



GESTÃO DE TEMPO:

GUIA PRÁTICO PARA DEIXAR A PROCRASTINAÇÃO DE LADO



Quantas vezes você adiou o que iria fazer? Já deixou para amanhã o que deveria ser feito imediatamente? Certamente, em algum momento da sua vida isso já aconteceu.

Isso acontece porque apenas 2% da população sabe com clareza aonde quer chegar. A mente humana tem um padrão de funcionamento e critérios para realizar metas e objetivos.

Os 98% restante não sabem como a mente funciona para estabelecer metas factíveis e que venham a acontecer. Então, essas pessoas estão estabelecendo metas que não funcionam, mas quando você sabe onde quer chegar, a felicidade também chega. Muita gente está procurando por algo que não sabe o que é.

Neste material, vamos descobrir dicas práticas de como gerir melhor o seu tempo, para que você alcance tudo o que deseja em sua vida. **Boa leitura!**



COMO SE TORNAR UM **VENCEDOR** PARANDO DE **PROCRASTINAR**

Imagine se nós adiássemos diariamente todos os nossos compromissos profissionais? Certamente, não teríamos nenhuma credibilidade na empresa, afinal, nunca estaríamos honrando com nossas obrigações.

E um termo específico pode definir esse comportamento: procrastinação. Ou seja, o ato de adiar compromissos e ações que deveriam ou poderiam ser realizados agora.

Com um tempo, quando isso se tornar constante, vai acabar afetando diversas áreas da vida, como profissional, relacionamentos e família. E, infelizmente, proporcionar resultados negativos.

Insatisfação, ansiedade, tristeza e depressão, essas serão as consequências de uma vida recheada de procrastinação, te impedindo de alcançar conquistas que iriam resultar em plenitude e bons sentimentos.

A próxima etapa será a frustração. Pessoas carregarão o peso do “não conseguir”. Aquilo que deveria ser progresso e felicidade, acabará se tornando regresso e insatisfação. Mas como combater a procrastinação?



DEIXE O NOVO ENTRAR NA SUA VIDA

Porém, essas questões que nos impedem de ser diferente, na maioria das vezes, estão alinhadas a dificuldades e obstáculos que são “comuns” na vida de qualquer pessoa.

Então, devemos estabelecer **foco** na nossa vida. É necessário alinhar nossas metas e objetivos com aquilo que tanto almejamos.

Sendo necessário lutar, batalhar e buscar o que verdadeiramente queremos. Não adianta ficarmos esperando vivermos melhor, se não fizermos por onde.

É PRECISO **DESVINCULARMOS DE TUDO QUE NOS ATRASA**, COMO A PROCRASTINAÇÃO E A FALTA DE FOCO. SENDO NECESSÁRIO RENUNCIARMOS DE TODAS AS AÇÕES QUE JÁ TEMOS CONSCIÊNCIA QUE NÃO NOS LEVA A CAMINHOS CONSTRUTIVOS.

A partir daí, o cérebro vai começar a reconhecer quais as mudanças serão necessárias. Afinal, ele é totalmente adaptável com as circunstâncias, principalmente, quando se trata de questões que os transmitem algum incômodo.

Por isso, é necessário considerar a seguinte afirmação:

“AO MESMO TEMPO QUE O NOVO CAUSA DESCONFORTO, ELE TRARÁ O **SENTIMENTO DE CONQUISTA** E DE SER UM VENCEDOR. E, A CADA PASSO DADO EM DIREÇÃO AO SUCESSO, TEREMOS A SENSÇÃO DE VITÓRIA!”

A tendência é termos, diariamente, mais familiaridade com a situação. Basta um curto período de tempo para entendermos que a novidade já se tornou íntima e empática.

Esse processo é repetitivo para todas as questões da nossa vida, desde que nos tornamos “acomodados” e acabamos entrando novamente no estado de procrastinação.



O SEGREDO PARA ACABAR DE VEZ COM A PROCRASTINAÇÃO

Se o tempo que existe para todas as outras pessoas é exatamente o mesmo, por que algumas pessoas fazem tanto enquanto outras fazem pouco ou quase nada?

A resposta é **foco**.

Foco é a capacidade que o indivíduo tem de aproveitar, sem desperdícios e procrastinação, a força natural disponível e acessível a qualquer pessoa. Esse é o segredo das pessoas que fazem mais do que outras pessoas. Elas posicionam o foco na direção desejada para obter transformação.

Todo tipo de energia, quando se é direcionada em um único ponto, promove poder e mudança. Por isso, é importante concentrar toda a energia ao seu redor e direcioná-la a um único objetivo. E esse poder também está disponível para você, principalmente, depois de aprender o conceito de “Foco Múltiplo” que vamos ver aqui. Confira!



FOCO MÚLTIPLO: TRANSFORME SUA VISÃO E PRODUZA RESULTADOS

Uma das características incontestáveis do Foco é saber onde se quer chegar, a direção e a perspectiva dos seus objetivos. É enxergar o futuro. Mas, você sabe qual é o seu foco? Você sabe onde você quer chegar?

A visão futura de onde queremos chegar é chamada de Foco Visionário. Esse tipo de foco é muito importante na hora de traçar metas e objetivos. Embora seja muito poderoso, apenas esse tipo de Foco não é suficiente, além do Foco Visionário é preciso ter um forte Foco Comportamental.

O Foco Comportamental é quando você tem coerência nos seus comportamentos. Coerência no que você faz, no que você aprende, em quem você é e tudo isso direcionado aos objetivos que você quer chegar e que você mantém com o Foco Visionário.

SE VOCÊ FOCAR COM TANTA PRECISÃO **ONDE VOCÊ QUER CHEGAR**, DEDICANDO O SEU TEMPO, A SUA ENERGIA, EMOÇÕES, PENSAMENTOS E TAREFAS DIÁRIAS EM UM ÚNICO OBJETIVO, É PRATICAMENTE IMPOSSÍVEL NÃO REALIZÁ-LO.





Muitas pessoas sabem onde querem chegar, porém algumas delas nunca chegaram nem perto de seus objetivos justamente pela falta de Foco Comportamental. Elas podem até tentar e agir, mas não agem com persistência o suficiente para realizar. E como consigo produzir o Foco Comportamental?

Bem, primeiro é preciso saber onde você deseja chegar. Depois, os próximos passos é ler, estudar, assistir treinamentos e ver vídeos sobre o assunto, ocupar a sua mente com o seu verdadeiro foco.

Fale sobre o assunto com pessoas que tenham autoridade para isso e que tenham domínio do tema. Se insira em grupos em que o seu tema de interesse seja reinante. Interaja e converse constantemente com as pessoas.

Exemplo: Quando você quer emagrecer, o que você faz? Compre uma revista sobre dietas e exercícios, se matricula em uma academia, participa de grupos de treinamentos semanais, baixa aplicativos de vida saudável. Ou seja, você procura ler sobre o assunto, se insere em um meio que seja propício a ter uma vida saudável. Isso é Foco Comportamental.

E para compor finalmente o Foco múltiplo, você precisa ter e exercitar o Foco Consistente: dedicar tempo suficiente para que seus hábitos mudem, fazendo e agindo na direção do seu objetivo, para que isso produza resultados.

Por isso, se você deseja alcançar seus verdadeiros propósitos, conquistando prosperidade e plenitude de vida, basta seguir a ordem do foco múltiplo: visionário, comportamental e consistente.

A close-up photograph of a pilot's hand in a dark blue uniform with gold stripes on the sleeve, resting on a control stick in a cockpit. The cockpit is filled with various instruments, dials, and control panels. The background is slightly blurred, showing the structure of the cockpit and the view out of the windshield.

ELIMINE AS DISTRAÇÕES E COLOQUE SEU FOCO NO PILOTO AUTOMÁTICO

Não se distraia do seu foco. Distrações podem atrapalhar você, direcionando a sua energia para fatores externos que fogem do seu objetivo.

Geralmente, pessoas imaturas são as mais propícias em não manter o foco. Elas perdem a perspectiva do que querem para as suas vidas. Por exemplo, as crianças quando estão estudando facilmente se distraem, perdendo o foco do estudo.

Uma pessoa imatura geralmente não consegue finalizar as coisas que começa a fazer. Acaba interrompendo sistematicamente as suas tarefas.

Diferentemente de uma pessoa madura emocionalmente, que finaliza o que começa, não parando sua tarefa no meio do caminho e não perdendo o foco do seu objetivo. Mantendo assim o rumo, o foco e a visão!



RECONHEÇA OS PRINCIPAIS FATORES QUE **TIRAM O SEU FOCO**

Se você procura ser uma pessoa de foco, mas acha que tem se distraído facilmente, é necessário tomar uma iniciativa imediata. Eliminar tudo aquilo que te distrai e te impede de alcançar os seus objetivos.

Se você tem o costume de chegar em casa e ao invés de fazer o que deveria, vai assistir TV ou ficar na internet, pare com esse comportamento. Antes de existir o Whatsapp ou Instagram, você não precisava deles. E, a partir disso, desconstrua o hábito de passar horas perdendo tempo em conversas que só te dispersam dos seus objetivos.

Enquanto você não mudar os seus hábitos, você estará preso a esses vícios comportamentais que irão te impedir de ser feliz.



PASSADO, PRESENTE E FUTURO – FIQUE NO QUE REALMENTE IMPORTA

O foco é distribuído ao longo da nossa vida, compilando passado, presente e futuro.

O passado só podemos acessar através das nossas memórias e lembranças. São momentos que, tecnicamente, não temos mais conexões, já que não se pode mudar.

Quanto ao futuro, nós só estabelecemos conexões através das nossas visões, ou seja, imaginações e ideologias que almejamos conquistar.

E no presente, temos as ações e todos os resultados das mesmas. Por isso, é preciso colocar o nosso maior foco no presente.

Algumas pessoas focam nas suas lembranças do passado, outras depositam seus propósitos na visão de um futuro. Estas, não vivem e não produzem no seu presente.

É no presente que nós construímos e realizamos nossos objetivos. Essa compreensão é essencial para a construção da estrutura da Inteligência Foco Temporal, sendo necessário qualificá-la.

Existem 2 tipos de visão de futuro:

Positiva x **Negativa**

Você deve ter perspectiva à respeito de ambas. Já que, se tiver apenas uma visão positiva, não ficará salvo de fatores ruins. E se tiver apenas a visão negativa, você não consegue enxergar as oportunidades.

Se houver a visão de ambos, positivo e negativo, você terá a capacidade de visualizar os 2 lados para prever dos riscos eminentes e aproveitar as possibilidades de crescimento.

No presente, também é necessário duas percepções:

Positiva Ações produtivas que remetem bons resultados.

Negativa Proporcionam desamor e dor.

A proporção certa de uma pessoa que vive na alta performance é 10% do seu tempo, da sua inteligência, das suas emoções, dos seus pensamentos é dedicado ao passado.

Apenas 10%. Precisamos olhar o passado, celebrar as conquistas, vitórias alcançadas, aprender com as perdas e tudo o que vivemos até o presente atual. Desses 10%, 8% deve ser lembranças boas e apenas 2% de lembranças ruins.



E o futuro? O futuro deve ser vivenciado de 25 a 30%, porque é para o futuro que estamos indo. Não podemos viver uma vida desconectados do futuro, queira você ou não.

Nós estamos indo para o futuro e por isso devemos dedicar de 25 a 30% da nossa inteligência, tempo, atenção e intenção. Entre esses 25%, 20% deve ser de uma visão positiva de futuro e apenas 5% de uma visão negativa, pois precisamos nos precaver dos erros.

Ainda restam 60%, você vai usar em energia, tempo, atenção, intenção e força para viver o aqui, o agora, o presente.

Por isso, merece total dedicação. Se permita atitudes como beijar sua esposa, brincar com seus filhos, jogar bola, dormir mais, treinar, malhar e estar com sua família.

FERRAMENTAS DE COACHING CONTRA PROCRASTINAÇÃO

Para que você possa tornar mais prática a sua disciplina e foco necessários à sua rotina, separamos duas ferramentas de coaching que são facilmente capazes de te ajudar nesse processo de evitar a procrastinação.

A primeira delas é a **Folha de Produtividade Extraordinária**. Com ela, você poderá identificar as atividades diárias que mais lhe impedem de ser mais produtivo e ter o foco abalado.

Durante o seu dia, a cada 15 minutos, você identificará e registrará todas as suas atividades e irá classificá-las em

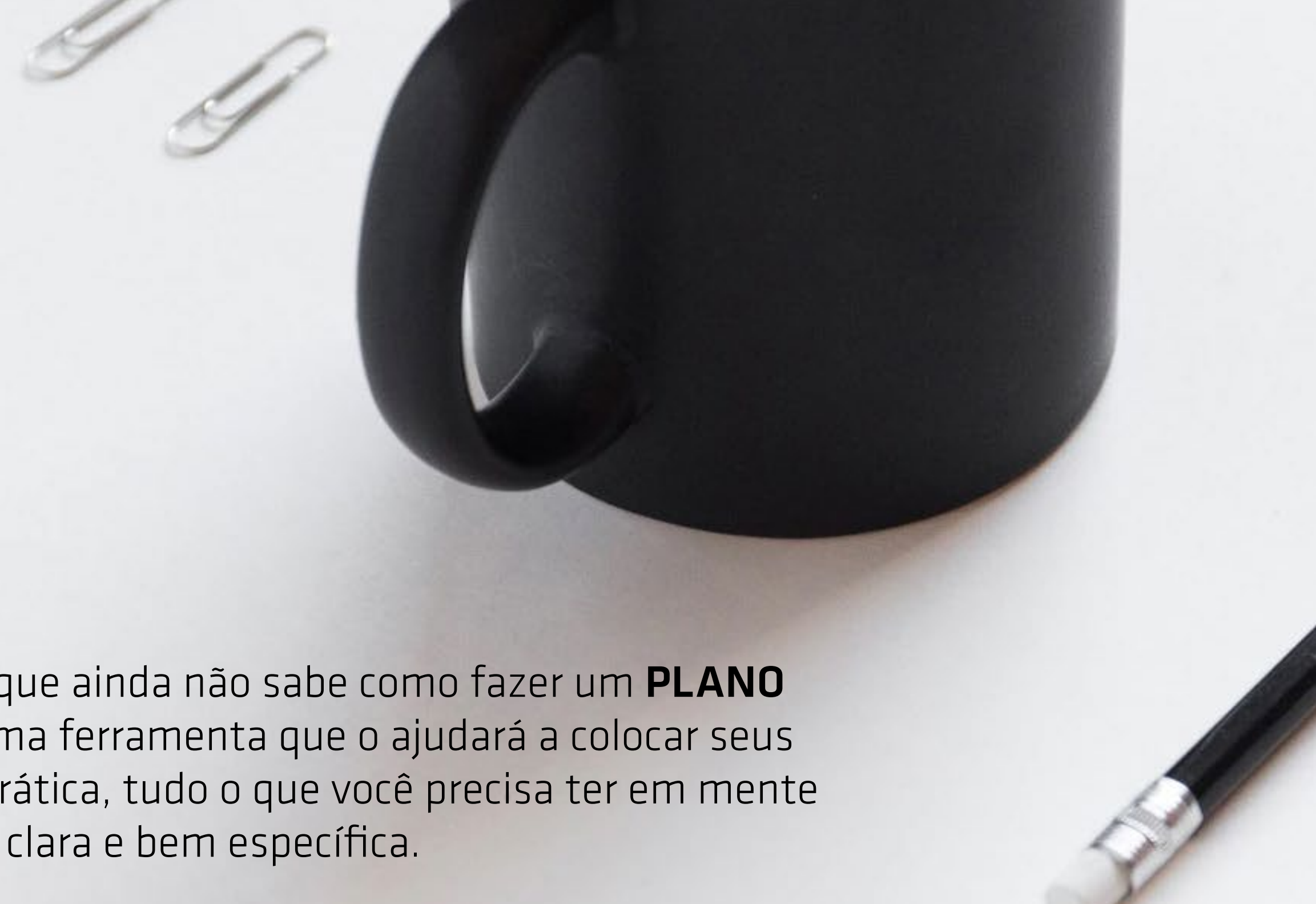
**URGENTE, IMPORTANTE,
DELEGÁVEL OU DESNECESSÁRIA.**

Ao final do dia, você conseguirá, com a classificação e o registro de suas atividades, identificar quais comportamentos/atividades podem ser solucionadas, mais rapidamente, por ordem de importância ou mesmo saber se elas podem ser delegáveis, por exemplo.

Isso ajudará você a se manter focado nas atividades que realmente importam.

[Baixar ferramenta](#)





A outra ferramenta é o **FOCO MÚLTIPLO**. Nela você irá elencar duas importâncias em 11 pilares da sua vida e irá expor uma distração que lhe impede de ter alta performance na área indicada.

Depois disso, você irá escolher a importância mais forte de cada pilar e tecer um plano de ação que tenha como foco eliminar a distração que impede você de dedicar a real importância nas principais áreas da sua vida.

[Baixar ferramenta](#)

E para você que ainda não sabe como fazer um **PLANO DE AÇÃO**, uma ferramenta que o ajudará a colocar seus planos em prática, tudo o que você precisa ter em mente é uma meta clara e bem específica.

Em cada tarefa, você deverá pontuar **quando, como, porque** ela será realizada, quem a executará e quanto será gasto. As setas indicam o andamento da tarefa.

À medida em que elas forem realizadas, você deverá circular a seta que representará o status de cada tarefa.

[Baixar ferramenta](#)



NEW YORK



SYDNEY



LONDON



TOKYO

Essas três ferramentas permitem que você, diariamente, tome ações corretivas e preventivas com o objetivo de eliminar, definitivamente, a procrastinação da sua vida.

Agora, faça a seguinte reflexão:

Você já sabe qual a sua prioridade? Pois esteja ciente de que, estabelecer e desenvolver um foco poderoso e inabalável é o caminho mais comprovado para atingir sucesso, excelência e alta performance em todas as áreas da vida!

Cada prioridade intensificada com o Poder do Foco fará uma grande mudança na sua vida, proporcionando mais realizações e satisfações em cada área focalizada.

Afinal, a busca por crescimento deve ser contínua. Diariamente, a vida nos proporciona novas oportunidades para que possamos agir e premia aqueles que agem certo, do jeito certo e na velocidade certa.



CENTRAL

0800 280 3155

ACESSE

FEBRACIS.COM.BR

atendimento@febracis.com.br



/febraciscoaching



@febraciscoaching



/PAULOIPV

