

procras....

ya mañana

La meta de estas preguntas y analisis es que entiendas en qué se basa tu procrastinación ya que puede ser por tres razones diferentes:

Retraso de toma de decisiones

Problemas para empezar

Problemas con manejo de tiempo

procrastination

Retraso la toma de decisiones hasta que ya es demasiado tarde y me arrepiento porque sabía que elegir?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Aunque ya haya tomado la decisión, me tardo y retraso llevarla a la acción?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Pierdo mucho tiempo en cosas triviales para no tomar la decisión final?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Cuando me preparo para completar las deadlines, normalmente pierdo tiempo aun sabiendo que voy tarde?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Aún las actividades que requieren minimo esfuerzo o me tomarían poco tiempo, tardo días en hacerlo?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Seguido me encuentro haciendo actividades que no son del día, casi siempre anteriores retrasadas?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Seguido digo, “mejor mañana” :)?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Generalmente retraso trabajo que debo hacer?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Seguido me encuentro sin tiempo o que ya se me está acabando?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Termino mis actividades con tiempo justo o tarde?

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

Dejar las cosas para el final me ha costado ya en el pasado? (una mejor calificación, un regaño... etc)

JAMAS!!

nel

chance

a veces

yes

tranqui

No importa que tan bien o mal creas que vas, para eso estamos todos. Mejorar.

Paso a paso en las siguientes actividades iremos mejorando y viendo actividades que nos ayuden a cambiar esto.

procrastination

En qué área(s) procrastinas más ?

Trabajo

Estudio

Finanzas

Relaciones

quehaceres

Salud

Social

Decisiones

Escribe en dos cosas en las que estés procrastinando ahorita (las más importantes)

Cosa 1

Por qué lo ando postergando?

Cuál de las 4 barreras creo que es la que me está impidiendo

Qué me falta para hacerlo?

Organizar mi tiempo

Empezar

Saber como

motivación

Cosa 2

Por qué lo ando postergando?

Cuál de las 4 barreras creo que es la que me está impidiendo

Qué me falta para hacerlo?

Organizar mi tiempo

Empezar

Saber como

motivación

Cual es tu pretexto?

Ya tienes dos tareas hoy. Enfócate en al menos empezarlas. Paso 1, un escalon, una simple actividad. Chance no acabes todo hoy pero si puedes romper la inercia y darle ritmo.

resumen.

La procrastinación es algo que todos vivimos, siempre, desde el tipo que se ve super productivo hasya el que parece que no hace nada. En diferetnes grados pero cada uno lo sufrimos y los sentimientos son los mismos. Culpa. Ansiedad. Nervios.

En el camino a una vida tranquila es saber que hay un mometno y un lugar para todo. Ahora es tu momento de enfocarte y lograrlo. Creo en ti :)

Si te interesa saber más del tema escribeme :)