

Como se livrar da tarefa chata que você está adiando?

Christian Barbosa (*)

Todo mundo, por mais que goste do seu trabalho, tem uma ou outra tarefa chata para ser feita ao longo do dia

Em geral o que acontece naturalmente é priorizarmos o gostoso e deixarmos o chato para o final. Isso faz a coisa empacar, porque no fim do dia estamos cansados e aí que nada vai ser feito mesmo. Meu novo livro que será lançado esse semestre, estuda com profundidade essa ideia, e deu para perceber que tem gente que realmente abusa da “auto procrastinação”. Tem pessoas que chegam a adiar tarefas dezenas de vezes ao longo do ano, quando pesquisamos isso no sistema Neotriad.

Se você é mais uma dessas pessoas que entra nesse perfil, não se culpe tanto assim, afinal todo mundo procrastina, seja ao apertar o botão “soneca” do despertador até tarefas chatas. Dá para vencer esse mal? Erradicar a procrastinação da vida é impossível, mas podemos criar “atalhos” ou “trapaças” para nosso cérebro ter mais vontade de fazer:

1 Coloque as coisas mais chatas em seu período de maior produtividade, mas sempre em pedaços pequenos que não ultrapassem 30 minutos. Se a

- tarefa durar, por exemplo, 2h, faça em quatro períodos de 30 minutos ao longo do dia ou distribua em diversos dias;
- 2 Quando for começar a tarefa e der preguiça, pense no pior e no melhor que pode te acontecer se você fizer ou adiar a tarefa. Coloque bastante emoção e veja o resultado;
- 3 Adicione fatores prazerosos durante ou pós a atividade, como por exemplo, música, um bombom de presente, um intervalo, etc;
- 4 Se a tarefa exigir muitas decisões, faça um intervalo, alimente-se adequadamente (cereais, frutas, etc.) e inicie a atividade. Existe uma relação direta entre alimentação e capacidade de decisão de acordo com recentes pesquisas.

Se nada der jeito, planeje a atividade para outro momento, de preferência mais tranquilo e veja se acontece. Se não der jeito, peça ao seu chefe para colocar um prazo bem apertado para você! Rssrsr.

(*) - Especialista em administração de tempo, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo (www.triadps.com.br).