



Técnica dos 5 Segundos para Sair da Procrastinação



Você já se encontrou naquela situação em que precisa começar algo, mas parece que seu corpo simplesmente trava? 🤯 Esse bloqueio acontece porque o cérebro, especialmente no caso de quem tem TDAH, busca por dopamina imediata e tende a evitar tarefas que aparentam ser "difíceis" ou pouco recompensadoras no momento. Felizmente, há uma solução simples e eficaz para interromper esse ciclo: a Técnica dos 5 Segundos! 🚀

🎯 Como Funciona a Técnica dos 5 Segundos?

- ☑ **Conte regressivamente de 5 a 1:** Quando sentir que está hesitando, diga mentalmente: "5, 4, 3, 2, 1" e comece imediatamente. Essa contagem cria um gatilho para ação e interrompe o ciclo de procrastinação antes que ele se estabeleça.
- ☑ **Engane seu cérebro para agir:** A técnica funciona como uma pequena "trapaça" que desvia sua atenção da dificuldade inicial da tarefa, direcionando o foco para o momento de começar. Esse impulso inicial é tudo o que você precisa para superar a resistência e dar o primeiro passo.
- ☑ **Entre no 'modo tarefa' automaticamente:** Após dar o primeiro passo, seu cérebro começa a se concentrar na execução, e a continuidade se torna muito mais fácil. A ação inicial é a chave para desbloquear o progresso.



☀️ Por Que Funciona?

Essa técnica é especialmente útil porque aproveita o tempo entre o impulso e o bloqueio da procrastinação. Durante esses poucos segundos, é possível redirecionar seu foco e se colocar em movimento antes que as distrações ou o medo assumam o controle.

💡 Experimente Hoje!

Pequenas ações como essa podem gerar mudanças significativas em sua produtividade e confiança. Sempre que sentir que está paralisado(a) por uma tarefa, use a Técnica dos 5 Segundos e veja como o simples ato de começar pode transformar seu dia.

Você tem o poder de superar a procrastinação e alcançar grandes resultados, um passo de cada vez! 🚀 😊