



ZERANDO O JOGO

vença de vez sua procrastinação

Eduarda Souza

1

RECONHECENDO O PROBLEMA

Reconhecendo o problema

Sempre fui aquela pessoa que deixava tudo para depois. A pilha de tarefas crescia, os prazos chegavam e passavam, e eu continuava na inércia, prometendo a mim mesma que “amanhã” seria diferente. Meu tempo era consumido por pequenas distrações: redes sociais, programas de TV, e até tarefas domésticas que de repente se tornavam urgentíssimas. A cada dia que passava, o peso da culpa aumentava e a ansiedade se tornava minha companheira constante.

Foi quando percebi que minha procrastinação não era apenas uma mania; era um problema que impactava minha produtividade, meu bem-estar e minha autoestima. Admitir isso foi o primeiro e mais difícil passo rumo à mudança.

2

A DECISÃO DE MUDAR

A Decisão de Mudar

Um dia, ao ver mais um projeto pessoal adiado e a frustração refletida no espelho, decidi que não podia mais viver assim. Li artigos, assisti a vídeos motivacionais e devorei livros sobre desenvolvimento pessoal. Todos diziam a mesma coisa: a mudança não acontece de um dia para o outro, mas começa com pequenos passos. Entendi que precisava criar um plano de ação. Comecei definindo metas pequenas e realistas, como passar 15 minutos por dia focada em uma tarefa sem distrações. Surpreendentemente, isso me ajudou a ganhar confiança e ver progresso, mesmo que pequeno. O primeiro impulso foi o mais importante para iniciar minha jornada de superação.

3

CRIANDO HÁBITOS SAUDÁVEIS

Criando Hábitos Saudáveis

Com o tempo, percebi que a chave para vencer a procrastinação não era apenas se forçar a trabalhar, mas criar hábitos saudáveis. Passei a organizar meu dia em blocos de tempo e estabeleci uma rotina matinal que me preparava mentalmente para as tarefas mais desafiadoras.

Uma das minhas maiores descobertas foi a técnica Pomodoro: trabalhava por 25 minutos e fazia pausas de 5 minutos. Essa metodologia tornou o trabalho menos intimidador e ajudou a manter minha concentração. Outro ponto essencial foi aprender a dizer não a distrações. Eu coloquei meu celular longe do meu local de trabalho e usei aplicativos para bloquear redes sociais durante os momentos de foco.

4

LIDANDO COM RECAÍDAS

Lidando com Recaídas

Claro, houve dias em que voltava aos velhos hábitos. A verdade é que superar a procrastinação é um processo, e recaídas são normais. Em vez de me punir por esses momentos, aprendi a ser gentil comigo mesma e a refletir sobre o que me levou a desviar.

Comecei a identificar padrões: estava procrastinando porque a tarefa era difícil? Porque me sentia sobrecarregada?

Reconhecer essas causas me permitiu criar soluções mais eficazes, como dividir grandes tarefas em pequenas etapas ou pedir ajuda quando necessário.

5

**AS DICAS QUE
MUDARAM MINHA VIDA**

Lidando com Recaídas

Depois de meses de trabalho e ajustes, finalmente me vi em um ponto onde a procrastinação não era mais minha primeira resposta. Aqui estão as dicas que realmente me ajudaram e podem ajudar você:

1. Comece pequeno: Defina metas simples para ganhar confiança e impulsionar seu progresso.
2. Use a técnica Pomodoro: Trabalhe em blocos de tempo para manter a concentração.
3. Crie uma rotina: Estabeleça um horário consistente para organizar seu dia.
4. Elimine distrações: Use aplicativos de foco e mantenha o ambiente de trabalho livre de tentações.
5. Seja gentil com você mesmo: Entenda que erros acontecem e faz parte do processo aprender com eles.

Lidando com Recaídas

Hoje, posso dizer com orgulho que venci a procrastinação. Ainda sou humana e não perfeita, mas agora tenho as ferramentas e o mindset para lidar com ela quando aparece. E você? Está pronto para dar o primeiro passo?

6

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos

Obrigada por ler até aqui. É importante que você saiba, caro leitor, que este e-book foi criado utilizando inteligência artificial para geração de texto, e tem como finalidade meios didáticos. Este conteúdo não deve ser consumido para autoajuda. Incentivo você a procurar escritores reais que possuem muito a lhe ensinar e inspirar.

Você pode acompanhar meus projetos por aqui:

<https://github.com/eduardasimoessz>

