

Título: Chega de enrolar

Veículo: Revista Época **Seção:** Sociedade **Centimetragem:** 0

Página: Capa, 78 a 85 **Data:** 10/01/2011 **Valor:** 0



A INVASÃO DOS TABLETS Os melhores produtos da maior feira de eletrônicos do mundo

FICHA SUJA Quem é o homem que vai mandar no turismo

ÉPOCA www.epoca.com.br

Não perca seu tempo

Novos estudos afirmam que deixar tarefas para depois faz parte do instinto humano. Reunimos **20** estratégias para você vencer a inércia, realizar mais - e ser mais feliz

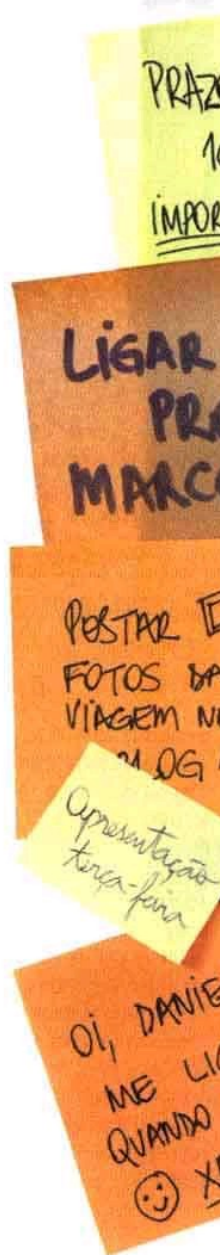
ISSN 1677-5454 00660
4877415454002
US\$ 6,00
10 JANEIRO 2011 Nº 660 | R\$ 8,90
EDITORA GLOBO

Chega de enrolar

Novos estudos sugerem que deixar tarefas para depois faz parte do instinto humano. Como evitar esse mau hábito e botar em prática as resoluções de Ano-Novo

Marcela Buscato

Janeiro é o mês em que as pessoas costumam traçar planos, reavaliar objetivos e pensar nas coisas que gostariam de mudar em sua vida. Assim como Jano, o deus romano de duas faces que dá nome ao mês de janeiro, nesta época olhamos simultaneamente para o passado e para o futuro, animados pela esperança de recomeçar. Há uma vontade genuína de mudança, mas ela costuma esbarrar, para boa parte das pessoas, numa barreira tão sólida quanto invisível: o hábito de adiar tarefas difíceis ou chatas, deixando-as para amanhã. Ao final de um ano de adiamentos, descobre-se que a vida mudou muito pouco. ►

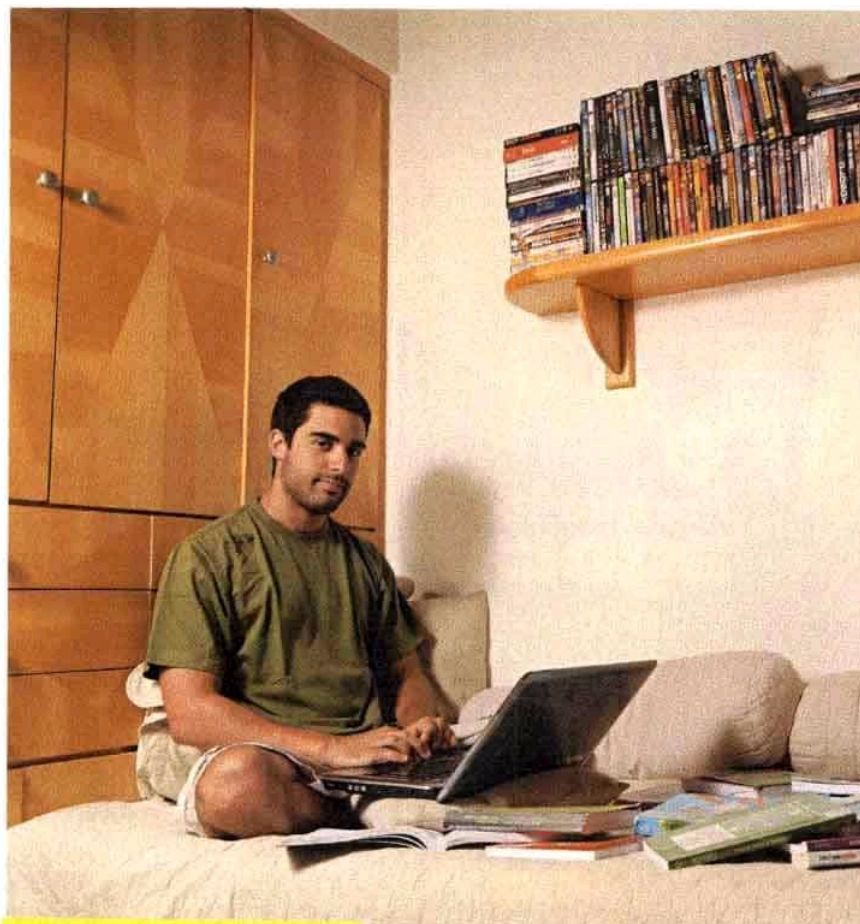




Ao contrário do que parece, esse não é apenas um problema seu. Ou apenas de seu filho, que não estuda. Ou da nova garota no trabalho que não cumpre prazos. Empurrar com a barriga é uma tendência universal, profundamente enraizada no comportamento humano. É tão antiga que os romanos já tinham um nome para ela: procrastinar, que significa, literalmente, mover alguma coisa de um dia para o próximo.

Uma pesquisa recente da consultoria Triad PS, de São Paulo, que ouviu mais de 3.500 internautas, sugere que até 70% dos brasileiros postergam a realização de tarefas. Nos Estados Unidos, segundo levantamento do psicólogo americano Joseph Ferrari, pesquisador da Universidade DePaul, pelo menos 20% da população se encaixa na categoria de procrastinadores crônicos – são pessoas que adiam a realização de tarefas compulsivamente, a ponto de atrapalhar a carreira e os relacionamentos pessoais. Mas nem é preciso ir tão longe para esbarrar com as consequências negativas do hábito de deixar tudo para amanhã. Quem nunca perdeu o sono com o acúmulo de coisas atrasadas, que é o resultado invariável da procrastinação? Quem nunca se sentiu culpado depois de uma sessão de quatro horas em frente à TV, quando havia tantas coisas urgentes precisando de atenção? Quem não morreu de raiva de si mesmo por ter adiado, sem justificativa, aquele telefonema importante que, depois, acabou esquecido?

A procrastinação deixa de ser apenas mau hábito e se torna um risco quando contamina a vida profissional. Segundo a pesquisa da Triad PS, 64% das pessoas afirmam adiar sistematicamente tarefas no trabalho. Os prejuízos são grandes. O risco mais óbvio é perder o emprego. “Postergar tarefas é típico de gente acomodada, que não busca soluções para os problemas”, diz Sofia Esteves, presidente da consultoria DM RH. “Não há mais espaço nas empresas para profissionais assim.” Outro problema é criar um clima ruim no ambiente de trabalho. “Hoje, os projetos são feitos sobretudo em equipes”, diz Edson Rodriguez, consultor de gestão de pessoas. “Ninguém quer pagar pelos atrasos do colega nem empurrá-lo o tempo todo.” O procrastinador limita seu horizonte profissional. Não aprimora seu trabalho porque faz tudo às pressas e tem medo de enfrentar novos desafios – porque conhece sua limitação. Em um mercado competitivo, vai ficar para trás. “As pessoas



Sedução da rede



O carioca Bruno Mérola estuda em seu quarto. Ou tenta. Ele se perde em pesquisas na internet e acumula os trabalhos da faculdade. Já chegou a ser reprovado em algumas matérias por não planejar seu tempo

que chegam ao topo são as que sabem usar seu tempo”, diz o especialista em gestão de tempo Christian Barbosa, da Triad PS.

A boa notícia para todos nós, que temos alguma dessas manchas no currículo, é que especialistas de áreas tão distintas quanto economia, filosofia e psicologia estão debruçados sobre o tema da procrastinação para nos ajudar a conciliar o pouco tempo de que dispomos com a disposição que em geral nos falta. Uma série de livros recém-lançados ou prestes a chegar às livrarias mostra que é possível dar fim à procrastinação e parar de enrolar (*leia o guia que começa na página 81*). Sim, existem técnicas para sacudir a preguiça e vencer a tentação de empurrar as tarefas para daqui a pouco. Mas, para conhecê-las, leitor, não deixe a leitura desta reportagem para depois. Esse depois poderá virar nunca!

O primeiro passo no processo de vencer a inércia é entender o tamanho do inimigo – que é enorme. O psiquiatra americano George Ainslie, especialista em economia comportamental, trata a procrastinação como o mais básico de todos os impulsos humanos. Ele defende a ideia em um dos capítulos do livro *The thief of time* (*O ladrão do*



tempo), lançado no ano passado nos Estados Unidos. “Não conseguimos controlar totalmente nossa preferência por adiar esforço e chateação”, afirma Ainslie. O pesquisador da Universidade Temple lembra que não precisamos de qualquer tentação para cair na procrastinação. Outros impulsos – como a fome, as drogas, o apetite sexual, o desejo de comprar – dependem de objetos físicos para que possam ocorrer. Precisam de estímulo. “A procrastinação, não”, diz Ainslie. Ela permeia nossos pensamentos como parte de nossa maneira de pensar. Parece ser uma espécie de software básico: invariavelmente tentamos evitar o que nos dá trabalho. É um instinto. “Sempre parece melhor adiar custos”, afirma Ainslie. Ele diz ser a prova viva do que fala. Apesar de ser um dos maiores especialistas no assunto, não escapa de procrastinar. Para driblar o impulso, se suborna com pequenas recompensas: “Eu me prometi que depois de dar esta entrevista eu posso almoçar.” De recompensa em recompensa, Ainslie tenta entender por que seres humanos adiam tarefas mesmo quando isso os prejudica.

Uma boa explicação para esse paradoxo é que somos muito apegados a nossos

hábitos e modos de agir. Organizamos a vida em torno deles, ainda que não sejam práticos ou razoáveis. A historiadora gaúcha Cássia Silveira, de 29 anos, é adepta do “pânico de última hora” para avançar no doutorado. Diz que deixa encaminhados todos os artigos que tem de entregar ou apresentar em congressos. Mas só os finaliza faltando minutos – isso mesmo, minutos – antes do prazo final. “Se eu deixar pronto com antecedência, fico ansiosa. Acho que sempre dá para melhorar”, diz Cássia. Ela garante que a estratégia nunca falhou. “Procrastinar não gera nenhuma consequência negativa para mim, pelo contrário.” Ela conta que durante um congresso ganhou alguns minutos para finalizar sua apresentação no quarto do hotel porque conseguiu que outro palestrante expusesse seu trabalho primeiro. Também garante que conseguiu pegar promoções ao comprar um presente porque deixou para ir ao shopping na última hora. O namorado, sistemático, havia se antecipado nas compras e pagado mais caro.

Procrastinar, para algumas pessoas, torna-se um estilo de vida, quase uma definição de personalidade. É algo que rima com rebeldia, improvisação, desapego. Parece ligado ao mundo dos criativos, em oposição aos chatos e organizados. Mas será mesmo? Quem estuda o assunto de perto constata pouco charme e muita angústia – além de uma série de desvantagens – na vida dos proteladores serialistas. A psicóloga canadense Fuschia Sirois, da Universidade de Windsor, constatou que os efeitos de procrastinar se estendem sobre a saúde. Em uma pesquisa com 254 voluntários, aqueles que confessavam procrastinar com maior frequência tinham níveis mais altos de colesterol. Provavelmente porque postergavam as consultas médicas, o início do regime e a ingestão de medicamentos. Exibiam também os maiores níveis de estresse por estarem sempre preocupados com suas pendências. E os prejuízos não param aí. Uma pesquisa do escritório de contabilidade H&RBlock, dos Estados Unidos, concluiu que os americanos recebem multas de US\$ 473 milhões ao ano por pagar impostos com atraso – um gasto idiota, que poderia ser evitado. Seria sintoma de burrice, masoquismo ou ambos?

Ainslie, um dos autores de *O ladrão do tempo*, tem outra explicação. Ele acredita que adiamos tarefas, apesar das consequências negativas, devido à maneira como ►

20 passos

para acabar com o hábito de enrolar e ganhar mais tempo para aproveitar a vida

1 Defina prioridades

Entender como as atividades de seu dia podem ajudar a atingir seus grandes objetivos é uma estratégia poderosa para deixar de adiar tarefas

2 Mantenha o foco

Classifique suas obrigações para saber o que fazer primeiro. Divida-as em:

- a. importantes:** devem ser o foco porque trazem benefícios para você
- b. urgentes:** significam que você já perdeu o prazo e, por isso, deve atacá-las imediatamente
- c. circunstanciais:** são compromissos ou tarefas que não têm nenhuma relação com seu projeto pessoal. Evite

3 Estabeleça prazos

Sem eles, nada sai do papel

4 Pense em etapas

Divida as tarefas em passos rápidos de cumprir. Elas ficam menos assustadoras

5 Faça uma lista diária

Planeje como usar o dia, de acordo com a importância das tarefas

6 Seja realista

Planejar mais tarefas diárias do que é possível cumprir só trará dois resultados: trabalho por fazer e frustração

7 Antecipe urgências

Elas aparecerão. Uma boa medida é deixar 30% de suas horas de trabalho disponíveis para resolver esses problemas

8 Não confie na memória

Use o celular e o computador para gerenciar suas atividades. Os sites Nozbe.com e Rememberthemilk.com guardam listas

9 Premie-se

Estabeleça prêmios para etapas cumpridas. Vale um jantar em um lugar especial ou mais tempo para dormir

percebemos o tempo. Parece algo filosófico, mas é uma questão prática. Responda rápido: se alguém lhe oferecer R\$ 50 agora ou R\$ 100 daqui a dois anos, qual das duas opções você escolheria? Ainslie constatou que a maior parte das pessoas prefere ganhar menos dinheiro, contanto que ele venha rápido. Mas, se a pergunta for escolher entre R\$ 50 daqui a quatro anos e R\$ 100 dentro de seis anos (exatamente a mesma quantia, mas em um horizonte de tempo diferente), a maioria das pessoas escolhe os R\$ 100. Isso sugere que temos dificuldade em avaliar eventos futuros, inclusive nossa capacidade de fazer coisas. Como o compromisso está distante – a prova, a entrega do trabalho, o dia de viajar –, calculamos que vamos fazer lá na frente muito mais do que conseguimos fazer agora. No fundo, acreditamos que teremos – no mês que vem, na semana que vem, amanhã – muito mais energia e disposição do que agora. Porque estaremos mais descansados, teremos mais tempo... Mas o paradoxo embutido nesse tipo de atitude é óbvio: se falta disposição hoje, é pouco provável que ela se materialize amanhã. Afinal, o trabalho continuará igualmente chato e o tempo para realizá-lo terá diminuído. Mas a ansiedade crescerá.

O estudante carioca Bruno Mérola, de 22 anos, se define como uma pessoa de “otimismo exagerado” em relação ao futuro. No começo de cada semestre, ele sempre acha que dará conta de todas as matérias que escolheu na faculdade de engenharia de produção. Na prática, conforme o semestre passa, os trabalhos se acumulam e ele chega a repetir em algumas disciplinas. “Quero fazer tudo ao mesmo tempo”, diz Mérola. Ele conta que senta ao computador para estudar e acaba se perdendo na internet, em pesquisas sobre música e cinema – o mesmo problema de 60% dos entrevistados pela consultoria Triad PS. Mérola diz se incomodar com o próprio comportamento, mas, tipicamente, adia o momento de corrigi-lo. Em outubro de 2008, deixou um recado na comunidade Procrastinadores Crônicos, do Orkut. “Não consigo terminar de ver filmes, ler livros, ir à faculdade, dormir, fazer coisas simples nem coisas importantes”, escreveu. Dois anos depois, ele já procurou ajuda? “Não”, afirma. “É que agora não me incomoda tanto.”

Há outras razões para explicar por que tantas pessoas se comportam como Mé-

rola. Procrastinar pode ser uma maneira de encontrar conforto quando nos deparamos com uma atividade de que não gostamos. Nesses momentos, procuramos algo que nos faça sentir bem, que ofereça satisfação emocional imediata. Nosso cérebro adora esse tipo de gratificação: instantânea, de preferência que não envolva esforço de qualquer espécie. Trata-se de uma coisa profundamente humana, talvez mesmo uma compulsão animal. Os bichos não adiam prazer. Vivem o presente eterno da satisfação dos sentidos. Humanos funcionam de outra forma, mas não inteiramente. “Veja o mecanismo que faz as pessoas engordar”, diz o psicólogo Timothy Pynchyl, pesquisador da Universidade Carleton, no Canadá, e autor do blog Don't Delay (Não Adie). “É bastante óbvio que comer muita gordura e açúcar fará mal. Mas isso é depois”, diz ele. “Na hora, sentir prazer é o que importa.”

Encontrar estratégias que driblem esse mecanismo cerebral é uma forma de escapar da tentação de procrastinar. O segredo parece ser transformar a execução das tarefas mais chatas em algo quase automático, que não demande esforço. “Você tem de entender aquilo de que gosta e usar a seu favor para criar novos hábitos”, diz Pynchyl. Ele desfia suas dicas no livro *The procrastinator's digest* (*Compendio dos procrastinadores*), lançado no ano passado nos Estados Unidos. Ele usa sua paixão por animais para se obrigar a praticar exercícios físicos. “A maneira que encontrei de não desistir das atividades físicas foi ter cães que precisam de passeios diários”, afirma. Quando essa estratégia falha, ele lança mão de um procedimento supostamente mais simples: “se obriga”

Sob pressão

A historiadora gaúcha **Cássia Silveira**, em sua casa. Ela entrega os trabalhos do doutorado nos instantes finais do prazo. Se apronta os artigos com antecedência, quer melhorá-los no tempo restante. “Fico ansiosa”





a fazer aquilo que ameaçou procrastinar. Aliás, “é só começar” resume o mantra dos pesquisadores desse assunto. Eles garantem que, depois de nos engajarmos na tarefa, percebemos que ela não era tão repulsiva quanto pensávamos. Será?

Os procrastinadores crônicos, que são em maior número do que os depressivos, dirão que não é tão simples. Essas pessoas postergam compromissos no trabalho e na vida pessoal sistematicamente. Adotam a procrastinação como modo de vida – com todas as consequências nefastas que isso acarreta. No livro *Still procrastinating? (Ainda procrastinando?)*, lançado em setembro do ano passado, o pesquisador Joseph Ferrari afirma que, para os procrastinadores crônicos, não basta dizer “é só começar”. Seria o mesmo que sugerir para uma pessoa deprimida “alegre-se!”. Primeiro, eles precisam reconhecer que a mania de adiar tarefas e compromissos é um problema, uma vez que muitos camuflam a procrastinação sob o lema “A vida é curta, e eu quero mais é aproveitar”. Um recado de Pychyl para os que pensam assim: “Não há nenhum aspecto positivo no vício de procrastinar. A procrastinação não tem lado bom”.

Como se trata de um comportamento comum, os especialistas têm dificuldade em definir o perfil psicológico dos procrastinadores. Mas já sabem algo sobre os que sofrem da forma mais aguda do problema. Pessoas impulsivas, por exemplo. Elas costumam cair em tentação facilmente e abandonam as tarefas no primeiro contratempo. Aquelas que são perfeccionistas – mas que adotam os padrões de perfeição dos outros e não os seus próprios – também estão entre os procrastinadores frequentes. Elas temem falhar e, para evitar a frustração, preferem adiar a execução da tarefa. É possível que esse comportamento seja reflexo de interação entre aspectos ambientais (como os costumes da família, que servem de modelo) e biológicos. Uma pesquisa realizada no Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos sugere que cada pessoa pode ser programada biologicamente para um nível de procrastinação.

Os cientistas desligaram no cérebro de macacos receptores de dopamina, uma substância que entra em ação quando fazemos algo que nos dá prazer. Os animais passaram a cumprir todas as tarefas, sem se importar com que tipo de recompensa recebiam. Mas alguns se esforçavam ►

10 Repita: “É só começar”

Os psicólogos dizem que assim que começamos uma tarefa percebemos que ela não é tão repulsiva quanto parecia. Obrigue-se a começar

11 Faça uma coisa por vez

Não somos multitarefas. Estudos sugerem que quem faz várias atividades ao mesmo tempo tem um desempenho ruim em todas

12 Livre-se do vício do e-mail

Conferir sua caixa de entrada a cada duas horas é o suficiente. Se algo for muito urgente, as pessoas ligarão

13 Resista às redes sociais

Não é preciso ficar on-line o tempo todo. Já há sites que atualizam várias redes de uma só vez, como o Tweetdeck.com

14 Bloqueie a internet

Para escapar da tentação de navegar a esmo, use aplicativos como o Freedom (macfreedom.com), que bloqueia a internet por até oito horas. O Selfcontrol (visitsteve.com/made/selfcontrol/) barra apenas os sites que você escolher

15 Conte o tempo

Ajuda a perceber que gastamos mais minutos do que pensamos com distrações e que cumprir tarefas simples é mais rápido do que imaginávamos

16 Mantenha a ordem

Uma pessoa pode perder 40 minutos por dia procurando por materiais e informações

17 A regra dos 15 minutos

É o tempo para fazer coisas chatas, como arrumar a casa. Ajuda a manter a ordem

18 Crie hábitos

Insista na rotina de organização por várias semanas até ela se tornar automática

19 Valorize o lazer

Reserve horários para se divertir. Relaxar ajuda a aumentar a produtividade

20 Perdoe-se

Quem se perdoa por uma enroladinha age rapidamente para cumprir a tarefa que postergou

Fontes: Christian Barbosa e Daniel Burd

mais do que os outros – um indicio de que, mesmo quando o mecanismo de recompensa está “desligado”, há uma programação que controla a motivação. Ao menos dos macacos.

O que fazer diante dessa aparente conspiração contra o esforço? Organizar-se é um bom começo. Quem acha isso difícil pode usar métodos para aumentar a eficiência pessoal no dia a dia, como o *Getting things done* – algo como Deixando as coisas prontas. Os iniciados na metodologia o chamam de GTD. O programa foi inventado pelo consultor americano David Allen em 2001 e, desde então, já conseguiu mais de 500 mil seguidores. O princípio do GTD é simples: para não ficar estressado, tire da cabeça as tarefas que você tem de realizar. Crie um diário para reunir seus compromissos, suas contas e pendências. Faça listas de afazeres de acordo com a prioridade. Pode ser num caderno, no computador, no celular. O importante é registrar o compromisso para não ter de pensar nele. “A ideia é não repassar mentalmente, o tempo todo, tudo aquilo que temos para fazer”, diz o consultor paulistano Daniel Burd, certificado para ensinar a metodologia GTD no Brasil. “Aumentamos nossa produtividade quando estamos focados em uma atividade de cada vez.” Uma vez ao dia as informações anotadas no diário têm de ser processadas. É o momento de fazer três perguntas:

1. Posso resolver isso agora? Se a ação for demorar até dois minutos, algo como mandar um e-mail pedindo uma informação, ela deve ser colocada em prática naquele momento. Caso leve mais tempo, vá para a segunda pergunta.

2. Qual é a primeira atitude para dar andamento à tarefa? Se o objetivo é comprar um novo notebook, a primeira ação pode ser fazer uma pesquisa de preços. Definido como começar a cumprir a tarefa, faça a terceira pergunta.

3. Posso incumbir alguém da tarefa? Caso não, confira sua agenda para encontrar um horário para acomodá-la. Uma vez por semana separe alguns minutos para revisar sua lista de pendências e planejar a semana seguinte.

Métodos como o GTD podem ser eficazes, mas exigem disciplina quase militar. Eu mesma, que me considero uma pessoa organizada e já praticava sozinha algumas das técnicas do GTD, sofri para cumprir à risca as diretrizes essenciais do método. O trabalho fluiu maravilhosamente bem. Foi ótimo olhar para minha agenda na tarde de



sexta-feira e ver que não havia pendências para a semana seguinte. Mas confesso que me senti pressionada pela lista de afazeres. Provavelmente porque não sou tão disciplinada quanto imagino.

Esse não é o caso do empresário mineiro Bernardo Lobato Fernandes, de 36 anos. Ele prima pela organização e pela eficiência. Já estudou vários métodos de produtividade por conta própria e, agora, está se iniciando no GTD. Fernandes quer aprimorar sua capacidade de resolver as tarefas diárias sem deixar nada passar. Agora está testando integrar o celular ao programa de e-mails e calendário. “Tenho certeza de que a disciplina e a organização me fizeram progredir nos negócios”, diz Fernandes. Aos 18 anos, ele abriu uma agência dos Correios. Aos 23, fundou uma fábrica de matéria-prima para sorvete. Hoje, é o presidente fundador da Globalbev, empresa de produção e distribuição de bebidas com 450 funcionários.

O caso dele ilustra o que já se sabe: disciplina e bom aproveitamento do tempo são elementos essenciais ao sucesso profissional. O problema é que ser tão organizado parece tolher aquilo que há de bom na vida, como tomar um chope com os amigos

Sucesso planejado

O empreendedor **Bernardo Lobato Fernandes**, na sede de sua empresa, em Belo Horizonte. Ele anota seus afazeres e prevê horários para cumpri-los. Diz que a organização é o segredo de seu sucesso

durante a semana, reservar uma noite ao ócio, dormir até mais tarde na sexta-feira. Quem já tentou sabe que manter a agenda em dia exige sacrifícios. A boa notícia: quem se acostuma com essa rotina garante que sobra tempo para viver. “Quando você tem segurança de que está tudo sob controle, consegue aproveitar o tempo livre sem preocupações”, diz Fernandes. Ele conta que sai no máximo uma noite durante a semana, mas compensa no fim de semana com programação de lazer intensa: “Eu acho que chata é a pessoa que vive estressada por não conseguir cumprir seus prazos”.

O segredo, como em tudo, é encontrar o equilíbrio. A publicitária paulistana Thais Godinho, de 29 anos, era uma organizadora obsessiva. Há três anos, chegou a um ponto crítico. Thais tinha tantas pastas para arquivar listas de afazeres, projetos e contas que não sabia mais consultá-las. As compras de Natal ela fazia em julho. Cobrava-se tanto que vivia estressada. “Quando o planejamento vira perfeccionismo absurdo, a pessoa acaba sem flexibilidade para viver”, diz Christian Barbosa, da Triad PS. “Planejar além da conta pode ser um tiro no pé.” Hoje, Thais diz estar convencida de que a melhor maneira para cumprir suas tarefas é simplificar. Ela mantém uma agenda em que anota seus afazeres. Em preto, estão as tarefas profissionais. Em azul, trabalhos extras. Em verde, compromissos pessoais. As compras de Natal foram postergadas – para outubro. Os parâmetros de Thais ainda são elevados para a maioria das pessoas. Mas é o que funciona para ela.

A conclusão mais reconfortante dos estudos sobre procrastinação vem do universo cristão. Um grupo de pesquisadores liderados por Michael Wohl, da Universidade Carleton, no Canadá, constatou que o melhor método antiprocra-
tinação é se perdoar. Wohl acompanhou 134 universitários durante duas etapas de provas. Aqueles que se perdoaram por ter adiado os estudos antes do primeiro teste procrastinaram menos antes da segunda prova. Eles estudaram mais e tiveram um desempenho melhor do que os alunos que só ficaram se lamentando. Isso acontece, segundo os cientistas, porque o perdão implica admissão do problema. Por trás dele existe a disposição inconsciente de mudar as próprias atitudes. Ainda não está claro se funciona para todos, mas parece um começo promissor. ◆

Foto: Pedro David/EPOCA

Você está deixando a vida passar?

A satisfação no trabalho e na vida pessoal pode estar ligada ao modo como encaramos tarefas e desafios. Descubra em qual perfil você se encaixa dando notas às perguntas abaixo, conforme a escala

1. Nunca 2. Raramente 3. Algumas vezes 4. Com muita frequência 5. Sempre

- | | | |
|----------|--|--------------------------|
| a | Costumo listar na agenda todas as atividades que tenho para fazer nos próximos dias e consigo concluí-las conforme planejado | ☐ |
| b | Consigo realizar pelo menos 50% das metas traçadas por mim no início de cada ano | ☐ |
| c | Minha família sente muito orgulho das realizações que tive nos últimos 24 meses e pode afirmar que sou uma pessoa de sucesso profissional e pessoal | ☐ |
| d | Sempre que necessário mudo os rumos de minha vida, crio alternativas e tomo decisões duras. Assim, consigo resolver problemas e situações delicadas | ☐ |
| e | Sei equilibrar minha vida pessoal e profissional. Consigo dedicar momentos à família e aos amigos | ☐ |
| f | Sou uma pessoa que tem uma mente aberta para a mudança e não penso duas vezes se for necessário fazer algo para melhorar minha vida | ☐ |
| g | Acredito que meus resultados são fruto do meu trabalho, dedicação, persistência e empenho, e não da sorte ou de circunstâncias alheias a minha vontade | ☐ |
| h | Meus colegas de trabalho e familiares me veem como exemplo de pessoa realizadora, que consegue ter resultados na vida | ☐ |
| i | Consigo usar meu dinheiro de forma equilibrada, além de guardar uma reserva para realização de meus sonhos futuros | ☐ |
| j | A minha carreira teve uma evolução sólida nos últimos 12 meses, comprovada por novas certificações, uma promoção ou metas alcançadas | ☐ |
| k | Evito ao máximo deixar tarefas para a última hora e luto constantemente contra a vontade de postergar as atividades de que não gosto de realizar | ☐ |

Some as respostas e leia seu resultado abaixo

ATÉ 20 PONTOS **Conformado**

Você assumiu que simplesmente não pode mudar sua maneira de ser e sua vida. É fundamental que você pare e faça uma autoanálise sobre sua vida, seu momento atual, aonde deseja chegar e que passos práticos serão necessários para iniciar sua mudança. Talvez seja necessário pedir que um amigo próximo ou mentor ajude a definir as primeiras ações para mudar

ACIMA DE 20 PONTOS **Procrastinador**

Você provavelmente está deixando de lado objetivos importantes na vida. Você tem boas ideias e iniciativa, mas na hora de colocá-las em prática acaba desistindo. Por preguiça, falta de tempo ou porque a atividade é muito chata ou difícil. A dica é definir objetivos com mais seriedade, descobrir o que o motiva e usar isso para executar as ações necessárias para atingir suas metas

ACIMA DE 35 PONTOS **Realizador**

Você está no time das pessoas que fazem a vida acontecer, que realizam sonhos e evoluem constantemente. Isso não significa que você tenha uma sorte extrema ou que não tenha problemas. Você vê os problemas como obstáculos a serem superados e um aprendizado. Faça de tudo para manter essa sua característica, defina boas metas, crie planos de ação e aprenda a usar seu tempo com mais qualidade

Fonte: Christian Barbosa - Triad PS