

Vença a Procrastinação

1. Liste seus sonhos: fonte de motivação e representação do seu propósito

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Transforme em metas: objetivo e concreto, assim você saberá quando os atingiu

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Priorize: escolha os três mais importantes, úteis e necessários para você hoje

1. _____
2. _____
3. _____



4. Defina objetivos de curto, médio e longo-prazo: conquistas que mostram seu avanço

1. _____

Curto-prazo:	Médio-prazo:	Longo-prazo:

2. _____

Curto-prazo:	Médio-prazo:	Longo-prazo:



3. _____

Curto-prazo:	Médio-prazo:	Longo-prazo:

5. Hábitos eficazes: quais comportamentos cotidianos te aproximam de seus objetivos?

	Meta 1	Meta 2	Meta 3
Hábito 1			
Hábito 2			
Hábito 3			
Hábito 4			
Hábito 5			



Hábito 6			
Hábito 7			
Hábito 8			
Hábito 9			
Hábito 10			

6. Mudança: inicie do seu estado atual e aumente o esforço gradativamente

Estado atual: (tempo ou quantidade dedicada atualmente)

Ex.: 1 hora de estudo na terça (tempo) ou 10 páginas lidas no sábado (número)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Tempo							
Número							

Próxima meta: (aumente um pouco o tempo ou quantidade e mantenha por alguns dias)

Ex.: 1h15min de estudo na terça (tempo) ou 6 páginas lidas na sexta e 6 no sábado (número)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Tempo							
Número							



7. Rotina: escolha o momento e local ideal para seus hábitos eficazes

Obs.: escreva de lápis e edite quando quiser

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Legenda e anotações:



8. Reforçadores: contemple momentos de lazer, prazer sem culpa e descanso

Liste o que você gosta de fazer e receber do mais ao menos atrativo, isso servirá como recompensa após cada tarefa. Acrescente também no item 7. Rotina.

Dica: tarefas mais custosas (difíceis, demoradas, cansativas) merecem recompensas maiores.

- 1º _____
- 2º _____
- 3º _____
- 4º _____
- 5º _____
- 6º _____
- 7º _____
- 8º _____
- 9º _____
- 10º _____

Anotações:

Para saber mais acesse o vídeo:

[Pare de enrolar AGORA: como vencer a PROCRASTINAÇÃO - Lucas Vasconcelos Psicólogo](#)

www.lucasvasconcelospsico.com

