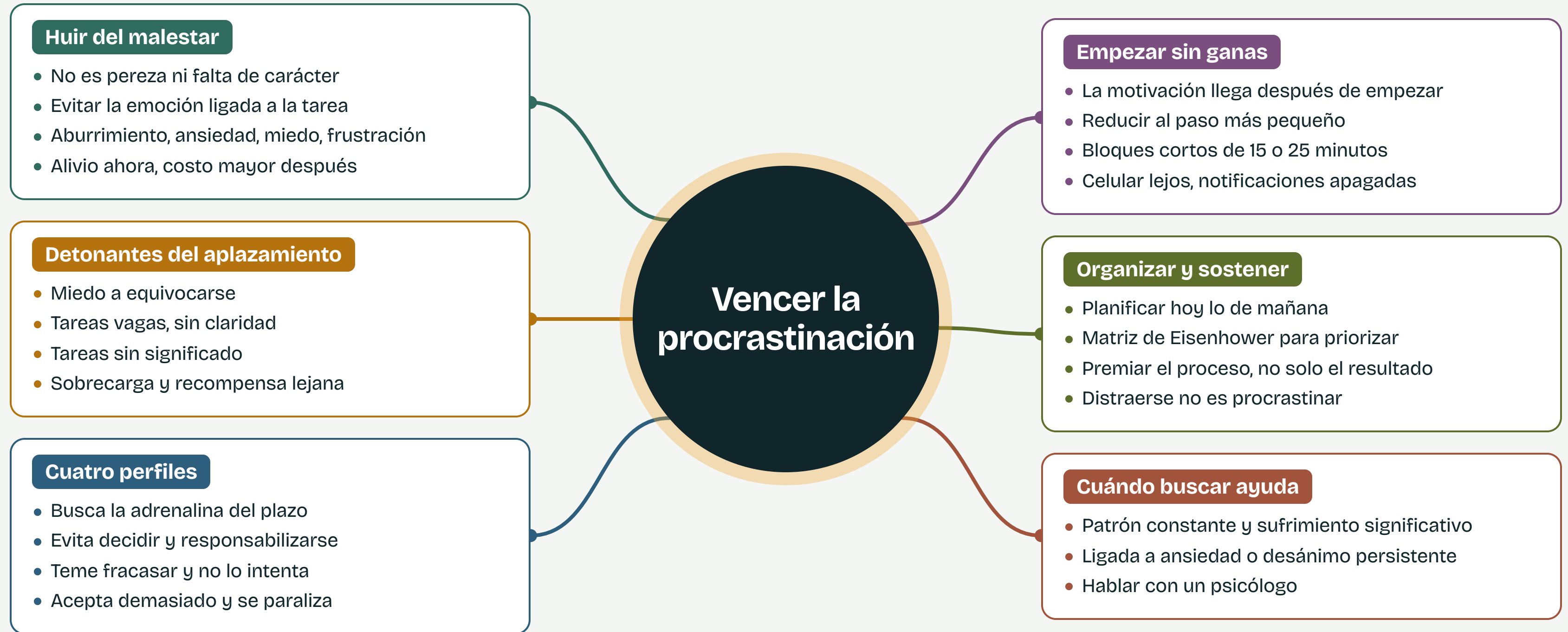


Procrastinación: por qué postergas y cómo vencerla



Plan de acción

- 1** Identifica qué emoción estás evitando en la tarea
- 2** Reduce la tarea al paso más pequeño posible
- 3** Apaga las notificaciones y deja el celular lejos
- 4** Trabaja en un bloque corto de 15 o 25 minutos
- 5** Reconoce el esfuerzo de haber empezado

Para recordar

La motivación suele llegar después de empezar: achica el primer paso y atiende la emoción que evitas.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br