

7 Passos Para Acabar Com a Procrastinação

1. Identifique seu inimigo

O que te faz procrastinar? Redes sociais? Perfeccionismo? Medo de errar?

✓ Anote: _____

2. Comece com algo pequeno

Não precisa ser perfeito – apenas comece com 1 tarefa simples.

✓ Hoje, eu vou começar com: _____

3. Use a técnica Pomodoro

Trabalhe 25 minutos, descanse 5. Mantém o foco e evita fadiga mental.

✓ Registre suas sessões hoje: [] [] [] [] []

4. Elimine distrações digitais

Desligue notificações, feche abas desnecessárias e use apps de foco.

✓ App usado (se aplicável): _____

5. Crie um ritual matinal

Comece o dia com clareza: planeje suas prioridades logo pela manhã.

✓ Minha rotina matinal: _____

6. Defina metas diárias claras

Escreva o que precisa fazer hoje. Liste suas prioridades.

✓ Minhas 3 tarefas prioritárias de hoje:

1. _____

2. _____

3. _____

7. Reavalie seus hábitos semanalmente

Veja o que funcionou e o que pode melhorar. A melhoria contínua é a chave.

✓ O que funcionou essa semana? _____

✓ O que posso melhorar? _____

Espaço para anotações extras:
