



Material de apoio



**Produtividade:
Procrastinação**



Procrastinação

Vamos falar daquela que drena a nossa produtividade, a procrastinação!

Importante entender que ela é inerente ao ser humano e é subproduto da impulsividade.

Ex.: Você está fazendo uma atividade repetitiva e chata.

Toca uma notificação no seu celular.

Você vai checar, e após entra no calendário, depois no Instagram e quando se dá conta está a 30 minutos rolando sua timeline.

Por ser inerente ao ser humano, em algum momento você será procrastinador, o que vou te ensinar é como ter estratégias para essa procrastinação não atrapalhar as suas realizações.

Sendo assim, existem duas forças dentro de nós:

Força impulsionadora: aquela que te faz gerar resultados e economiza tempo.

Força âncora: aquele que te prende ao mesmo lugar. Aquela voz que te faz duvidar, essas vozes são sabotadores e você irá aprender sobre elas e como lidar com elas mais para frente.

Agora se pergunte:
Se você continuar do
mesmo jeito que está
hoje, o que de pior pode
acontecer com você?

Procrastinação



Desafio

Faça o exercício de se livrar das suas maiores distrações



carolmartinsf_



Carolina Martins

