

Acabe com a procrastinação ou morra

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; olha para os seus caminhos, e sê sábio. Provérbios 6:6

Eram poucas as referências sobre ela no passado. Hoje em dia, muito mais do que simplesmente falar sobre ela, nós a incorporamos, e para alguns, se tornou vício. E, como todos os vícios, ela pode te matar. Me refiro à procrastinação! Esse, 'palavrão' é o ato, consciente ou não (em alguns casos) de deixar para mais tarde alguma tarefa que deveria ser feita hoje. A procrastinação, aliada com outros fatores, pode tornar-se uma doença e um profissional deverá ser visitado. Outras 'atitudes' que andam de mãos dadas com a *bendita* são: preguiça, desorganização, passividade, falta de planejamento, falta de foco, descontentamento com a vida ou trabalho, depressão, muito ativismo etc. Não esqueça, a procrastinação não está divorciada, andando por aí sozinha, atormentando todo o mundo. Ela anda junto com estes outros mal 'elementos', também perigosos, citados acima. E sim, ela pode te matar! Se não matar literalmente, ela poderá fazer com que sua vida se torne totalmente ineficaz e sem produtividade alguma.

Mas, você percebe quando a 'danada' quer aparecer! Por dias a fio, você está lutando contra esse este fantasma e, de repente, seu celular toca, você verifica de onde vem a ligação e, atende. Conversa com o solicitante por alguns minutos e deliga! Pronto! Este foi o gatilho que disparou em você o 'desejo' de escorregar para as redes sociais. Sim, apenas este ato, foi o suficiente para que a 'marvada' entrasse em cena! Talvez, incosciente, você se deleita, como um ID (de *idiota mesmo*) se entrega, realizando gestos mecânicos no celular, usufruindo de cada imagem, figurinhas, mensagens tolas e coisas do gênero sem qualquer sentido e significado. Pior, quando a 'sensação de prazer' vai dando sinal que está baixando, a reação é imediata e, como num passe de mágica, você pula para a outra rede social, percebendo assim, a sensação de prazer aumentar. Sim meu caro amigo e amiga, são sensações de prazer e são viciantes. Nesta 'brincadeira' se passaram alguns minutos preciosos da vida, para não dizer horas que jamais serão recuperadas, tempo totalmente improdutivo. Você mais um vez, abriu as portas para *dita* (ou maldita) procrastinação tomar conta.

Note que tudo isso não tem qualquer problema se você não tem objetivos na vida, se não precisa estudar, não precisa trabalhar... Agora, se este não for seu caso, e você for uma pessoa, ainda considerada 'normal', tenha cuidado! Se suas recaídas são constantes, uma sugestão é começar, ainda hoje, a promover alguns movimentos em direção à mudança para não dar 'mole' para esse 'moça'!

Aqui vão algumas dicas que poderão te ajudar nesses passos de mudança para vencer esse luta.

Primeiro: Tente identificar a situação e as emoções que está sentido, dia após dia. Verifique se é apenas o vício das redes sociais (VRS) ou se, além disso, você está percebendo outros elementos constantes como, tristeza, por exemplo. Se assim for, será importante consultar um especialista para um diagnóstico assertivo da situação.

Segundo: Planeje seu dia! Organize suas atividades colocando-as em determinadas horas para serem executadas. Tenha em mente um objetivo maior para ser alcançado num determinado período de tempo, com metas adequadas para serem cumpridas. Veja e reveja este objetivo, implemente ações ou corrija aquelas que necessitem ajustes.

Terceiro: Independente do segundo passo, reflita por um tempo, em alguma atividade ou prática nova que queira aprender ou fazer. Seja uma ação voluntária, a

Acabe com a procrastinação ou morra

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

leitura de um bom livro, escrever suas memórias, estudar uma área diferente da sua, praticar uma atividade física etc. Neste quesito, você deverá fazer alguma coisa **nova**, não esqueça.

Quarto: Ao identificar os objetivos da terceira dica, estabeleça um determinado tempo do dia para praticar. Separe uma hora de cada dia para este objetivo e seja fiel, determinado e constante para cumprir o que prometeu. Se assim fizer, ao final de uma semana, você terá investido 5 horas da sua vida em uma nova atividade e, ou, nova aprendizagem.

Quem nos ajuda com esta reflexão, em estabelecer prazos para tarefas de crescimento intelectual é *Benjamin Franklin*. Particularmente, sou inspirado ao ler sua autobiografia e, perceber a forma como ele lidava com as demandas do dia a dia. Ele dedicava suas horas diárias a atividades como acordar cedo para ler e escrever; estabelecer metas e acompanhar seus resultados; transformar as ideias em experimentos e fazer perguntas reflexivas a si mesmo durante as manhãs e noites. *Benjamin Franklin*, nasceu em *Boston*, em 17 de janeiro de 1706 e faleceu em *Filadélfia* aos 17 de abril de 1790. Foi jornalista, editor, autor, filantropo, político, abolicionista, funcionário público, cientista, diplomata, inventor e enxadrista estadunidense. Foi um dos líderes da Revolução americana, conhecido por suas citações e experiências com a eletricidade. Foi ainda o primeiro embaixador dos Estados Unidos na França. Religioso, Calvinista, e uma figura representativa do iluminismo. Correspondeu-se com membros da sociedade lunar e foi eleito membro da *Royal Society*. Em 1771, *Franklin* tornou-se o primeiro *Postmaster General* (Ministro dos correios) dos Estados Unidos da América.

Franklin levantava às 5h da manhã e até às 7h fazia suas orações e reflexões sobre como seriam as tarefas do seu dia e, perguntava-se: *que poderei fazer de bom, hoje?* Das 8h às 11h, dedicava-se ao trabalho. Das 12h às 13h, lia, verificava suas contas e almoçava. Das 14h às 17h, dedicava-se novamente ao trabalho. Das 18h às 21h, dedicava-se a arrumar a 'bagunça', jantava, ouvia música, tinha momentos de descontração e realizava o autoexame da tarde, perguntando-se: *o que é que fiz de bom durante o dia hoje?* Dormia das 22h às 4h da manhã. Ele se dedicou a este propósito com o intuito de cumprir treze virtudes para imitação de Sócrates e Jesus. (Cf. FRANKLIN, 2010, 109-113). Interessante! Você não acha?

Recentemente, a revista *Época Negócios*, em publicação semelhante relatada sobre produtividade entre líderes de destaque, afirma que eles utilizam a **regra das cinco horas**. Esta regra diz respeito a separar, pelo menos UMA hora para uma atividade nova e diferente da sua rotina e pode ser dividida em três atividades (como sugestão): **leitura, reflexão e experimentação**. Para quem quer começar pela **LEITURA**, um segredo seria reservar, inicialmente, de 20 a 30 minutos diários. Ter um livro em mãos para os momentos de espera e ouvir *audiobooks* durante o trânsito ou academia também são bons truques. A **REFLEXÃO** pode ser posta em prática em pequenos períodos durante o dia, como após o almoço. Vale a pena estabelecer perguntas simples sobre aquele dia em específico – analisando, por exemplo, os principais tópicos discutidos em uma conferência da qual você participou, além de como você poderia aplicá-los no seu negócio. A base da **EXPERIMENTAÇÃO**, como o próprio nome sugere, está em colocar em prática aquilo que você aprendeu nas duas outras etapas.

Muito mais do que significar novas atividades, porém, ela também pode ser aplicada em ações que você já realiza na sua rotina. Uma reunião de negócios, por exemplo, pode se tornar um bom exercício quando você analisa sua postura e suas

Acabe com a procrastinação ou morra

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

atitudes – e um aprendizado ainda maior se você solicitar um *feedback* de algum colega que o acompanhou. Cumprindo assim, pelo menos 5 horas semanais. (Cf. ÉPOCA, 2019).

Quinto: Anote, em sua agenda, as ações que precisam ser realizadas, com dias e horários específicos. Quando chegar, este dia e horário marcados, dê início à estas atividades, sem quaisquer desculpas. Simplesmente comece a executá-las. Assim, como um foguete, ao ser lançado para o espaço, necessita de maior quantidade de combustível, pois necessita sair do estado de parado para o estado de movimento, para enfim, ganhar velocidade e altura, nós também temos um funcionamento semelhante, para *startar* alguma ação. Às vezes, o difícil é começar. Então, se lance para iniciar sua tarefa e verá que a continuidade será prazerosa e fluida. Mais uma vez, o simples ato de começar criará uma dinâmica, promovendo os próximos passos. Antes que você se dê conta, o projeto ou aquela tarefa, estará concluída. E, então, no fim das contas, você terá mais tempo livre para utilizar em outras ações e projetos específicos no lugar de se deixar levar pelo hábito, danoso, da procrastinação.

E por último, e não menos importante, a **sexta** dica: **Divida as grandes tarefas ou projetos em partes menores.** Geralmente, quando uma atividade é muito extensa e demanda várias horas ou dias, uma boa alternativa é fragmentá-la em partes menores para iniciar o processo. Tenha em mente, que será apenas uma parte e outros passos necessários deverão ser dados com o mesmo propósito. Mas tenha cuidado para não *se perder e cair em tentação* (na procrastinação), entre uma parte e outra. Assim, quebrando grandes tarefas em passos menores, a tendência é se sentir mais motivado para começar e, finalmente, irá adquirir o impulso necessário para ver o projeto, ou aquela tarefa maior, completada e assim, obter o sucesso, vencendo a *'dita cuja'* da procrastinação!

E não esqueça, acabe com a procrastinação ou então, 'morra'!

“Quem procrastina tem sempre mais chances de fracassar”

John Howkins

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos de Genebra* – São Paulo : Cultura Cristã e Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.

ÉPOCA, Negócios – Revista. *Faça como Obama e Elon Musk*, 2018.

FRANKLIN, Benjamin. *Autobiografia* – São Paulo : Martin Claret, 2010.