



Vila Sucesso

conteúdo | pessoas | shopping

BUSCAR



Entrar

Participe!

[Home](#) [Comunidade](#) [Beleza](#) [Amor e Sexo](#) [Moda](#) [Dinheiro](#) [Compras](#) [Astral](#) [Mãe e Filhos](#) [Famosos](#) [Bem-estar](#) [Receitas](#) [Artesanato](#)
[Destques](#) [ESPECIAIS](#) [Divirta-se](#) [Especialistas](#) [Blogueiras](#) [CADASTRE-SE](#)

Aplicativos:

Vila Sucesso **Carreira**

Pare de adiar aquela tarefa chata!

Qua, 28/03/2012 - 14h54 - **Dinheiro**

seja a primeira a comentar

[Comente com Facebook](#)comente [imprimir](#)[email](#)[favoritos](#)[Curtir](#)

Você costuma procrastinar atividades ao longo do seu dia? Uma pesquisa realizada pela **Neotriad**, um sistema de gerenciamento de atividades, com trabalhadores de diversas áreas revela que 98% deles **procrastinam** alguma **tarefa** ao longo do dia. Fazemos isso porque temos o costume de priorizar o que gostamos e, quando o cansaço bate, deixamos as coisas chatas para fazer depois.

Publicidade

Esse adiamento das tarefas que consideramos chatas faz parte da rotina de todo ser humano. Apertar a tecla "soneca" do rádio-relógio depois que ele interrompe seu sono para avisar que você precisa sair da cama para trabalhar é um exemplo de procrastinação. "Os 2% que falaram 'não' estão mentindo", diz Christian Barbosa, especialista administração de tempo e **produtividade**. A procrastinação se torna crônica quando a pessoa adia a mesma atividade 20, 30 vezes.

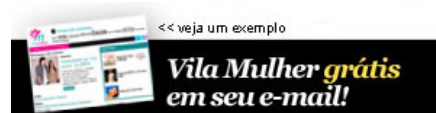
Christian afirma que este adiamento é comum mais na vida pessoal do que profissional. Isso porque na vida profissional existe a cobrança do **chefe**, dos colegas de trabalho, há prazos. Já na vida pessoal não há ninguém fazendo cobranças constantes. "Se você tem que se matricular numa academia, mas tem preguiça, acaba adiando essa necessidade, já que ninguém lhe estabelece prazos. Com isso a pessoa se anula".

O especialista comenta ainda que as pessoas mais ativas e com níveis maiores de energia costumam procrastinar menos. "Esse **perfil** de profissional verá mais resultados ao longo do dia, uma vez que vai aplicar em suas atividades a mesma disposição que possui para praticar esportes, por exemplo", diz.

Para ajudar você a minimizar as procrastinações, Christian dá algumas dicas:

leia também

- Faça um **planejamento** de pelo menos três dias. Assim você distribui suas tarefas ao longo do dia, se



Digite seu e-mail

☐ Desejo receber e-mails de parceiros do Vila Mulher

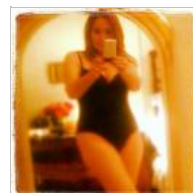
especiais

De Carona Com Elas

A Petrobras sabe da importância de se relacionar com a mulher.

Novidades

Carreira



É possível controlar a própria reputação na int...



Profissionais em busca de reciclagem pess...



Pet sitter - babá de bichinhos de estimação vira m...



Aprenda passo a passo como montar um plano...

Finanças



- **Use o seu tempo de forma inteligente**
- **Pare de procrastinar**

pior que pode acontecer se você procrastiná-la mais uma vez;
 - Adicione fatores que lhe tragam prazer durante ou após a atividade, como música ou um bombom;
 - Se a tarefa chata foi muito complicada, faça intervalos e se alimente neste período. Existe uma relação direta entre alimentação e capacidade de decisão de acordo com recentes pesquisas.

Por Juliana Falcão (MBPress)

Assuntos relacionados: carreira, organização trabalho, rotina trabalho, planejamento trabalho, procrastinar trabalho, adiar trabalho

seja a primeira a comentar

[Comente com Facebook](#)

comente

imprimir

email

favoritos

[Curtir](#)

Matérias relacionadas

Dicas de organização para quem trabalha em casa

Cuidados para uma jornada empreendedora

5 dicas para você se concentrar mais no trabalho

Estudar para concurso público

Posts relacionados



O sucesso é cego

Leila Navarro



Dicas para planejamento de vida e carreira...

Lustosa



Treinamento Carreira: Objeções

Mônica Silva MK



Help ! Como dar conta de tudo sozinha ?

Uma a Uma



Mary Kay: enriquecendo a vida das mulher...

Mirian Maciel



TCC, não te quero mais!

karlinha

Nenhum comentário

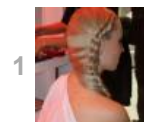
seja a primeira a comentar



matérias da semana

Mais Lidas

Mais comentadas



1

Beleza
Trança lateral para festas



2

Beleza
Os cabelos das personagens de Avenida Brasil



3

Beleza
Vá de franja no Outono!

Especialistas

Denise Meneghello
Mais cor na sua casa

Suyen Miranda
Atividade física faz bem ao corpo, à mente e ao bolso

[veja todos](#)

Acerte o Quiz:

O que é menos calórico?



[clique aqui](#)

1 unidade de Goiaba ou



[clique aqui](#)

1 unidade de Quindim

Testes

Teste o que você sabe sobre Colesterol

1. O colesterol é:

Responda!

Teste se você tem boas maneiras na cozinha

1. Você lava as mãos frequentemente (inclui-

Responda!



Bom Negócio
Como fazer um bom negócio na venda do seu automóvel

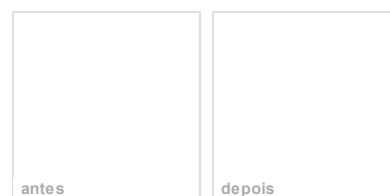


Maternidade
Escolha o melhor modelo de carrinho de bebê!



Smartphone
Diversos aplicativos úteis para você e seu carro

Leia mais no blog: **PETROBRAS** *De carona com elas*

[ver galeria](#) | [transforme-se!](#)


cabelo de prin
por JulianaTeobaldo

Interações da comunidade

[Posts](#) [Fórum](#) [Fotos](#) [Videos](#)

Ganhe dinheiro para trabalhar em casa

Edson Sena

Top 20 músicas para cada momento!

miminha

Festa Moranguinho

Thelma

SÁBADO DIA 14/04/12 NOITE DO BALCÃO ERÓT...

Joanna

[veja todas](#)



2010 abrir empresa aplicação cadeirinha de carro campus party chefes difíceis cortes de cabelo cuidados cultura demissão economizar empregada doméstica empresas empresárias **festas** flexibilidade inss marketing mauro calil moda moda verão 2011 objetivos oportunidade paulo queija poupança **promoção** páscoa redes sociais renato grinberg saúde financeira serviços **sexo** tpm trabalho viagens web

Mais no Vila Sucesso

O trabalho faz você comer mais?

É possível controlar a própria reputação na intern...

Profissionais em busca de reciclagem pessoal

Dívidas podem causar depressão e distúrbios do son...

Até quando guardar recibos?

Pet sitter - babá de bichinhos de estimação vira m...

Beleza / Vila Batom

1. Cílios postiços - você sabe como escolher?
2. Corretivos - acerte no tom
3. It-accessório! Correntes nos cabelos

**Amor e Sexo / Vila Dois**

1. Os ladrões de orgasmo - quem são os vilões?
2. Cuecas divertidas entram no guarda-roupa masculino
3. Ciúme - o inferno do amor possessivo

**Moda / Vila Fashion**

1. Anéis de dois ou três dedos - ganhe estilo
2. As blusas curtas estão de volta
3. Vai dar branco também no inverno

**Dinheiro / Vila Sucesso**

1. É possível controlar a própria reputação na internet?
2. Profissionais em busca de reciclagem pessoal e profissional
3. Dívidas podem causar depressão e distúrbios do sono

**Famosos / Vila Glitter**

1. Daniella Cicarelli sobre a reestreia na MTV: "Estou muito fe..."
2. Casal Paulo Vilhena e Thaila Ayala juntos na TV
3. Juliana Paes recorre ao "kit sujeira" para interpretar Gabri...

**Compras / Vila Compras**

1. Novos esmaltes Ana Hickmann
2. Lenny abre loja com peças mais baratas em SP
3. Huis Clos para Riachuelo

**Mãe e Filhos / Vila Filhos**

1. Os temas mais pedidos das festas infantis
2. Julgamento no STF sobre aborto de anencéfalos divide opinião...
3. Ele não quer tomar banho, o que faço?

**Astral / Vila Astral**

1. Horóscopo da Árvore - Descubra sua personalidade
2. Festa da Rainha do Mar
3. Cumprir promessas proporciona mudança de vida

**Bem-estar / Vila Equilibrio**

1. Heroínas no cinema e na vida real
2. Mães encontram no bordado incentivo para enfrentar problemas...
3. Check-up no ginecologista

**Receitas / Vila Sabor**

1. Bife com maionese
2. Sorvete de pina colada
3. Casquinhas de siri

**Canais**

Home
Comunidade
Beleza
Amor e Sexo
Moda
Dinheiro
Compras
Astral
Mãe e Filhos
Famosos
Bem-estar
Receitas
Artesanato

Interaja!

Cadastre-se
Logar no site
Seu Perfil
Seus Favoritos
Suas Amigas
Suas Fotos
Seus Vídeos
Seu Blog
Convidar Amigos

Aplicativos

Diário de Calorias
Termômetro da Relação
Closet Virtual
Quiz de Celebridades
Testes de Conhecimento
Simulador de Beleza

Ajuda

Ajuda por e-mail
Reportar erros

Parceiros

Receitas Cyber Cook
Cyber Diet

Vila Mulher

Vila Mulher Mobile
Conheça Vila Mulher
Mapa do Site
Anuncie
Termos de uso
Políticas de Privacidade
Denuncie aqui
Quem Somos