

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO

1. O que você está procrastinando?

2. Marque aqui o que você sente ao pensar nessa tarefa:

Ansiedade

Estresse

Pressão

Insegurança

Cansaço

Medo

3. Por que você está evitando fazê-la?

Exemplos:

- Tenho medo de começar
- Tem muita coisa para fazer
- Acho que vai demorar muito
- Não sei se é minha prioridade
- Se for para fazer, tem que ser perfeito
- Eu não soube dizer não, e agora estou nessa situação
- Estou sem energia
- Não vejo ponto em fazê-la
- Não tive uma boa experiência da última vez

4. Qual o pior cenário caso você não faça essa tarefa?

5. E qual o melhor cenário quando você terminá-la?

6. **Você não precisa fazer a tarefa toda de uma vez.** Experimente dividi-la em etapas e faça apenas a primeira, mais simples, para ser o pontapé inicial. Um pequeno passo também é progresso! Qual pequeno passo você pode dar para começar?

7. Por quanto tempo você procrastinou e quanto tempo levou para concluir essa tarefa?

8. Foi tão ruim quanto você pensou que seria?

Diário da procrastinação

Anote aqui a receita que te fez vencer a procrastinação da última vez!

1. Tarefa que você costuma procrastinar:

2. Descreva aqui como a PROCRASTINAÇÃO dessa tarefa te faz sentir:

3. Descreva aqui o que você sente quando CONCLUI essa tarefa:

4. Mais ou menos quanto tempo leva para concluí-la?

5. A RECEITA DO SUCESSO (passo a passo):
