

How to Learn, Think and
Grow: **procrastinação.**

FUTURE4

Procrastinação: adiamento, demora,
delonga. **Deixar para depois.**

Pro (à frente) + crastinus (amanhã)

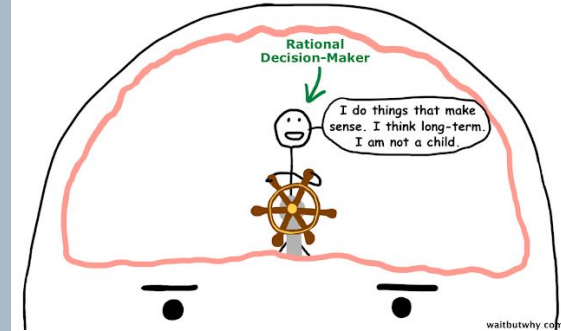
Exemplos de procrastinação:

- Estudar para uma prova na noite anterior;
- Fazer outras coisas até chegar perto do prazo de uma tarefa importante, depois fazer esta correndo;
- Falar que "amanhã eu começo" para bons hábitos;
- Colocar outras prioridades à frente de algo importante, e acabar nunca fazendo esse algo importante.

Se você sofre disso, **fique tranquilo(a)**. Significa que você está indo além da sua zona de conforto. :)

Fluxo mais comum:

- Tenho uma tarefa importante para cumprir, mas começo a abraçar outras tarefas (muitas vezes justificando como importantes).
- "Macaquinho da distração" me leva a fazer diversas outras coisas, tomando conta das minhas decisões.
- O prazo se aproxima e o "monstro do último minuto" chega, espantando o macaquinho e me fazendo retomar o controle, cumprindo a tarefa no último minuto.



No fim do dia, a **procrastinação é uma fuga**. Fugimos da dificuldade da tarefa por ela nos trazer sensações de inferioridade.

O "monstro do último minuto" é o momento em que o **medo de não conseguir entregar** fica maior do que o medo das sensações de inferioridade. Por isso o "macaquinho" foge e você retoma o controle.

Combater essa sensação vem com o tempo, com **autoconhecimento**. Apesar disso, algumas técnicas ajudam no dia-a-dia. :)

Técnicas úteis

- Quebrar a grande meta em pequenas, e factíveis, tarefas.
Procrastinadores adoram tarefas vagas e obscuras.
- Fazer uma **lista de tarefas diária**. Em papel e começando pela mais fácil é um bom caminho.
- **Só começar**, mesmo que se arrastando. O importante é manter o movimento ("bad workout days").
- **Pomodoro**. 25 minutos de foco + 5 minutos de pausa.

Procrastinação é sobre **autoconfiança**.

Quando começamos a nos movimentar,
o macaquinho vai perdendo força :)

Leituras para ajudar:

- Por que os procrastinadores procrastinam
- Como combater a procrastinação
- O porquê de pessoas talentosas se subestimarem tanto.
- Acídia: a doença dos empreendedores e a procrastinação.