarde, vai ser mesmo nas últimas horas do dia que você fazer tudo?

Parar de trabalhar horas antes de dormir é a melhor dica para evitar que eu acorde totalmente esgotada e cansada de olhar pra tela do computador, na verdade. Cuide da sua noite e crie uma rotina noturna bem favorável, leia um bom livro, ouça algo legal, faça um alongamento, tome banho e converse com as pessoas da sua casa.

Reafirme as suas prioridades

Todos os dias, de manhã, escreva as suas prioridades atuais em um papel. Já aproveite e escreva também as suas maiores metas atuais.

Ter os seus objetivos sempre no papel vai te ajudar muito a continuar engajado com os seus projetos e a manter a motivação mais alta.

Faça um mural da gratidão

Você conhece todas aquelas coisas inesperadas que te colocam um sorriso na sua boca?

Anote elas de alguma forma, talvez tirando foto, anotando em um papel e colocando dentro de um pote, criando um desenho, o que for. Junte todas as coisas, elogios e felicidades pequenas dentro do seu dia em um mesmo lugar e volte a ele quando sentir que a motivação está ficando baixa e a vontade de desânimo estão ficando altas.

Aposte em você mesmo

Está com dificuldade de fazer alguma grande mudança de estilo de vida ou de criar um novo hábito? Faça uma aposta com alguém ou anote na frente de todos o seu novo compromisso, se você não fizer ou fizer tal coisa até uma meta de data, você pode ter que pagar ou perder algo. Ou então comece com uma anotação e uma série de textos falando da sua nova rotina e das dificuldades dessa mudança.

Comece pequeno

Outra ótima dica é um jeito de melhorar uma mudança de hábitos ou um projeto particularmente difícil é diminuir as suas tarefas no nível mínimo, qual é a menor porção desse projeto ou hábito que você pode realizar hoje?

Se sentir confiante desde o início de toda a jornada é uma imensa ajuda para que você se manter motivado.

Não se importe em conseguir resultados muito grande de cara, isso nunca vai acontecer.

Registre os benefícios práticos

Ainda pensando em coisas difíceis que você quer alcançar, experimente escrever em um caderno ou fazer uma gravação de voz relatando o que você quer, relatando os benefícios práticos que você anda percebendo com o seu novo estilo de vida ou com os seus projetos.

Quanto mais você puder escrever os lados positivos e bons dos seus objetivos, melhor. É claro que nada acontece de um dia para o outro, mas, em alguma medida, a sua meta final deveria estar colocada desde o primeiro dia do novo projeto ou até costume.

Faça primeiro, pense depois

Se você está muito desmotivado pra fazer alguma coisa que você considera chata ou difícil, não importa a quão pequena ela seja, apenas faça. Não pense.

Sei que isso é bem complicado, mas tente essa dica.

Toda vez que pensamos em coisas que podem, em algum aspecto bem primitivo, nos colocar “em perigo”, o nosso cérebro envia um monte de estratégias para nos impedir de fazer aquilo. Mas se o que você precisa fazer é realmente bom pra sua saúde ou pro seu desenvolvimento pessoal ou profissional, faça logo a tarefa antes de conseguir pensar sobre.

É mesmo falta de motivação?

Os atrasos nas realizações de tarefa podem ter diversos fins, e alguns necessários para aumentar a sua energia. É o caso de quando alguém demora para cumprir uma tarefa a fim de coletar mais informações, ou dormir, por exemplo.

Categorizar o seu tipo de atraso é uma dica de como deixar de se sentir preguiçoso.

A lista é:

1. Inevitáveis

Quando o cronograma de uma pessoa está sobrecarregado ou uma crise relacionada a uma obrigação que te obriga a parar.

2. De adrenalina

Quando uma pessoa atrasa uma tarefa porque gosta da pressão de fazer no último minuto.

3. Hedonísticos

Quando uma pessoa escolhe fazer algo instantaneamente gratificante e prazeroso ao invés da tarefa que precisa cumprir.

4. Devido a problemas psicológicos

Como o luto ou outro estado de humor ou estado mental, seja crônico ou agudo.

5. Propositais

Quando uma pessoa precisa fazer uma coisa antes de cumprir a tarefa.

6. Irracionais

Que não tiveram motivos para você e muitas vezes alimentados pelo medo e pela ansiedade.

Pratique a procrastinação “estruturada”

Em 1996, um professor de filosofia de Stanford John Perry revelou o conceito de “procrastinação estruturada”. Procrastinar com estrutura se refere a colocar a tarefa mais urgente e assustadora no topo da lista e acrescentar outras atividades igualmente valiosas, mas que te intimidariam menos.

O ideal é colocar a tarefa mais importante e aproveitar sua vontade de evitá-la para resolver todas as anteriores. Essa dica também requer que você preencha a lista de tarefas com atividades que você cumpriria de qualquer forma, como fazer café ou dormir. Assim, você aumenta o sentimento de realização e de motivação, por fazer essas tarefas básicas.

Visualize você no futuro

Sempre acreditamos que você de amanhã ou da próxima semana terá mais energia, mais força de vontade para seguir adiante em alguma tarefa que parece te intimidar, mas geralmente isso não acontece.

A dica é ter um tempo com duração de 10 minutos, e devendo ser praticado diariamente, pode ajudar na visualização do “eu” do futuro, isso serve para você ver que eles (seu ‘eu’ do presente e ‘eu’ do futuro) são em grande parte a mesma pessoa, então se concentre em se bom no hoje.

Faça planos que incluam os imprevistos

Ainda que você se comprometa a realizar todas as suas tarefas, os imprevistos podem acabar com seus planos. No entanto, uma mudança de comportamento pode ser o bastante para poder conter essas situações.

Bem, a dica é identificar antecipadamente fatos externos e internos que podem acabar te atrapalhando no cumprimento da tarefa. O segundo passo é pensar, também antecipadamente, na resposta ao “imprevisto”. Tal prevenção pode envolver uma ação ou um pensamento.

Por exemplo: alguém que planeja caminhar até o trabalho pode prever como reagiria se tivesse uma tempestade. Com a chuva, prevê que surgirá a vontade de ir de carro e pode se lembrar de pensar no quanto se sentirá bem depois do exercício, assim vai se prevenir de sentir preguiça.

Como parar de ter preguiça depende totalmente da sua organização, tente cuidar do seu ambiente físico e mental para minimizar o número de situações críticas. Desligue os celulares e aparelhos.

De quem é a culpa de tanta procrastinação?

Você sabia que isso pode estar ligado a genética?

Houve uma época em que seres humanos não realizavam planos futuros e sua única preocupação era com o que iria caçar.

Após milhares de anos seguindo essas formas, pode-se afirmar que os humanos ainda agem por impulso, dando importância ao que é urgente e não ao que é prioridade.

Por isso se você não estiver 100% concentrados, está propenso a procrastinar.

Outro fator que contribui para o ato de procrastinar é a natureza da tarefa, quanto mais chata para você, mais fácil.

Obrigado por ler até agora, espero que você tenha gostado e aprendido mais!

Deixe seu feedback comentando sua opinião, e se você gostou, nós estaremos sempre trazendo mais novos conteúdos para você.

:)