



9 dicas para parar de procrastinar de uma vez por todas

VIVER DE BLOG



INTRODUÇÃO

Todos nós sofremos com algum grau de procrastinação.

Não adianta, faz parte da nossa natureza deixar tarefas para depois. Especialmente se forem aquelas bastante complexas...

Por isso mesmo sabemos o quanto o hábito de procrastinar, com frequência, pode ser prejudicial.

E não me refiro somente à tarefas urgentes ou com data de entrega. Falo também daqueles projetos que são importantes, mas por não terem um caráter emergencial, nunca deixam de ser apenas um plano.

Quanta frustração e destruição de sonhos a procrastinação pode causar.

Você já reconhece que precisa da mudança, e isso é um ponto extremamente positivo. Mas, mesmo assim, muitas vezes não consegue sair do círculo vicioso da procrastinação.

E então, o que fazer?

Se você não sabe nem por onde começar, experimente aplicar algumas das 10 dicas deste material para detonar a procrastinação de uma vez por todas.



1

Peça ajuda de amigos quando uma tarefa se tornar difícil demais para começar ou terminar.

2

Não comece seu dia procrastinando. Esqueça a função soneca de uma vez por todas. Quando ao alarme tocar, levante da cama.

3

Diminua seu grau de auto-exigência. A busca pela perfeição pode adiar o começo de sua jornada. Vá melhorando conforme avança no projeto.



4



Remova as distrações. Ter que conviver com os “ladrões de atenção” só torna o ato de procrastinar mais provável. Se a internet é o problema, que tal desligar seu wi-fi enquanto trabalha?

5



Faça uma coisa de cada vez. Apostar em múltiplas tarefas para ganhar tempo terá o efeito oposto.

6



Queime pontes, se possível. Quer começar sua empresa? Uma solução drástica pode ser pedir demissão. Você não terá escolhas.



7



Se você quer fazer uma tarefa com frequência, como ir à academia toda segunda, quarta e sexta, coloque essa atividade no topo de sua lista.

8



Use listas de tarefa com inteligência. Escolha no máximo 3 itens, de alta prioridade e que estejam alinhados com seu objetivo principal. Não coloque nenhum item novo enquanto não finalizar os três já estipulados.

9



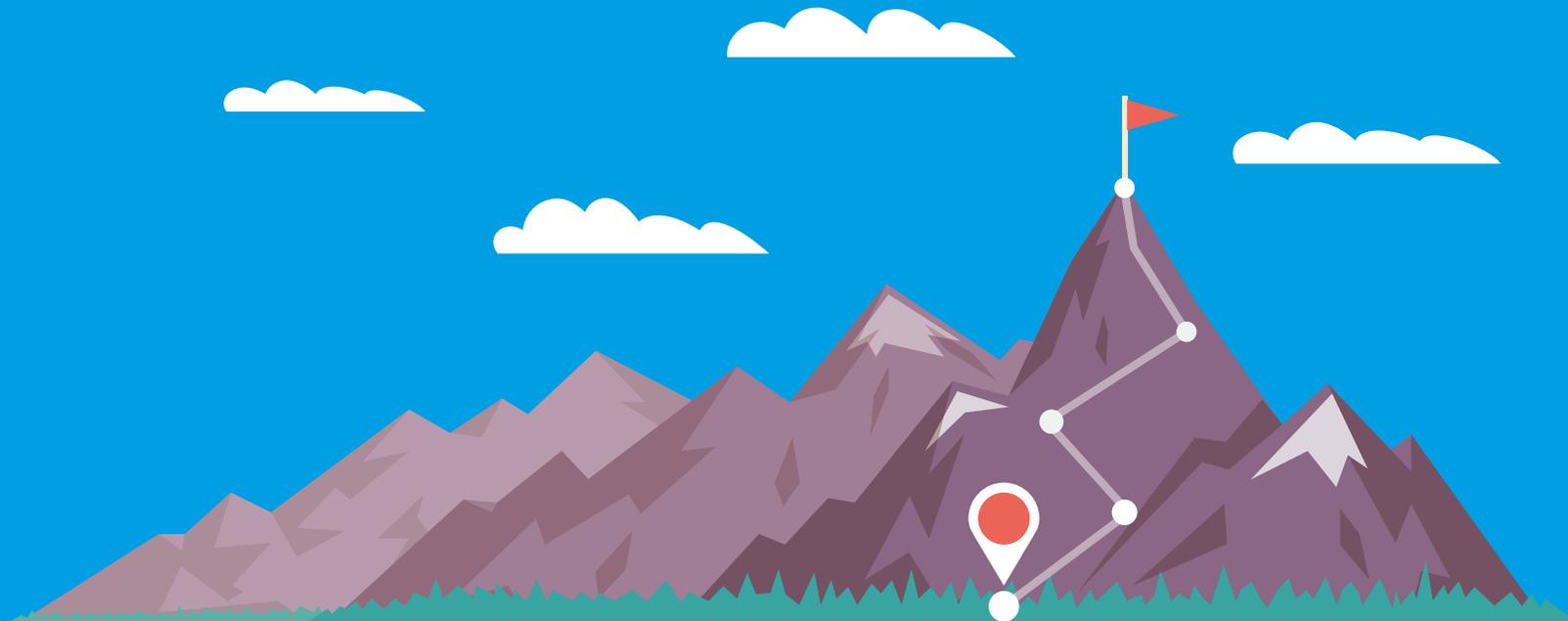
Utilize um Pomodoro Timer ou outro alarme para lembrar suas sessões de trabalho (de 60 a 90 min) e descansos pré-definidos (10-15 min).

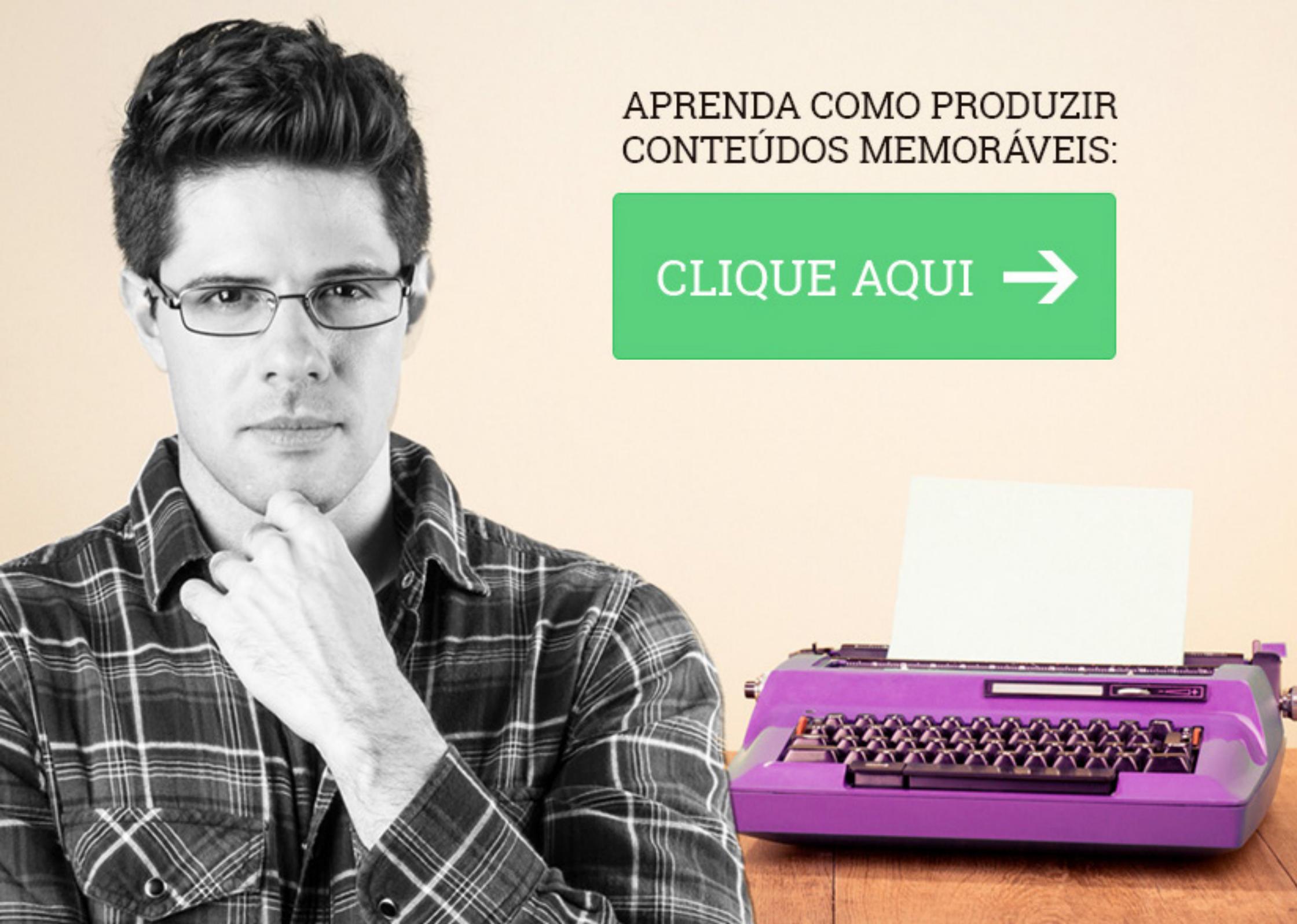
O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - **Érico Rocha**

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking **Alexa**.

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da **Veja**.

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela **Hubspot**.





APRENDA COMO PRODUIZIR
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →



HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

Link para Redes Sociais

Dicas rápidas
e práticas de
Marketing Digital

Fique de olho nas
atualizações de conteúdo
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e
conteúdos em vídeo sobre
Marketing Digital

@viverdeblog
Acompanhe o meu dia
a dia na rede social do
momento



Publicações relevantes e
atualizadas do mercado de
Marketing Digital

Espírito Viver de
Blog traduzido
em imagens
inspiradoras

VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.