

Dá para vencer esse mal

**Christian Barbosa**

Especialista em administração do tempo  
[www.christianbarbosa.com.br](http://www.christianbarbosa.com.br)

# Como se livrar da tarefa que você está adiando?

**T**odo 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 fim. Isso faz a coisa empacar, porque, no fim do dia, estamos cansados e aí que nada vai ser feito mesmo.

Há pessoas que chegam a adiar tarefas dezenas de vezes ao longo do ano. Se você é mais uma dessas pessoas que têm esse perfil, não se culpe tanto assim, afinal, todo mundo procrastina. Dá para vencer esse mal? Erradicar a procrastinação da vi-

da é impossível, mas podemos criar "atalhos" para nosso cérebro ter mais vontade de fazer:

1) Coloque as coisas mais chatas em seu período de

**Todo mundo tem uma ou outra tarefa chata para ser feita ao longo do dia**

maior produtividade, mas sempre em pedaços pequenos que não ultrapassem 30 minutos; 2) Quando for começar a tarefa e der preguiça, pense no pior e no melhor que pode

lhe acontecer se você fizer ou se 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 e inicie a atividade. Existe uma relação direta entre alimentação e capacidade de decisão, de acordo com recentes pesquisas.

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