

# Como Vencer a Procrastinação

com Brenda Bailey-Hughes

## Arquivo de exercício

Instruções: use esta planilha para fazer anotações enquanto assiste ao curso.

# Perfil de procrastinação

Quais tarefas eu tendo a adiar?	Como eu costumo fazer isso?	Por que eu adio tarefas?

## Obstáculos e estratégias

Obstáculo: falta de confiança

Estratégia:

- Reforce suas habilidades
- Substitua pensamentos negativos por uma mensagem mental positiva
- Defina metas realistas
- Visualize seu sucesso

Qual tarefa você tende a adiar por falta de confiança?

# Obstáculo: distrações

## Estratégias:

- Crie um ambiente de trabalho ideal
- Use as distrações como recompensas

Descreva seu ambiente de trabalho ideal para manter o foco.

Quais distrações seriam úteis como recompensa?

# Obstáculo: sentir-se sobrecarregado

## Estratégias:

- Divida um projeto grande em tarefas menores e gerenciáveis
- Defina prazos intermediários

Faça uma lista com todas as pequenas tarefas que fazem parte do projeto que você está adiando.

Defina prazos intermediários para essas tarefas. Para quem você comunicará esses prazos intermediários?

## **Obstáculo: bloqueio criativo**

### **Estratégias:**

- Mude o local de trabalho
- Compartilhe ideias com outras pessoas
- Defina metas realistas

Descreva seu local e hábitos de trabalho. Cite duas alterações que você pode fazer para reduzir o bloqueio criativo.

## **Obstáculo: ter pavor ao projeto**

### **Estratégias:**

- Recompense-se
- Faça uma promessa de 10 minutos
- Comprometa-se

Qual recompensa você daria a si mesmo se concluísse uma pequena parte da tarefa? O que você obterá quando concluir toda a tarefa?

# Plano de ação

Escreva uma tarefa que você tende a adiar: \_\_\_\_\_

Enumere seus três principais obstáculos e as estratégias que você pode implementar.

Obstáculos	Estratégias
1.	1.
2.	2.
3.	3.