DICAS PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO

Publicado originalmente em getneuro.com e verywellmind.com

A procrastinação é uma das coisas que mesmo as pessoas mais organizadas e pontuais podem ser vítimas em algum momento. Pense na última vez em que você se viu assistindo televisão quando na verdade deveria estar estudando. Embora comum, a procrastinação pode ter um impacto prejudicial em sua vida.

Então, o que se pode fazer para superar a procrastinação e evitar o **estresse**, a ansiedade e o desempenho insatisfatório que resultam da conclusão de tarefas no último segundo?

A ciência sugere que desenvolver um cronograma, planejar cuidadosamente as tarefas acadêmicas e melhorar as habilidades de gerenciamento do tempo são maneiras eficazes de lidar com a procrastinação.

Lide com o seu medo

O medo é um fator que contribui para a procrastinação. Isso pode envolver medo de falhar, medo de cometer erros ou até mesmo medo do sucesso.

A psicóloga Susan Krauss Whitbourne, colaboradora da *Psychology Today* e autora do livro "A busca pela satisfação" ("*The Search for Fulfillment*", sem tradução para o português), sugere que desafiar suas crenças limitantes é importante.

Se você tem medo do sucesso porque secretamente acredita que não o merece, é importante perceber que sua limitação pode estar impedindo você de alcançar seus objetivos. Ao lidar com o medo que o está impedindo de **começar, você pode começar a superar seu hábito de procrastinação.**

Faça uma lista

Comece criando uma lista de tarefas com coisas que você gostaria de colocar em prática. Se necessário, coloque uma data ao lado de cada item se houver um prazo que você precisa cumprir.

Faça uma estimativa de quanto tempo cada tarefa levará para ser concluída e, em seguida, dobre esse número para não cair na armadilha cognitiva de subestimar quanto tempo cada projeto levará.

Divida os projetos em segmentos mais gerenciáveis

Quando você se depara com um grande projeto, pode se sentir amedrontado, intimidado ou até mesmo sem esperança ao ver a enorme quantidade de trabalho envolvida. Neste ponto, pegue itens individuais em sua lista e divida-os em uma série de etapas.

Se você precisar escrever um artigo, quais etapas você precisa seguir? Se você está planejando um grande evento familiar, quais são as coisas que você precisa fazer e quais recursos vai precisar?

Depois de criar uma lista detalhando o processo pelo qual você precisa passar para realizar a tarefa, você pode começar a trabalhar nas etapas individuais.

Reconheça o início da procrastinação

Ao começar a lidar com os itens de sua lista, preste atenção quando os pensamentos de procrastinação começarem a surgir em sua mente. Se você está pensando “Não estou com vontade de fazer isso agora” ou “Terei tempo para trabalhar nisso mais tarde”, então **você precisa reconhecer que está prestes a procrastinar.**

Quando você se sentir tentado a procrastinar, não ceda à vontade. Em vez disso, force-se a passar pelo menos alguns minutos trabalhando na tarefa. Em muitos casos, você pode achar que é mais fácil concluir depois de começar.

Elimine distrações

É difícil realizar qualquer trabalho real quando você continua voltando sua atenção para o que está passando na televisão ou verifica as atualizações de status de seus amigos nas redes sociais.

Defina um período de tempo durante o qual você desligue todas as distrações, como música, televisão e sites de redes sociais, e use esse tempo para concentrar toda a sua atenção na tarefa em questão.

Se recompense

Depois de concluir uma tarefa (ou mesmo uma pequena parte de uma tarefa maior), é importante **se recompensar por seus esforços.**

Dê a si mesmo a oportunidade de se entregar a algo que você acha divertido e agradável, seja participar de um evento esportivo, jogar um videogame, assistir seu programa de TV favorito ou ver fotos em um site de compartilhamento social.

Trabalhe com um amigo

Se você é do tipo que procrastina quando ninguém está olhando ou se sai melhor quando tem apoio moral, convém definir metas com um amigo. Em particular, você deve definir essas metas com um amigo que você conhece para ser alguém que coloca seus planos em prática.

Talvez vocês não tenham os mesmos objetivos, mas ainda assim podem encontrar uma maneira de trabalhar juntos e se encorajar mutuamente. Escolha um dia em que vocês trabalhem em seus próprios projetos. Então, pelo menos quando você ficar preso em algo, você não precisa desistir ou adiar para mais tarde, pode pedir ajuda ao seu amigo.

Diga às pessoas o que você está fazendo

Todo mundo odeia passar vergonha. Você pode usar isso ao definir uma nova meta e contar às pessoas sobre ela. Diga a todos o que você está fazendo. Você não apenas sentirá uma crescente sensação de pressão para concluir sua tarefa e evitar a vergonha com sua reputação em jogo, mas também obterá o benefício do incentivo de seus amigos, familiares ou colegas de trabalho. Talvez até a ajuda deles!

Dizer às pessoas em que você está trabalhando também ajuda de outra maneira: torna mais fácil dizer não a essas pessoas quando elas tentam te distrair de realizar seus objetivos ou adiar uma tarefa. Quando não falamos sobre o que precisamos fazer, os outros geralmente presumem que isso significa que temos tempo livre e nos distraem de nossas tarefas. Ao invés disso, pedimos sua ajuda em seus projetos.

Conte para todos sobre as suas metas e você vai hesitar na hora de adiá-las para mais tarde.

Mude Seu Ambiente (se for possível)

Quando tentamos fazer o trabalho em casa, ou mesmo em um escritório movimentado rodeado por outras pessoas, podemos estar nos sabotando com uma grande quantidade de distrações e atividades alternativas. Lembra como era mais fácil trabalhar quando você fazia isso na biblioteca da escola? Todo o resto era tão enfadonho que você fazia o que tinha que fazer rapidamente para fugir de lá.

Por que não fazer o mesmo? Escolha um local onde a única coisa a fazer seja trabalhar. E então só trabalhe lá a partir de agora. Não jogue no seu celular, não fale no seu telefone, não assista ao YouTube. Definir seu espaço de trabalho é quase tão importante quanto o que você coloca nele.

Embora a procrastinação possa não ser algo que você pode evitar totalmente, tornar-se ciente das razões pelas quais você procrastina e como superar essas tendências pode ajudar. Ao implementar essas estratégias, você pode descobrir que é mais fácil parar de adiar tarefas importantes e começar a fazê-las.

Fontes:

<https://getneuro.com/blogs/thinktank/how-to-stop-procrastinating>

<https://www.verywellmind.com/tips-for-overcoming-procrastination-2795714>

<https://institutoconectomus.com.br>