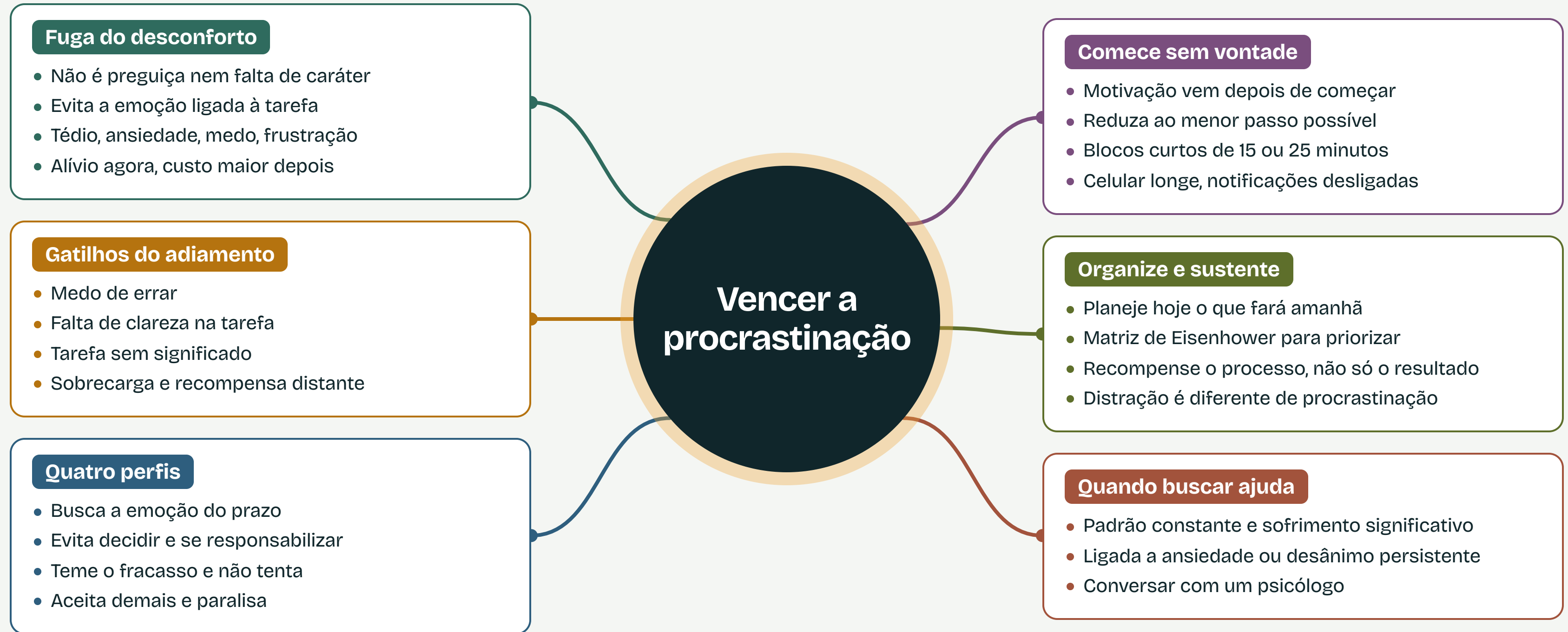


Procrastinação: por que você adia e como vencer



Plano de ação

- 1** Identifique qual emoção você está evitando na tarefa
- 2** Reduza a tarefa ao menor passo possível
- 3** Desligue notificações e deixe o celular fora de alcance
- 4** Trabalhe em um bloco curto de 15 ou 25 minutos
- 5** Reconheça o esforço de ter começado

Para guardar

A motivação costuma vir depois de começar: reduza o primeiro passo e cuide da emoção que você evita.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br