

pix bet classic

<p>Bem-vindo ao meu canal! Hoje, vou compartilhar dicas sobre como evitar a procrastinação e ser mais produtivo. Como empreendedora entendo o quanto é importante gerenciar tempo de forma eficaz para aproveitar melhor nossas horas profissionais</p><p>Mas antes de mergulharmos nas dicas, deixe-me fazer uma pergunta: você já teve um dia em {k0} que sentiu como se estivesse ocupado o tempo todo, mas não conseguiu nada? Há algum termo para isso - é chamado de "procrastinação".</p><p>A procrastinação é uma mentalidade que muitos de nós estamos estacionados familiarizados. É o hábito do adiamento das tarefas importantes até mais tarde, muitas vezes ouvimos desculpas como "Eu vou fazer isso amanhã", ou "Vou chegar a ele depois". Mas na verdade todos sabemos... estamos simplesmente atrasando os trabalhos sem motivo legítimo e quando fazemos isto sentimos alívio no curto prazo mas isso nos faz sentir culpados por termos ficado estressado em {k0} longo tempo!</p><p>Então, vamos concordar que a procrastinação não é útil. Mas por que fazemos isso? Uma razão para o nosso cérebro ser programado de modo priorizar prazer em {k0} curto prazo sobre ganho longo período de tempo é a gratificação instantânea versus dilema do sucesso no futuro médio e duradouro: A curta dura vida da vida profissional pode nos ajudar com um alívio na hora certa, mas vai contra nossos objetivos ou nossas obrigações ao mais longo prazo possível.</p><p>Outra razão pela qual procrastinamos é que estamos inconscientemente evitando o fracasso. Quem quer colocar no esforço quando não temos sucesso garantido? É muito mais fácil pensar sobre os resultados negativos potenciais do que enfrentar a cabeça com medo de desapontamento, mas na realidade tudo isso realmente precisa fazer e dar um primeiro passo.</p><p>Noi muitas vezes hesita em {k0} dar esse primeiro passo. E eu estou supondo que você provavelmente já fez isso também - Você já tem uma lista de tarefas e amplia todas as razões pelas quais não pode fazer coisas, então porque está mentalmente drenado demais para fazê-las... Então procrastina novamente!</p><p>No entanto, normalmente não gostamos do sentimento de culpa que vem com procrastinação. Mas e se eu lhe dissesse para fazer pequenas mudanças na maneira como você pode reduzir a procrastinação?