

Superando a Procrastinação: Para Indivíduos ou Famílias Afetadas pela Desorganização

Os indivíduos afetados pela desorganização são frequentemente desafiados pela procrastinação. A procrastinação pode ser um hábito, mas não é um defeito. A maioria de nós não aceita facilmente as mudanças, mas nos beneficiaremos bastante ao estarmos dispostos a desenvolver novos hábitos para superar a procrastinação. Abaixo estão apenas algumas ideias para ajudar nesse desafio.

1. Lembre-se de que é a motivação que faz você iniciar e os hábitos que te mantêm no caminho. Decida começar.
2. Coloque seus objetivos profissionais e pessoais por escrito e priorize-os.
3. Escreva um plano para si mesmo e estabeleça uma agenda realista.
4. O que é adiado é sempre esquecido. Quando você pensar em alguma coisa, adicione à sua lista de tarefas, ou cuide disso imediatamente.
5. Aguarde até ter informações suficientes, mas não todas. Tenha a coragem de tomar decisões quando tiver 80% das informações.
6. Divida seus projetos em pequenas partes. Isso é chamado de fracionar e, os "pedaços" menores tendem a representar as etapas necessárias para realizar as partes maiores.
7. Evite o pensamento "tudo ou nada". Algum progresso é melhor que nenhum. Lembre-se do lema dos profissionais de organização: Feito é melhor que perfeito!
8. A procrastinação geralmente vem do perfeccionismo. Muitas vezes procrastinamos porque nos sentimos desafiados a fazer as coisas perfeitamente. *"A perfeição é a pior inimiga do suficientemente bom."* - Anônimo