



COMO VENCER A AUTOSSABOTAGEM E A PROCRASTINAÇÃO

Marília Angela Teixeira

Sumário

01 - Autossabotagem.

02 - Sistema de crenças.

03 - Comparaçao compulsiva.

04 - A procrastinação pode ser uma fobia ?.

05 - Identificando a procrastinação que impede de viver.

06 - Mais sobre a procrastinação.

07 - Afirmações de vida.

08 - Lembretes do coração.

Introdução

Esse é o primeiro de uma série incrível de livros para aqueles que desejam parar de se sabotar e de procrastinar a própria vida. Aqui você vai encontrar dicas, que se praticadas, vão mudar a sua vida para muito além dos seus mais ardentes sonhos! Introdução @mariliateixeirapsi (61) 999088948 Exploramos os padrões de comportamento que nos impedem de alcançar nosso pleno potencial. Começamos examinando a autossabotagem e como nossas próprias ações podem nos impedir de alcançar nosso sucesso. Em seguida, mergulhamos no poderoso impacto do sistema de crenças pessoais em nossas vidas, revelando como essas crenças moldam nossas escolhas e experiências.

Em "Comparação Compulsiva", discutimos o hábito prejudicial de nos compararmos constantemente aos outros, destacando como isso pode minar nossa autoestima e felicidade. Questionamos se a procrastinação é realmente apenas preguiça ou pode ser a manifestação de uma fobia subjacente em "A Procrastinação Pode Ser Uma Fobia?".

Continuamos nossa jornada de autoconhecimento em "Identificando a Procrastinação que Impede de Viver", onde aprendemos a reconhecer os padrões de procrastinação que nos impedem de viver plenamente. Em "Mais Sobre a Procrastinação", exploramos estratégias práticas para superar esse hábito e alcançar nossos objetivos com mais eficácia.

Em seguida, mergulhamos no poder das "Afirmações de Vida", descobrindo como nossos diálogo interno influencia nossas atitudes. Finalmente, concluímos nossa jornada com "Lembretes do Coração", lembrando-nos da importância de viver autenticamente e seguir o que verdadeiramente nos faz feliz.

"Como vencer a autossabotagem e a procrastinação" é um guia inspirador e prático para superar obstáculos internos, cultivar uma mentalidade saudável e fortalecida, bem como viver uma vida cheia de significativas realizações.

Capítulo 1

Autossabotagem

Se a procrastinação é a ordem inconsciente para não fazer, a autossabotagem é a ordem inconsciente para falhar. A autossabotagem que se manifesta em uma pessoa não necessariamente se manifestará da mesma forma em outra, mas existem pontos em comum. A autossabotagem que pode ser oriunda de traumas e abusos na infância cria uma associação negativa com algo que promove o bem-estar ou o sucesso. Por conta disso, muitas pessoas que se sabotam, sofrem bastante e sentem pouca ou nenhuma esperança de que haja uma saída para a batalha. Uma parte de suas mentes fica na sala de espera da desistência.

Com a repetição, a ação destrutiva se torna cada vez mais familiar, e o que é familiar parece seguro. Com o tempo, desenvolve-se um laço emocional positivo com uma ação negativa e destrutiva. Acreditar que o que mais se deseja possa realmente funcionar pode ser tão difícil!

Se uma pessoa dita "normal" acha difícil dar um passo na direção de seus objetivos, podem imaginar como é difícil para as pessoas que procrastinam constantemente e sabotam a própria vida. Só de pensar em seus sonhos pode aumentar sua ansiedade, e a ansiedade os envia para a evitação compulsiva, por meio de procrastinação e autossabotagem. Assim, no momento mais oportuno para agirem em direção aos seus sonhos, correm o risco de fazer a coisa mais sabotadora.

Podem ficar mais confortáveis com a derrota do que quando as coisas estão indo bem, por exemplo: emagrecer e voltar a engordar; estarem felizes com sua sobriedade e voltar a beber; estarem indo bem nos seus relacionamentos e procurarem uma briga; conseguirem resolver sua vida financeira e fazerem uma compra por impulso, que os coloca em dívida novamente.

Algumas formas em que a autossabotagem pode ter se manifestado em muitos casos:

Características



TRABALHO SEM PROPÓSITO

Queriam um trabalho significativo mas se mantinham ocupados com trabalho que nunca os levaria ao lugar onde desejavam chegar;



BUSCA PELO CAOS

Queriam felicidade mas programavam o caos, queriam estrutura mas provocavam uma desordem;



NEGATIVIDADE

Injetavam negatividade em situações positivas - interrompendo ou abandonando uma cadeia de eventos positivos - perdendo prazos, arrumando confusão por detalhezzinhos;



FUGA DO BEM-ESTAR

Queriam o bem-estar, a felicidade, ou sucesso e tomavam decisões, ou agiam (ou não agiam) de modo a afastar o bem-estar, a felicidade, o sucesso;



MEDO DO SUCESSO

Vivam um dilema: o desejo por sucesso e atos inconscientes que o mantém à distância;



NÃO MERECIMENTO

Sentiam que eram incompetentes e sem valor-crenças profundas de não merecimento;

INDECISÃO COMPULSIVA

Não agiam quando ação era necessária - se machucavam por não escolher. Por consequência, o desejo pela felicidade nunca diminui, pois não é satisfeito e os esforços para obterem essa felicidade raramente são bem-sucedidos;

LEALDADE AO SISTEMA DOENTE

Desejavam uma certa experiência, mas insistiam que tomasse uma forma que talvez não acontecesse como imaginavam; só aceitavam algo se fosse do jeito que queriam, se acontecesse de outra forma se frustravam e desistiam, sem sequer experimentarem antes;

RIGIDEZ MENTAL

Desejavam uma certa experiência, mas insistiam que tomasse uma forma que talvez não acontecesse como imaginavam; só aceitavam algo se fosse do jeito que queriam, se acontecesse de outra forma se frustravam e desistiam, sem sequer experimentarem antes;

ISOLAMENTO

Não procuravam rede de apoio; utilizavam a pseudo-intimidade com personagens de séries, livros, filmes etc. Ficavam sozinhos ruminando pensamentos e nunca eram pensamentos felizes que os levassem a algo bom.

RESISTÊNCIA

Eram resistentes - um sistema baseado no medo só pode ser renovado com a fé. A força apenas leva uma pessoa a se retrair e se esconder. É como o desafio entre o vento e o sol. Enquanto o vento insistia que poderia tirar o casaco do viajante, o sol apostou que conseguiria. O vento soprava e soprava, e o viajante simplesmente apertava o casaco com mais força. No entanto, os raios quentes do sol fizeram com que o homem afrouxasse o casaco voluntariamente.

Anseia por **felicidade** mas programa a **tristeza**, anseia por estrutura mas provoca uma desordem. A indecisão **compulsiva** o paralisa, sente que sua vida está “**zicada**”.

Após descobrir um padrão, **não se ajusta** para lidar com ele, atua movido por presunções sem verificar a realidade projeta.

Tem **pensamentos mágicos**, resiste a pedir ou receber **ajuda**, sempre tem uma **desculpa** (sim, mas...).

Isola-se, afasta as pessoas que podem oferecer mais **ajuda** ou lhe fazer bem, **sacrifica-se**.

Sente atração por pessoas indisponíveis, lealdade ao sistema que lhe seja familiar, apresenta dificuldade na individualização e **desligamento emocional**, luta, para manter essa lealdade.

Sente que nunca pode se encaixar ou **pertencer**, procura proximidade, mas foge à intimidade, tem múltiplas adições ou atividades **compulsivas**.

Esta decisão é sua agora.

Vale a pena trabalhar duro - às vezes muito duro, por alguns anos para que possa conquistar seus sonhos e metas? Você pode ditar o curso de sua vida. Quer saber como? É só continuar lendo.

Capítulo 2

Sistema de crenças

O medo irracional de fracasso influencia na procrastinação, gerando crenças irrationais de autocritica e insegurança a respeito das próprias habilidades. Existe uma falha autorregulatória nas emoções das pessoas ao procrastinar. O ponto central está na dificuldade de conectar intenção e ação. Isso acontece em função da busca pela gratificação imediata. Visando a um alívio das emoções que as tarefas complicadas e desagradáveis provocam, o cérebro procrastina a fim de encontrar um equilíbrio na dopamina, neurotransmissor responsável pelo prazer. Com o tempo o cérebro passa a criar padrões de procrastinação associados ao significado de recompensa.

Como características marcantes, os procrastinadores tendem ao perfeccionismo irracional, apresentando baixa resistência à frustração e expectativas irreais a respeito do próprio desempenho. Outras características incluem uma visão deturpada do tempo, habilidades precárias em administrar o próprio tempo; ansiedade, o que leva a fugir da execução das tarefas para evitar a sensação de fracasso.

A procrastinação então entra em cena como uma estratégia de compensação que as pessoas que procrastinam usam para não ter que encarar suas crenças autodepreciativas e autocritica severa/destrutiva, se protegendo do fracasso. Porém em algum nível de seu subconsciente, essas crenças de incapacidade, autodepreciativas, derrotistas e destrutivas influenciam o pensamento e as emoções da pessoa ao procrastinar.

Consequentemente, deixa de fazer o que precisa para levar sua vida para o próximo nível, evitando o progresso a todo custo por medo de falhar, por medo de perder. Muitas vezes a procrastinação se origina na crença nuclear de fracasso, proveniente de uma família de origem cujo sistema envolve invalidação, rigidez, severidade, punição e exigências tanto irrationais quanto irrealistas e desproporcionais.

As consequências negativas dessas crenças e comportamentos procrastinatórios afetam ansiedade, o que leva a fugir da execução das tarefas para evitar a sensação de fracasso. Na vida acadêmica se manifestam por meio de baixo desempenho, aversão às tarefas, baixa autoestima, derrotismo, baixo autocontrole, impulsividade o que levam, por sua vez, à compulsão por comida, álcool, codependência, dentre outras consequências que comprometem a chance de terem uma vida funcional. Portanto, se faz necessário modificar as crenças irrationais e desenvolver crenças saudáveis, tirando o poder destrutivo dado à procrastinação e direcionando esse poder à reformulação de vida que é possível obter dia a dia com o apoio da psicoterapia. as mais diversas áreas da vida daqueles que procrastinam, conforme adiante exemplificado.

Capítulo 3

aração com física

e com os outros pode ser uma tentadora

ele tem. Um emprego desses e uma esposa que o ama. Vai reclamar de que?" "Se eu fosse tão bonita quanto ela, com certeza teria a atenção que ela tem dos outros."

Você sofre com esses pensamentos? Duvida constantemente de si mesmo, tendo um crítico interno que invade sua mente com pensamentos como: Nunca serei tão bom quanto ele.

Qualquer pessoa pode ser mais bem sucedida do que eu. Nada dá certo para mim.

O fato é que, obcecadas com a vida dos outros, muitas pessoas desviam seu foco de si mesmas, de uma tal forma que com o tempo passam a ansiar viver a vida do outro ao invés de construir a sua própria história. O alarde da mídia e das redes

detalhe das suas vidas às vidas dos outros. E um doloroso lembrete, sutil e constante, daquilo que não têm, não são e não fazem. O resultado da sua comparação, na maioria das vezes, foi perceber o que lhes faltava e essa sensação de insuficiência

despercebido. Uma vez que se reconhecessem o que têm, isso poderia movimentá-las no sentido de destravar suas vidas nas áreas que almejam. Em muitos casos, a origem de tal hábito pode

a desacreditar de suas habilidades.

O alarde da mídia e das redes sociais a todo momento pode engatilhar-lhes a comparar cada detalhe das suas vidas às vidas dos outros. É um doloroso lembrete, sutil e constante, daquilo que não têm, não são e não fazem. O resultado da sua comparação, na maioria das vezes, foi perceber o que lhes faltava e essa sensação de insuficiência minava tudo que faziam. A ironia é que quando se foca tanto no que falta, o que já tem, talvez até em abundância, passa despercebido. Uma vez que se reconhecessem o que têm, isso poderia movimentá-las no sentido de destravar suas vidas nas áreas que almejam.

Dentre outras consequências provocadas pela comparação vale mencionar a redução da alegria de viver, destruição do senso de auto-percepção e enfraquecimento do “eu”. Talvez você passe a não se sentir merecedor das coisas boas que presume que outras pessoas têm melhor do que você. A comparação compulsiva é sutil e muitas vezes automática. Pode provocar tanta opressão que sob seu comando alguns paralisam, se abandonam por completo.

Internalizam erroneamente que para ter algum valor precisam ter o que os outros têm, conquistar o que os outros conquistaram, tornando-se um reflexo de espelhos alheios. Sem contar que a

indesejáveis, desencadeia baixa autoestima, derrotismo, ansiedade, vontade de evitar a própria vida e as pessoas, o que favorece a procrastinação e a autossabotagem.

Comparar-se compulsivamente devora sua criatividade, energia e paz de espírito três coisas extremamente necessárias ao bem viver. Não se pode deixar de fora a mentalidade de escassez, que também é um subproduto da comparação. Tal mentalidade que talvez tenha sido transmitida e treinada desde a infância, leva as pessoas a ficarem paradas no mesmo lugar e impede movimentos

talvez dessa atitude pode estar na vergonha toxica. Podem ter sido comparados a alguém de seu convívio social ou familiar e isso os tornou excessivamente conscientes do que não são e o que verdadeiramente são não foi aceito, nem aprovado. Provocando um profundo conflito de identidade.

Antolhos são uma proteção ocular para restringir a visão lateral e direcioná-la para o que está à frente. Olhar para si mesmo pode ser desafiador para alguns, assustador para outros. Muitas vezes ao iniciar o processo de PSICOTERAPIA, as pessoas podem estar com suas vidas desorganizadas, sem ter a menor ideia por onde começar a arrumar. Algumas sugestões tais como pegar leve consigo mesmo, ter paciência, buscar exercitar a autocompaixão através do auto diálogo encorajador, fazem toda a diferença. Ainda, é importante afunilar a abrangência de sua visão direcionando o foco para seus planos, agenda diária, seus projetos e sonhos. Aprender a priorizar a si mesmo e suas vidas desenvolvendo novos hábitos pode levar algum tempo. Coloque antolhos É possível com o reforço que recebem nas sessões e a prática das ferramentas de recuperação abordadas no processo de PSICOTERAPIA.

Vale reduzir pela metade seu acesso às redes sociais ou abster-se por algum tempo até completar a desintoxicação, o que abrange de igual modo o uso de telas. Redes sociais e TV em excesso sugam a sua energia, drenam sua criatividade e representam verdadeiros invasores da sua agenda.

Causa um desperdício do tempo precioso que poderia ser investido de modo mais assertivo, como por exemplo: praticar uma atividade física, arrumar aquela gaveta bagunçada que tem procrastinado, meditar, dedicar tempo ao autocuidado, ressignificar a forma como vê a vida, estudar, etc. A partir disso, poderá sentir uma nova fonte de energia brotando em seu interior. Pergunte-se: no que você poderia estar focando agora se não estivesse nessa rede social?

O que você poderia estar fazendo agora se não estivesse maratonando uma série? Até que ponto isso é realmente importante para a vida que você deseja criar?

Priorizar a sua saúde mental e o desenvolvimento de novos hábitos pode ser um propósito que já vai tomar algum tempo do seu dia. Ao identificar o que é primordial para você, perder tempo com a vida dos outros passa a ficar sem sentido. Mas aí é necessário colocar outras coisas no lugar do antigo hábito. Eis que ter um propósito e investir nele entra em cena. O palco da sua vida é seu e você é o protagonista de agora em diante. Preste atenção em você. Preste atenção na sua vida. Faça uma lista do que engatilha a comparação compulsiva e leve para a terapia a fim de conversar com sua psicóloga. Treine os novos hábitos saudáveis, escreva-os. A experiência de ser quem você já é, é imperdível. Não perca a chance e a oportunidade de viver a sua vida. É uma chance única! Aproveite!

Faça um acordo consigo mesmo - renove seus acordos, reinvente-se. Por exemplo:

Eu, _____, me comprometo a evitar os gatilhos de comparação compulsiva, (coloque sua lista aqui) ,

_____, _____, pelo período de (data de início)_____, a terminar no dia _____. (Assinatura)

Eu, _____, me proponho a enxergar mais as minhas qualidades de agora em diante, a ser fiel ao meu propósito de vida e aos meus valores.

(Data)

(Assinatura)

Pratique a gratidão

A gratidão torna o que você tem suficiente. Reconheça o seu valor, as suas qualidades. Fale positivamente consigo mesmo. Aprecie o que tem em sua vida e quem você é. Faça uma lista de gratidão diária. Comemore a sua vida!

Perdoe-se

Não tinha como você pensar no passado com a cabeça que você tem agora. Evite se julgar e se criticar. Legitime o que sente e pensa. Não se deixe levar pelas redes sociais. Nem tudo é o que parece ser. Filtre o que você vê e ouve. Desista de querer mudar os outros e perdoe-se por não ter atingido as expectativas que tinham para você. Não é possível controlar as expectativas do seu cônjuge, amigos, familiares.

Nada poderia fazer com que te amassem mais ou menos, pois isso não é assunto seu, mas deles. Não é possível forçar outra pessoa a aceitar ou apreciar o que você tem a oferecer. Aceitando isso poderá seguir em frente e concentrar toda sua atenção em proporcionar a nutrição que necessita. Deixando para trás árvores estéreis, sem frutos e abraçando possibilidades de real nutrição, realização e preenchimento, tais como engajar na nova vida construída dia a dia com o apoio da psicoterapia.

As sessões estão cheias de frutos e possibilidades de crescimento. Quanto mais se afastar do hábito prejudicial e destrutivo da comparação, mais se aproximará do sucesso. Desse modo, poderá agir, pensar e sentir com clareza, em sintonia com a vida. Ao reconhecer o próprio valor, libertar-se-á gradualmente da dependência do reconhecimento alheio, estabelecendo relações mais íntimas e afetuosas com os outros. A vergonha tóxica se dissipará, proporcionando uma visão mais motivada e dedicada à concretização dos próprios sonhos. A essa altura, se permitirão sentir merecedores da felicidade, alegria e progresso em todas as áreas da vida.

A vida adquirirá maior significado. Serão capazes de reconhecer as oportunidades, de contribuir para a existência em um patamar mais amplo, empregando os seus talentos de maneira fluida e íntegra. De repente, perceberão sua criatividade sendo continuamente inspirada a se materializar de forma cada vez mais espontânea, o que resultará em paz, liberdade e na expressão do seu autêntico “eu”.

A procrastinação pode ser uma fobia?

[...] eu gostaria de lhe pedir [...] para ter paciência com relação a tudo que não está resolvido em seu coração. Peço-lhe que tente ter amor pelas próprias perguntas [...]. Viva agora as perguntas. Talvez passe, gradativamente, em um belo dia, sem perceber, a viver as respostas. Rainer Maria Rilke, Cartas a um jovem poeta.

Quase todo sofrimento mental está relacionado aos desafios em estabelecer relacionamentos saudáveis consigo mesmo e com os outros. Assim como, em regular o estado de alerta do cérebro. Tais desafios muitas vezes se manifestam por meio de irritabilidade, bloqueios mentais, inquietação e desorganização. A fobia faz com que se perceba as outras pessoas como perigosas e as tarefas como ameaçadoras, o que pode levar a interromper a conexão com o ambiente e as pessoas ao redor.

Anteriormente foram citadas questões relacionadas ao trauma que alguns podem ter vivenciado no ambiente familiar de suas infâncias. A ausência de visibilidade, reconhecimento e segurança é prejudicial em todas as idades, mas revela-se especialmente devastadora para crianças que buscam seu lugar no mundo. Eis que a reação de lutar ou fugir entrou em cena como uma defesa por meio da resistência, do ataque ou do escapismo.

A fim de repelir o que se lê como ameaçador, ou se esconder em um lugar que se acredita ser seguro e familiar. Se o familiar era a punição, existe a possibilidade de se permanecer tempo demais em lugares, situações e com pessoas que aviltam e magoam, criticam e desqualificam, pois o que é conhecido proporciona uma pseudo-segurança (falsa segurança). Enquanto por baixo, essa pseudo-segurança, mina e esgota suas energias, alimentando constantemente os gatilhos do medo, da raiva, da culpa e da vergonha.

A respeito da fuga, caso recorrer à fantasia tenha sido o familiar, isso ainda pode perdurar por muito tempo, mesmo depois de já ter deixado o ambiente de trauma. Ao passo que o congelamento faz com que seu corpo entre em modo de economizar energia, pois está freneticamente buscando se proteger. Assim adia tarefas importantes, temendo a crítica e a invalidação que resultariam de um suposto fracasso.

A pergunta que urge: Como fazer para desativar essas manobras defensivas que um dia garantiram a sua sobrevivência? Hoje é necessário abrir a mente, olhar para além do estado de luta ou fuga, transcender. A comunicação mental/cerebral/visceral é a estrada mestra para a regulação das emoções. Enquanto a sua mente se defende de inimigos invisíveis, ela se fecha, comprometendo a sua capacidade de imaginar, planejar, brincar, aprender e de se relacionar com outras pessoas.

Não é saudável se alienar dentro dos grupos dos quais faz parte. Quebre agora mesmo o pacto feito com o isolamento. Uma vez que conexões seguras são fundamentais para desfrutar uma vida satisfatória e plena de significado. Por oportuno, vale considerar que a maior parte de sua energia é utilizada na conexão com outras pessoas. Sendo assim, uma sensação visceral de segurança, é crucial, para que seus medos se acalmem, para que sua mente e seu psíquico se curem e se desenvolvam.

Por isso a importância de se vincular a uma comunidade segura. As histórias em comum e experiências semelhantes atuam em seu organismo removendo a sensação de isolamento, o que proporciona alívio. Enquanto ser ignorado ou desqualificado pode desencadear raiva e colapso mental, levando a um congelamento ou à reação de luta ou fuga. Por outro lado, uma comunidade de apoio pode livrar qualquer pessoa, de estados de desorganização e temor. Nesse aspecto, nunca é demais reforçar para que você dê preferência por grupos de pessoas que atuem na inclusão e não na exclusão, procurando assim cultivar o sentimento de pertencimento e acolhimento tão necessários no dia a dia.

Com a reformulação de vida proposta pela psicoterapia você aprenderá ferramentas para ressignificar e superar o antigo mecanismo de sobrevivência que trabalhava 24 horas por dia contra você.

De modo a viabilizar uma nova forma de viver que funciona e funcionará sob todos os aspectos se você trabalhar para isso. Dessa maneira, terá meios de recuperar a capacidade de se sentir pertencente à humanidade, seguro, confiante. Porventura, abandonará de forma atenta e consciente a compulsão pela evitação e pela desistência. Sentirá uma verdadeira conexão com a humanidade e suas relações serão mais saudáveis do que jamais foram. Poderá então desfrutar de um novo relaxamento com a vida. Que você possa escrever sua história de agora em diante e não mais o medo.

Talvez no decorrer do dia seja útil fazer uma pausa meditativa, quantas vezes for necessário e se perguntar: Onde estou mentalmente agora? Com qual idade emocional me sinto agora? Em que tempo da minha vida estou agora com os meus pensamentos? Isso se justifica porque, em resposta ao trauma em si, e para enfrentar o medo que persistia tanto tempo depois, o cérebro aprendeu a bloquear as áreas que transmitem as sensações e emoções viscerais que acompanham e definem o terror, buscando refúgio na evitação para não sentir dor física e/ou emocional insuportáveis, provocadas por abusos. Num esforço para se livrar de sensações aterrorizadoras, a pessoa, nessa situação, acaba por abrir mão da capacidade de se sentir plenamente viva.

Recorrendo assim à procrastinação e à autossabotagem, como um modo de vida. Note, que a procrastinação é um abuso excessivo do foco para atividades que vão contra o seu melhor benefício; mal direcionamento do foco, foco espalhado e desorganizado.

Assim, para se sentir no presente, recuperar momento a momento o seu foco, saber onde está no tempo-espacó do seu consciente e ter ciência do que está acontecendo com você, é da máxima importância. Se o sistema de auto-percepção enguiça, é necessário encontrar meios para consertá-lo.

Portanto, uma autoanálise realizada de forma constante relacionada aos seus comportamentos, às suas ideias e sentimentos, possibilita reavivar a curiosidade genuína por conhecer a si mesmo. Antes talvez você procrastinasse por medo que as coisas nunca tivessem um fim. Eram bons de começar mas não de terminar. No meio do caminho perdiam o sentido das coisas. Um medo que havia começado tímido, crescia de forma vertiginosa se transformando na fobia que, consequentemente levava a desistir das tarefas e abandonar projetos pelo meio do caminho.

Em PSICOTERAPIA tornou-se possível recuperar seu poder de escolha para agir e não mais se deixar levar pela angústia, pavor e desespero do momento. Compartilhar nas sessões e com pessoas de confiança da sua rede de apoio, viabiliza tirar o poder dado à fobia, bem como reduzila gradualmente até se transformar na boa vontade e cooperação com a vida, que tanto se almejava antes de iniciar o processo terapêutico.

O princípio cognitivo da atração contido na sua transformação interna, passa a ser uma constante e você passa a se sentir atraído por e para lugares, pessoas e situações, afinados com a sua crescente retomada e solidificação do self.

Lutar, fugir e paralisar deixam de ser automáticos bem como se esvaziam totalmente de sua antiga utilização como mecanismo de enfrentamento.

Não mais serão movidos pelo medo e sim pela alegria possível em face da repetição das tarefas completadas e realizadas, que vão somando na sua trajetória na psicoterapia. A constância e a persistência superam o imediatismo da intensidade. Há um descortinar de horizontes apontando para o novo e para diversas possibilidades de explorar novos caminhos. A essa altura terão segurança para criar e escolher com assertividade as oportunidades que surgirem.

Capítulo 5

Identificando a procrastinação que impede de viver

O baú de desculpas do procrastinador

Como identificar cognições disfuncionais associadas à procrastinação? Eis alguns exemplos de pensamentos que já podem ter se tornado tão automáticos, a ponto de você nem perceber de maneira consciente que eles estão ali. Abaixo, estão alguns exemplos de frases que podem traduzir em palavras alguns desses pensamentos e cognições procrastinatórias.

Sugere-se marcar com uma caneta, na frente das frases que mais se aplicarem a você. Identificando a procrastinação que impede de viver O baú de desculpas do procrastinador "Essa tarefa é muito complicada para fazer agora e isso me dá ansiedade"..."Não estou com o humor apropriado pra fazer isso agora"..."Não tenho tempo suficiente para completar essa tarefa"..."Ainda tenho muito tempo para fazer isso, não preciso começar agora"..."E se eu for imperfeito? E se eu falhar? E se eu for criticado? E se rirem de mim?"...

"Pode ser que não dê certo, melhor deixar pra outro fazer, o fracasso me assusta"..."E se eu perceber que perdi esse tempo todo sem fazer quando, na verdade, eu teria dado conta de fazer? Tenho medo do sucesso"..."Faço isso ou aquilo? Mas se eu fizer isso, vou deixar de fazer aquele outro curso que também é importante... Sofro com a indecisão"...

"Não sei qual a prioridade. O que faço agora? Tenho tanto a fazer e tudo é tão importante. Melhor deixar isso aqui para depois"..."Isso aqui está tão chato, vou fazer outra coisa mais divertida"..."Não consigo manter o foco... estava estudando ou trabalhando e fui dar uma olhadinha nas redes sociais... fiquei horas ali, sem perceber e não finalizei o que precisava".... "Melhor nem tentar, já sei que a concorrência é muito grande, então deixa pra lá. Minha mãe ou alguém sempre me disse que não consigo fazer nada direito mesmo... Me sinto incapaz"...

"Amanhã eu arrumo o meu quarto, ele não vai sair do lugar mesmo"..."Surgiu algo desafiante para fazer no trabalho, vou ter que me esforçar para entender e resolver... deixa que depois eu vejo como se faz"..."Não vou fazer nada hoje, já trabalho tanto, mereço um descanso"..."Hoje não tenho energia pra nada, vou ficar no trabalho, mas hoje não dá pra fazer nada, vou levando até a hora de ir para casa"..."Desisti de ir ao médico, porque da última vez tive que esperar numa fila enorme... o sistema público não funciona mesmo... não vou gastar dinheiro com consulta médica, tenho outras prioridades com o dinheiro"..."Me atrasar para o trabalho uma vez ou outra não tem problema, vou ficar mais um pouco na cama, calculando até que horas posso permanecer deitado"..."Acabei de almoçar, deu muito sono, vou descansar um pouco, esperar fazer a digestão"..."Não gosto de academia, atividades físicas fazem meu corpo todo doer, preciso ir com calma, já fui ontem, hoje vou descansar"....

"Era para ser desse jeito, mas eu falhei, então... não vou fazer mais nada, porque nunca serei como fulano ou sicrano mesmo... esse negócio não é para mim"...

Capítulo 6

Mais sobre a procrastinação

Caso você esteja sempre adiando as coisas, caso esteja sempre atrasado ou atrasada, e se sinta incapaz de organizar a própria vida em caixinhas, provavelmente já está sofrendo com os efeitos prejudiciais da procrastinação. Dentre as consequências desencadeadas pela procrastinação é possível citar o estresse, mal entendidos e oportunidades perdidas.

Urge tratar da procrastinação, nos três eixos: mental (cognições), emocional e comportamental. Tente identificar as formas com que você “mata” o seu tempo no trabalho, chegando atrasado ou correndo para completar as coisas de última hora. Considere também as outras áreas de sua vida, incluindo o trabalho que você faz em casa para administrar a sua família, tarefas domésticas, e obrigações como pagar as contas. Definindo claramente a procrastinação, pode-se dizer que é uma falha auto regulatória na vontade de entrar em ação e na autodisciplina, resultando em atrasos crônicos nas tarefas, planos e projetos que precisam ser executados ao longo da vida. Os exemplos a seguir resumem bem a evitação do procrastinador, o não fazer, a mentalidade procrastinadora em ação:

“No trabalho, mesmo já tendo tomado uma decisão, demoro a atuar nela”. “Demoro a começar o que eu tenho que fazer”. “Quando uma tarefa do trabalho é entediante, fico sonhando acordado ao invés de manter o foco”. “No trabalho, anseio tão fortemente por uma distração prazerosa que acho incrivelmente difícil permanecer numa única linha de raciocínio”. “Priorizo tarefas menores e secundárias, ainda que tenha algo mais importante a fazer”.

“Quando tenho excesso de trabalho, evito planejar minhas tarefas e acabo fazendo outra coisa totalmente irrelevante”.

“Faço longos intervalos para o café”.

“Demoro a fazer algumas tarefas, só porque não gosto delas”. “Uso as redes sociais no período de trabalho, por duas horas ou mais”. A pessoa ao procrastinar escolhe “agir” em prol de obter uma gratificação imediata, um alívio temporário em vez de investigar em si de onde vem aquela resistência.

Um dos fatores chaves da procrastinação é o tédio. Fazer ou trabalhar em algo desestimulante e que não atraia a mente o suficiente era uma das condições que provavelmente criavam a necessidade de procrastinar. Desta forma, pode-se concluir que o problema da procrastinação, além de estar no indivíduo, também pode estar em seu ambiente. Portanto, é fundamental identificar os gatilhos no ambiente que favorecem a procrastinação, tentar melhorar o que for possível ou até mudar de ambiente.

Algumas Sugestões bastante, surpreendentes:

Se você demora a tomar decisões, elabore para si mesmo uma linha do tempo, com metas e datas definidas. Mas faça de uma forma realista e possível de ser executada, ainda que pouco a pouco. Estabeleça metas tangíveis que o ajudem a ser mais eficiente. Metas realistas, que você acredite que possa, de fato, cumprir.

Estabeleça limites de tempo para você preparar o necessário antes de começar a executar algo. A compulsão pela distração pode apenas refletir o fato de você estar entediado. No entanto, há formas de vencer isso. Liste as formas criativas e desafiadoras para fazer o que precisa ser feito.

A compulsão por ficar sonhando acordado também pode surgir, mude essa mentalidade conversando com sua rede de apoio ou agendando uma sessão de psicoterapia, de modo que possa obter ajuda e voltar o foco para o que você precisa fazer naquele momento. Saiba quais são as suas prioridades - Priorizar é uma das melhores estratégias para evitar a procrastinação.

A fim de cumprir suas prioridades a tempo, você pode pedir ajuda e quando conseguir cumprir a tarefa, ainda mais se for complicada, se dê um prêmio, parabenize-se, compartilhe conosco a sua vitória. Procure desconstruir a ideia de que a tarefa é muito longa ou muito difícil. Evite prestar atenção nesses pensamentos e comece mesmo assim. Quando se tem muito trabalho a fazer quebre em pequenos pedaços realizáveis.

Falar com as pessoas pelo whatsapp ou outras redes sociais, quando você tem prioridades a fazer, é algo que precisa de limites e horários apropriados.

Deixe isso para depois de você ter feito o que era necessário fazer ou ao menos quando tiver completado ao menos a metade e estabeleça o quanto esse intervalo durará. Cuidado com o tempo. Quando estamos em redes sociais, tendemos a perder a noção do tempo.

Como recompensa por ter conseguido completar algo, vá fazer uma atividade que gosta.

Sugestões para mudar o diálogo interno: Se questione: é assim mesmo que quero continuar sendo? Faça seus próprios questionamentos; Pense em como é prazeroso acordar cedo e fazer as coisas que precisam ser feitas e quem sabe até mesmo adiantar outras pendências;

Comece já; Quando as desculpas insistirem e aumentarem, peça ajuda;

Pratique os passos e ferramentas do programa de psicoterapia, mantendo e fortalecendo o contato com a sua rede de apoio;

Se questione: é assim mesmo que quero continuar sendo? Faça seus próprios questionamentos;

Pense que é só por hoje ou só por agora; Mesmo que não seja uma tarefa tão prazerosa assim, procure ver os benefícios de executá-la – por exemplo: paz de espírito; sensação de dever cumprido, etc;

Evite se deixar levar pela sua mente, a mente mente;

Faça uma coisa de cada vez e quebre a tarefa em pequenos pedaços realizáveis. Deixe-a bem à vista, anote, cole na parede, em algum lugar onde você sempre vai estar olhando, a repetição ajuda a incorporar novos hábitos; Evite a armadilha do "daqui a pouco", "só mais cinco minutinhos", "deixa para amanhã", etc; Faça uma lista diária de suas tarefas; Frequente as sessões de psicoterapia; Faça um propósito de pelo menos 21 dias de desintoxicação da compulsão por procrastinar; Analise e inventarie os seus próprios padrões procrastinadores;

Lembre-se sempre que é importante focar no progresso e não na perfeição. Mudar as atitudes e comportamentos por fora auxilia a mudar os sentimentos por dentro. Você terá mais motivação à medida que perceber os primeiros resultados.

Afirmações de Vida

Muitas pessoas que procrastinam têm achado útil substituir o diálogo negativo interno com afirmações positivas. Uma afirmação é uma declaração positiva, no presente, que escolhemos para dizer a nós mesmos, usando o pronome pessoal na primeira pessoa. Frequentemente, o diálogo interno reflete auto mensagens negativas que paralisam e impedem as pessoas de arriscar em suas vidas. Bem como, as impedem de querer fazer mudanças congelando seus sentimentos em padrões de vida negativos.

No entanto, vocês podem escolher agora mesmo, se empoderarem, alimentando as suas mentes e espíritos, escrevendo, declarando afirmações de vida. Eis algumas sugestões (cada um pode elaborar as suas próprias afirmações):

Enquanto me recupero e removo a procrastinação na minha vida, abro espaço para receber o apoio e o consolo que eu preciso. Enquanto me livro do que é insignificante para mim, sou mais capaz de aproveitar as coisas que são realmente importantes.

Ao invés de aceitar novos compromissos, me liberto para investir o meu tempo e energia nas coisas que já preciso fazer. Aceito o meu progresso como proveniente da minha psicoterapia. Eu reconheço e comemoro todas as minhas vitórias, pequenas e grandes. Eu afirmo abundância e prosperidade na minha vida, e por conseguinte me liberto das minhas crenças limitantes e de querer controlar as coisas.

Eu organizo espaço e administro tempo para cuidar de cada item que eu tenho e trago para a minha casa e minha vida. Administro o meu tempo de forma apropriada para executar o que eu preciso, registro o tempo para cada área da minha vida, incluindo descanso, lazer, programação, etc. Eu mereço ter uma vida organizada, uma casa arrumada, em ordem e limpa. Estou pronto, disposto e capaz de mudar meu relacionamento com a procrastinação compulsiva. Eu crio pelo menos um espaço livre da procrastinação compulsiva ou cômodo onde mantendo apenas itens que uso e amo. Eu participo ativamente da minha vida.

Eu aceito graciosamente "o que é", ao invés de exigir que pessoas, lugares e coisas sejam do meu jeito. Eu protejo a minha integridade com princípios, sem ficar cedendo à pressão externa. Eu vivo ou ajudo a criar um ambiente livre de procrastinação: fisicamente, emocionalmente, mentalmente e espiritualmente.

Amorosamente me liberto daqueles itens que não mais me servem e nem são úteis para mim, confiando que o que quer que eu precise será providenciado. Me liberto da procrastinação compulsiva focando minha atenção e ação no momento presente. Passo tempo sossegado comigo mesmo todos os dias. Estabeleço objetivos razoáveis, lembrando que a minha primeira prioridade é o meu bem-estar.

Confio na minha habilidade de tomar as melhores decisões no que concerne às minhas tarefas, compromissos, uso do meu tempo, ideias e ações. Confio em mim mesmo para distinguir entre o que é importante e o que não é importante, o que é suficiente e o que é excessivo, ou entre o que é necessário e o que é inconsequente. O tempo é um dom precioso, então o uso com sabedoria. Com cada tarefa cumprida, crio espaço na minha vida para mais alegria e energia, bem como novos despertares e novas experiências, que estão a caminho.

Com a ajuda da minha rede de apoio, eu me responsabilizo por ir atrás de realizar os meus sonhos, desejos e necessidades. Priorizo passar tempo de qualidade com a minha família e aqueles que amo. Realmente me coloco presente na vida deles. É melhor imperfeitamente feito do que perfeitamente não feito.

A persistência e a constância podem mais que a perfeição. Nada pode apagar a luz natural da minha alma: nenhuma projeção, crítica ou invalidação. Minha luz natural vem da minha alma e transcende a crítica e a invalidação. A direção é mais importante que a velocidade.

Quando você se cansar, aprenda a descansar, não a desistir. Não é a excelência que gera a ação, é a ação que gera a excelência. Progresso é melhor que perfeição. A persistência pode mais que a perfeição.

O plantio é opcional, a colheita é obrigatória. De acordo com o que você vem plantando você sente medo ou esperança da sua colheita? Estou curiosa para saber o que vai acontecer se eu não desistir.

Afirmações de Vida

Não compare os seus bastidores com o palco de outras pessoas.

Saiba diferenciar conhecidos de amigos. Esteja atento aos sinais que as pessoas dão.

Se você não pediria o conselho dessas pessoas, então não valide suas críticas também.

Se tiver um insight que poderia ter feito as coisas de um modo diferente do que fez no passado, isso NÃO é um sinal para se culpar ou se envergonhar. É evidência que mudou, cresceu, progrediu e se desenvolveu emocionalmente. Então você não precisa ficar punindo quem você era e sim celebrando seu novo Eu.

Não estabelecer limites atrai abusadores e afasta pessoas saudáveis.

Dê-se permissão para desapontar as outras pessoas. Elas são adultas, vão superar. Podem tomar conta de si mesmas.

Agir um novo modo de pensar é mais produtivo que pensar um novo modo de agir.

Marília, é advogada, psicóloga cognitivo comportamental e neuropsicóloga apaixonada por desvendar os mistérios da mente humana.

Seu objetivo primordial é levar às pessoas conteúdo relevante, recheado de dicas incríveis para fortalecer sua saúde mental, proporcionar mais entusiasmo e paixão pela própria vida bem como auxiliar no seu processo de auto-conhecimento.

“Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta.”

Carl Jung.

