**Nome: Giulia Ventura Favaro**

**1º Desenvolvimento de Sistemas - Cood. Marcos Rogério**

**Como mudar hábitos e deixar de adiar obrigações?**

O palestrante Leandro Karnal inicia o vídeo afirmando que as pessoas fazem mais rapidamente o que demanda menos esforço, inventando desculpas e adiando as coisas. Todos os finais de anos nos deparamos com pessoas fazendo promessas das mais variadas, “Irei emagrecer”, “lerei mais” e por aí vai. Então, chega o próximo ano e começamos á adiar e adiar, passando o carnaval, a Pascoa... e quando nos damos conta, mais um ano se foi e acabamos não cumprindo aquilo que prometemos á nós mesmos. No dia 31 de dezembro as pessoas se deparam com um ideal de um ano novo e diferente do anterior que está prestes a chegar, mas, assim que o dia 1 de janeiro chega esse ideal desaparece deixando mais um dia normal e corrido na vida das pessoas. O ideal verdadeiro que acontecer é o mundo do cansaço e cheio de desgastes e, por conta disso nós começamos a procrastinar.

Um procrastinador é aquele que adia sistematicamente, deixando para a ultima hora aquilo que ele tem que fazer, podendo se tornar algo extremamente grave. Mas há como reverter! Para isso é preciso acompanhamento com um especialista, como por exemplo um psicólogo, que encontrará os gatilhos para que isso ocorra.

Um dos métodos mais eficazes para solucionar esse problema é estabelecer metas claras e objetivas. Metas irreais como perder peso em certo período de tempo faz com que o nosso cérebro automaticamente, com o passar do tempo e se não cumprida, começa a nos enganar dizendo que são metas falsas ou até impossíveis de serem realizadas. No entanto, se modificarmos essa meta: perder 5 quilos em um mês. Dessa forma é mais fácil atingir esse objetivo e, posteriormente, criar uma nova meta realista. Recompensar a si mesmo quando a atingir também pode nos incentivar com esse processo.

Não podemos nos acostumar com o fracasso, pois ele pode ser uma zona de conforto. Devemos avaliar sempre o nosso progresso, afirma Leandro. Temos que mudar nossos hábitos ruins, como o de procrastinar.