

DICAS PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO E MANTER O FOCO

BORA LÁ?

Se você está lendo esse arquivo, é sinal de que você está incomodado com a procrastinação e com a falta de foco, e está querendo mudar! Que bom!

PROCRASTINAÇÃO E FOCO

Procrastinar é um comportamento comum a todos nós. Quem nunca deixou uma tarefa para depois? Mas se percebemos que a procrastinação está interferindo nas tarefas do dia-dia, roubando nosso foco, gerando sobrecarga, ansiedade e comprometendo a qualidade da entrega, significa que ela está excessiva e está na hora de supera-la!

Abaixo seguem algumas dicas para te ajudar nesse processo.

- **Hábito** - Muitas das atividades que precisamos realizar na nossa rotina são hábitos. Então, estudar, ler ou realizar outra tarefa que esteja difícil de cumprir, deve se tornar um hábito. E para que novos comportamentos se tornem hábitos, temos que repeti-los muitas vezes. Por isso, a disciplina será importante aqui. Lembre que hábito é repetição!
- **Horário** - Determine um horário, se possível sempre o mesmo, para você realizar a tarefa.
- **Priorização** - Faça uma lista das tarefas que você precisa realizar. Classifique por ordem de prioridade.
- **Cronograma** - Use calendários para visualizar o fluxo das tarefas e entregas que você terá pela frente. Use cores para destacar uma da outra.

DICAS PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO E MANTER A ATENÇÃO

CONTINUAÇÃO

- **Celular** - Todos já sabem que o celular é um grande elemento de distração. Você precisará deixá-lo fora do alcance da sua mão. Deixe o celular apoiado em outro móvel, preferencialmente em algum que para pegá-lo, você precisará levantar e andar até ele. Isso dificultará cair em tentação de mexer nele.
- **Uma atividade por vez** - Comece pela primeira atividade da sua lista. Passe para a próxima para a atividade, só depois de terminar a primeira. No computador, evite abrir várias janelas ao mesmo tempo.
- **Divida a tarefa** - Se você tem um prazo para entregar uma tarefa, divida a tarefa em etapas e, determine para cada uma, mini-prazos. A sensação de que está conseguindo cumprir a atividade trará motivação para seguir adiante.
- **Estipulando tempo** - Depois de determinado o mini-prazo, avalie o tempo que você levaria para cumprir aquela etapa da atividade. Se for um tempo longo, fracione em períodos mais curtos para que você consiga manter o foco. Tenha como meta completar cada pequeno ciclo, eles te levarão à finalização da tarefa.
- **Check-list** - Faça um check list de cada pequena etapa da tarefa e, ao finalizá-la, risque da lista. Acompanhar o progresso te trará encorajamento para continuar trabalhando nela.

DICAS PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO E MANTER A ATENÇÃO

CONTINUAÇÃO

- **15 minutos** - Os 15 primeiros minutos são os mais difíceis de se manter concentrado, então, persista! Persista mesmo! Passados esses 15 minutos, a tendência será você conseguir se envolver com a atividade e trabalhar nela por mais tempo.
- **25 minutos** - Se você conseguir avançar para os 25 minutos, você terá dado um grande passo. Após esses 25 minutos, faça uma pausa. Descanse por cinco minutos e, então, decida se irá permanecer na mesma tarefa para um novo ciclo, ou se gostaria de iniciar uma nova. Aqui, novamente foque nos primeiros 15 minutos, para só então buscar os 25. Lembre que hábitos são feitos de repetições!
- **Peça ajuda** - se você se sente sobrecarregado, peça ajuda. Delegar tarefas ou pedir apoio em alguma atividade poderá ajudá-lo a focar, e aliviará aquela sensação de que não daria conta.
- **Ansiedade** - quando estamos ansiosos, fica mais difícil, de fato, manter a concentração, por isso, é importante gerenciar a ansiedade. Organize o espaço antes de iniciar qualquer tarefa, a organização externa contribui para a organização interna. Anote quaisquer outras pendências que você teria que resolver, mas que não cabem naquele momento. Tire elas da cabeça e deixe no bloco de notas!

Converse com familiares e amigos sobre o que pode estar te deixando ansioso. Falar sobre seus sentimentos ajuda a compreendê-los melhor. Mas se estiver difícil gerenciá-los sozinho, não hesite, busque ajuda de um profissional.