**Estratégias para dominar a procrastinação**

**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 a 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 o projeto de uma vez, apenas dê um pequeno passo. Lembre-se: “uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo”.

Exemplo ilustrativo:

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

ALTERNATIVAMENTE: “Qual é o 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 porque 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, 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 esta 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 ideias 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 deixar para 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 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 ESCOLA. 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.

O feito é melhor do que o perfeito!!!