

fique atento

WILLIAM SILVA
william56@uol.com.br
williamfiqueatento.blogspot.com



Como se livrar da tarefa chata que você está adiando

DIVULGAÇÃO



O simples fato de você se sentir prisioneiro da obrigação de cumprir tarefas nem sempre agradáveis já é motivo inconsciente para adiá-las o máximo que puder. Isso se aplica tanto na vida familiar, no amor, nas relações de amizade quanto, principalmente, de trabalho. Segundo Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, 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”, diz.

Christian Barbosa vai lançar um novo livro nesse semestre, que estuda com profundidade esse tema e onde ressalta que tem gente que realmente abusa da ‘autoprocrastinação’. Segundo ele, existem pessoas que chegam a adiar tarefas dezenas de vezes ao longo do ano.

Se você é mais um que entra nesse perfil, não se culpe tanto assim, afinal todo mundo procrastina, seja ao apertar o botão ‘soneca’ do despertador até por adiar tarefas chatas. Segundo o especialista, 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, duas horas, 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 reinicie a atividade. Existe uma relação direta entre alimentação e capacidade de decisão de acordo com recentes pesquisas

5 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!

Para saber mais:

Christian Barbosa é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros ‘A tríade do tempo’, ‘Você, dona do seu tempo’, ‘Estou em reunião’ e co-autor do ‘Mais tempo, mais dinheiro’. Informações: www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br