

DICA - ARTIGO



COMO DIMINUIR A PROCRASTINAÇÃO

Fonte: *Revista Exame*

São Paulo - Sua agenda vive repleta de tarefas não concluídas? Todas as manhãs, você acorda com os dedos cruzados para que uma mudança cósmica multiplique as horas do dia? Mas, todas as noites, se arrepende por ter desperdiçado boa parte dos 1.440 minutos diários? Então, você tem boas chances de ser vítima do hábito de deixar a vida para depois ou do mal da procrastinação, como quiser.

Resultado da má administração do tempo, programação neurológica ou até falta de adrenalina, o ato de adiar as tarefas diárias atinge todos os profissionais. De acordo com pesquisa da consultoria Triad Consulting, os brasileiros dedicam apenas 1/3 do seu dia para atividades realmente importantes.

No entanto, é possível mudar a rota dessa sina. O especialista em gestão do tempo, Christian Barbosa mostra cinco passas para diminuir a mania de procrastinar.

1. De olho no alvo

Apenas pessoas motivadas podem limar a procrastinação da sua rotina. Afinal, de acordo com o especialista em gestão do tempo Christian Barbosa, sem uma boa razão para movimentar-se, ninguém consegue parar de adiar a vida.

Para isso, o passo número 1 é determinar seus objetivos e prioridades. Nesse processo, fuja de metas vagas e abstratas. Com alvos não consistentes, você não conseguirá sair do comodismo ou da tendência à procrastinação.

De acordo com Barbosa, a dica é encontrar as razões que sustentam suas metas. "Uma moça diz que precisa começar a ir à academia, por exemplo. Por que ela quer fazer isso? É para emagrecer?", diz. "Mas por que quer emagrecer? Ah, é porque está apaixonada pelo Fulano. Então, essa deve ser a motivação dela".

Ele explica que as metas devem ser pensadas de forma a nos impulsionar para a ação. "Você quer juntar dinheiro para comprar um carro? Então, fixe quanto você precisa poupar por mês", exemplifica.

2. Diminua a ambição

De nada adianta, no entanto, encher-se de pretensões e abarrotar a agenda com metas hiperbólicas. Mais dia, menos dia, o imprevisto chegará e suas expectativas serão fatalmente frustradas.

A dica é se preparar pra encarar o imponderável. Como? Seja realista e coloque um freio em suas ambições. "Se você trabalha oito horas, planeje suas atividades como se seu expediente durasse apenas cinco", afirma. "O mundo é dinâmico. E é preciso reservar algumas horas para possíveis mudanças de rumo".

Para não correr o risco de deixar as metas de lado, anote-as. Além de ajudar a organizar melhor a rotina, listas detalhadas das tarefas reforçam o comprometimento que você deve ter consigo mesmo para cumpri-las.

3. Comece na primeira marcha

É hora de criar coragem e partir para a batalha contra a procrastinação. No entanto, a luta não precisa começar em grandes campos de batalha. Se você quer sair vencedor, encare, primeiro, pequenos exércitos.

Ou seja, novamente dê um drible na ambição e escolha missões pequenas para espantar a tendência à procrastinação. "Planeje seu dia de forma a fazer primeiro atividades de curta duração", diz. "Entrar em ação coloca você em ação e isso faz a adrenalina subir".

4. Revolucione as sinapses

A derrocada da procrastinação da rotina, no entanto, exige um esforço mais profundo. É preciso revolucionar a maneira como você encara a vida.

De acordo com o especialista, o que impulsiona as pessoas a deixar tudo para a última hora não é só a preguiça ou a má organização do tempo, mas o modelo mental delas, ou a maneira como o nosso cérebro é programado para reagir as circunstâncias diárias. "Os hábitos são formados com base no seu mindset, ou modelo mental", afirma.

O modelo mental não é uma estrutura fixa. Ele é construído ao longo de toda a vida e, por isso, pode ser reestruturado. "Temos que trabalhar para mudá-lo e criar uma mente antecipada".

5. Aumente a adrenalina

Não é piada. Mas o papo de que uma vida saudável pode, de fato, tornar você mais produtivo e tirar da sua agenda a mania de procrastinar é verdadeiro, segundo o especialista.

"Muitas vezes, as pessoas deixam de realizar algumas atividades porque estão cansadas. Isso pode significar que elas estão com baixos índices de adrenalina", explica Barbosa.

A adrenalina é um neurotransmissor que prepara o nosso organismo para situações de esforço físico. "Os profissionais devem priorizar mais ações de equilíbrio em seu dia", aconselha. E, novamente, começar a rotina com tarefas curtas e sequenciadas.



“A presença de Deus é essencial para a vida”