

# PROCRASTINAÇÃO: COMO SAIR DISSO?



POR: CHRISTIAN BARBOSA\* | FOTO: DIVULGAÇÃO

*\*Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo*

A procrastinação é algo natural do ser humano. Ou seja, é impossível eliminá-la completamente das nossas vidas. O que podemos fazer é aprender formas para combater e reduzir essa atitude no nosso dia a dia, de um modo que ela não atrapalhe nossa vida e nossas atividades cotidianas.

Na pesquisa que realizei para o meu livro Equilíbrio e Resultado, com mais de três mil pessoas e centenas de entrevistas, constatei que existe um abismo enorme entre a expectativa das pessoas e a realidade de execução dos seus afazeres. Com o acúmulo de tarefas durante o dia, é muito comum que elas comecem a adiar suas responsabilidades e deixem tudo para o último minuto – o que pode se tornar uma rotina.

Muitas vezes, isso acontece porque, ao terem acesso a diferentes coisas ao mesmo tempo, as pessoas optam por realizar aquilo que dá um prazer imediato em vez de fazer algo que ofereça um retorno em longo prazo.

Mas como romper com esse padrão? Costumo dizer que existem duas técnicas simples para que você comece a adiar menos coisas na sua vida. A primeira delas é chamada



de “técnica da formiga”. A formiga é um ser insignificante – ela está presente em todos os lugares, mas geralmente é ignorada. Podemos utilizar essa mesma lógica para caracterizar uma determinada atividade.

Por exemplo: você definiu que lerá durante meia hora todos os dias. Para que esse plano não se torne algo pesado, você pode transformá-lo em algo insignificante, em uma “formiga”: comece a ler duas páginas por dia. Assim, você criará o momento da leitura, ou seja, tomará uma atitude para realizar aquela tarefa. A partir daí, será mais fácil prolongar o tempo de leitura até o ideal.

A segunda técnica, chamada de “técnica dos cinco”, é baseada no conceito de “mindfulness”, ou seja, na atenção plena ao momento presente. Quando você pensar naquela tarefa, deve largar tudo que estiver fazendo e contar de cinco até um, respirar profundamente a cada número e mentalizar o que precisa fazer. Ao final da contagem, você deve levantar e iniciar o trabalho. Isso é uma forma de te colocar em um estado de concentração e fornecer a energia necessária para que você entre em ação.

É claro que existem outras estratégias para evitar a procrastinação, mas essas duas técnicas simples são extremamente eficientes para começar a adiar cada vez menos tarefas e não deixá-las para a última hora.

## Freie com segurança

Qualidade e Alta Performance para os carros e situações mais exigentes.

## A imaginação

é a única que não podemos frear.

Pastilhas de Freio originais Remsa:  
A melhor tecnologia em fricção  
do mundo ao seu alcance.

remsa@remsa.com.br

Curta a nossa página: @remsa