



CARREIRA&SUCESSO

O Portal Carreira & Sucesso é uma publicação digital da Catho Online. Aqui você encontra informações relacionadas ao mercado de trabalho, que irão auxiliá-lo em seu desenvolvimento profissional.

[Expediente](#)

Home	Notícias	Dicas	Entrevistas	Colunistas	Gestão & RH	Videos	Avaliação Profissional	Modelos de Currículo	Guia de Profissões	Pesquisa de Executivos	Blog
------	----------	-------	-------------	------------	-------------	--------	------------------------	----------------------	--------------------	------------------------	------

[Home](#) > [Colunistas](#) > [Christian Barbosa](#) > Como se livrar da tarefa chata que você está adiando?

Alessandro Natal

Antonia Braz

Arthur Diniz

Bernardo Leite

Branca Barão

Camila Teixeira

Carlos Hilsdorf

Carlos Rosa

Christian Barbosa

Colunistas
Convidados

Dalmir Sant'Anna

Dr. Neil Hamilton
Negrelli Junior

Edson Rufo

Eduardo Ferraz

Eduardo Shinyashiki

Flávio Maneira

Gustavo Zobaran

Heloísa Capelas

José Luiz Tejon

Leila Navarro

Luciano Pires

Luiz Jurandir Simões

Marcelo Ortega

Marcos Gross

Nancy Assad

Nicolai Cursino

Pablo Aversa

Professor Marins

Reginah Araújo

Reinaldo Passadori

Roberto Witte

29/02/2012 - Como se livrar da tarefa chata que você está adiando?

Autor: Christian Barbosa

0

Curtir

12

Compartilhe |



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 deixamos 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 "autoprocrastinação". 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! rsrsrs

Leia mais sobre:

Artigos Relacionados:

17/07/2009 - [Consultoria em sucesso profissional](#)

10/03/2008 - [SINA DE VENCER](#)

28/11/2008 - [PERSUASÃO: APRENDER A CONVENCER AS PESSOAS](#)

09/05/2008 - [OS DESAFIOS DAS MÃES CONTEMPORÂNEAS](#)

Sandra Lucena
Sebastião Augusto Perossi
Sérgio Dal Sasso
Sidnei Oliveira
Silvana Case
Sonia Jordão
Tom Coelho
Toni Sando
Waleska Farias

Receba nossa Newsletter

Nome:

E-mail:

Principais Assuntos

[evento](#) [profissional](#)
[carreira](#) [mercado de](#)
[trabalho](#) [RH](#)
[empresa](#) [liderança](#)
[emprego](#) [ambiente de](#)
[trabalho](#) [motivação](#)
[gestão](#)

▲ [TOPO](#)**Serviços para profissionais**

- [Cadastrar currículo](#)
- [Buscar vagas](#)
- [Cadastro Catho](#)
- [Elaboração de Currículo](#)
- [Análise de Currículo](#)
- [Carta de Apresentação](#)
- [Aviso Gratuito de Vagas](#)
- [Outros serviços](#)

Serviços para empresas

- [Anunciar vagas](#)
- [Busca de Currículos](#)
- [Testes Online](#)
- [Treinamento Empresarial](#)
- [Administrador de Estágios](#)
- [Pesquisa Salarial](#)
- [Ferramenta Trabalhe Conosco](#)

Institucional

- [Sobre a Catho](#)
- [Eventos](#)
- [Certificações](#)
- [Catho na imprensa](#)
- [Anuncie na Catho](#)
- [Programa de Afiliados](#)
- [Política de Privacidade](#)

Links úteis

- [Trabalhe na Catho](#)
- [Indique a Catho](#)
- [Mapa do site](#)
- [Opine sobre esta página](#)
- [Ajuda](#)
- [Telefone Catho](#)
- [Empregos no Brasil](#)
- [Empleos en Mexico](#)
- [Jobs in Asia](#)
- [Jobs in Australia](#)

Prêmios[Ver todos](#)**Mídias Sociais**

Copyright© 1996-2012 Catho Online. Todos os direitos reservados.

