Psicologia na prática

WORKBOOK



Procrastinação não é preguiça

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

PROCRASTINAÇÃO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Vou te confessar: eu também procrastinei para gravar esse episódio. E quero começar te dizendo uma coisa de psicóloga: procrastinação, na maioria das vezes, não é preguiça. É um mecanismo de proteção emocional. O seu cérebro tenta te poupar de algo que parece difícil, ameaçador ou desconfortável demais. Adiar traz um alívio real na hora, mas a dor continua ali e cresce com o tempo.

COMO USAR

Escolha uma tarefa que você vem adiando e trabalhe com ela ao longo do caderno. Não espere sobrar tempo nem se sentir pronta: comece pela página que cabe no seu dia hoje.

> *"Você não precisa se sentir pronta para começar. Você só precisa começar, sentindo o que você está sentindo."*

1. O que você está adiando

De 0 a 10, quanto você tem se culpado por procrastinar? (0 = nada; 10 = me chamo de preguiçosa e sem foco o tempo todo)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Qual tarefa você está adiando agora? Há quanto tempo?**

02 **O que você faz no lugar dela? (Abrir e fechar abas, lavar louça, pegar o celular, inventar algo mais urgente.)**

03 **Do que você está se salvando quando diz "amanhã eu faço"?**

2. As quatro raízes

No episódio eu trouxe quatro raízes emocionais comuns. Marque as frases que você reconhece na sua tarefa.

- [ ] **Ansiedade:** "E se eu não conseguir? E se eu descobrir que não sou tão boa?"
- [ ] **Tédio:** "É chato, lento, repetitivo, qualquer coisa parece mais interessante"
- [ ] **Perfeccionismo:** "Se não for para fazer direito, nem começo"
- [ ] **Perfeccionismo:** "Ainda não estou pronta, preciso de mais inspiração"
- [ ] **Falta de clareza:** "Está tudo misturado, não sei nem por onde começar"
- [ ] **Outro motivo:** não estou bem fisicamente ou emocionalmente agora

01 **Qual raiz pesa mais na sua tarefa? O que você sente no corpo quando pensa nela?**

3. Se o seu caso é falta de clareza

Quando a tarefa vira uma nuvem, a minha sugestão é parar e organizar primeiro: o ambiente, depois a tarefa por escrito, uma coisa de cada vez. E reconectar com o porquê de fazer aquilo.

01 **O que precisa ser organizado antes (mesa, arquivos, materiais, a cabeça)?**

02 **Quebre a tarefa em etapas, na ordem: 1, 2, 3, 4...**

03 **Por que essa tarefa importa para você? O que ela destrava na sua vida?**

4. A ação mínima e os 5 minutos

A ação mínima: em vez de "o que eu tenho que fazer?", pergunte "qual é o menor passo possível que cabe no meu estado agora?". Desça a escada até o degrau mais acessível: abrir o computador, criar o título do arquivo, escrever a primeira frase. Depois, a regra dos 5 minutos: comprometa-se só com 5 minutos. Se quiser parar depois, tudo bem.

01 **Qual é o menor passo possível na sua tarefa? Escreva algo tão pequeno que pareça quase bobo.**

02 **Coloque um alarme de 5 minutos e faça. Depois volte aqui: a tarefa era tão difícil quanto parecia? O que mudou dentro de você?**

5. Agir com desconforto

Você não precisa esperar o desconforto passar nem a vontade chegar. Pode caminhar junto com ele: reconhecer o que sente, sem deixar que isso decida o seu comportamento. Complete as frases.

01 **"Eu estou sentindo _____ quando penso nessa tarefa."**

02 **"Eu posso _____ mesmo me sentindo assim."**

LEMBRETE

Às vezes a procrastinação vem de um momento difícil de verdade, como aconteceu comigo, enjoada na gestação, sem conseguir gravar. Aí o caminho é autocompaixão e um ritmo possível, sem desistir do que importa.

6. Uma semana de começos

Todo dia, escolha uma tarefa adiada e dê o passo mínimo, com ou sem vontade. Anote quanto desconforto havia antes e o que aconteceu.

Dia	Passo mínimo	Desconforto antes (0 a 10)	O que aconteceu
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Em quantos dias o primeiro passo te levou além do que você planejou?**

Para fechar

01 **O que você vai dizer para si mesma da próxima vez que a sua mente falar "agora não, deixa para depois"?**

Se você vive na montanha russa de intenção, trava e culpa, não precisa sair dela sozinha. Na terapia você identifica os pensamentos que te paralisam, treina a tolerância ao desconforto e desconstrói o "tem que ser perfeito". Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).