

MTB Online Academy

Desafio de 5 dias

Gestão de Tempo

Workbook

Desafio de 5 Dias

4º Dia - Gestão de Tempo e Procrastinação

As principais causas da Procrastinação...

- Quero fazer tudo perfeito...e não arranco...
- Tenho medo de errar e não passo à Ação...
- Deixo que a tarefa me controle, e não sou eu a controlar a tarefa....

Procrastinação e Distrações...

- Aprenda a ancorar uma atitude de FOCO no seu cérebro.
- A importância de ter um lugar confortável e criar rituais.

TPC - Responda a estas perguntas

1. Habitualmente tem tendência para Procrastinar? Defina-se a sua tendência como:

a) BAIXA____ b) MEDIA____ c) ALTA____

2. Você promove as distrações ou sabe bloqueá-las?
De 1 a 10 quanto está disposto a mudar?

3. Esta semana que alterações vai pôr em pratica para se conseguir focar mais?

1. _____
2. _____
3. _____