

Você é procrastinador?

Aprenda a identificar os sinais da procrastinação no dia a dia

Para muitas pessoas, a procrastinação (ser) um hábito. Adiar atividades ou demorar um tempo maior do que o necessário para executar uma tarefa é, para muitos, uma regra no dia a dia. Para o especialista e fundador da Febracis, Paulo Vieira, a procrastinação (poder) afetar não só o rendimento do seu trabalho, mas toda a sua rotina. "Você (costumar) se sentir angustiado, ter a sensação de trabalhar sem descanso e não conseguir administrar os seus momentos de lazer com as horas de trabalho? Se a sua resposta for "sim", você provavelmente (ser) um procrastinador", avalia.

..... (existir) muitos motivos que (tornar) alguém um procrastinador. No entanto, é mais fácil adquirir o hábito quando nós não (ter) cobranças externas ou quando parece que (ter) um tempo longo para executar as tarefas. "Prazeres momentâneos de descanso, por exemplo, podem nos fazer adiar tarefas. Redes sociais ou aplicativos no celular (atrair) a nossa atenção por tanto tempo, que deixamos de fazer as nossas obrigações ou, quando as (fazer), fazemos de forma corrida e a qualidade (ficar) comprometida", aponta Vieira.

Mas como saber se você é um procrastinador? O especialista explica que, muitas vezes, (ser) as atitudes mais simples que podem ajudar a identificar se nós (ser) ou não procrastinadores. Por isso, fique atento se você (fazer) parte daqueles que:

- (distrair-se) constantemente nas redes sociais;
- (usar) constantemente o botão da soneca;
- (adiar) as tarefas mais complexas e que exigem mais dedicação e atenção;
- (ligar) o computador para trabalhar e se (perder) navegando em sites da internet;
- não (ter) foco;
- não (cumprir) prazos;
- (deixar) para fazer as coisas na última hora.

Paulo Vieira explica que se essas ações fazem parte da sua rotina, você é um procrastinador. "Você está se autoboicotando, impedindo a si mesmo de atingir os seus objetivos e o seu sucesso. Por isso, é importante ficar atento em como essas ações podem estar afetando a sua vida e a sua saúde para tomar as atitudes necessárias e, finalmente, poder vencer a procrastinação", acrescenta. [...]

Fonte: <https://administradores.com.br/noticias/voce-e-procrastinador>. (Texto adaptado)

