Procrastinar…

Yo sigo procrastinando de vez en cuando. Todos tenemos ese lado, y hacemos que miren el lado producido como cuando subo un video Instagram, Youyube, Twitteo algo, etcétera.

Entonces no te preocupes, yo también tengo mis ratos en los que simplemente me gusta scrollear alguna red social, veo la TV, videos de Youtube o dedico más tiempo a jugar con mis perritas.

No tienes que obsesionarte en una máquina de productividad. Para mí es mucho más interesante que haces con las horas que realmente eres productivo, si realmente le estas sacando partido. Y volverte un loco de no procrastinar jamás.

Si tu incentivo es mayor que el dolor de ponerte a hacer algo, el dolor inmediatamente desaparecerá porque está fuerza tira mucho más.

La lección es bien sencilla, encuentra un incentivo que haga que la acción que tienes que hacer ahora realmente la pueda superar.

* Incentivo negativo (de reto). Ejemplo ponerse entre dos y el que pierda, paga.
* Incentivo condicional. Hasta el momento que haga tal cosa, no puedo hacer tal cosa.
* Incentivo positivo. Como recomendación escribe tus objetivos del porque tienes que hacer lo que tienes que hacer y cada que tengas pereza, léelas.

Haz de la dopamina tu esclava. Ese químico que nos da felicidad cuando alcanzamos metas. El problema de la dopamina dura muy poco. La dopamina tiene una característica muy interesante: es adictiva. Por lo que querrás alcanzar más metas.

Referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=AccTqvN6XSM>