

COMO  
SUPERAR  
PROCRASTINAÇÃO

mesmo sendo um adulto com

TDAH

Por:

Vinícius de Paula



**Vença a procrastinação mesmo sendo adulto com TDAH**

## Sumário

<i>Introdução</i> .....	3
Córtex pré-frontal .....	5
Se esforce para começar .....	5
Seja proativo .....	7
Descubra o que te motiva .....	7
Encare tudo como um desafio.....	8
Torne os momentos profundos .....	9
Expectativa, valor, impulso e adiamento .....	10
A prática da visualização para atingir metas .....	11
Como evitar o cansaço e a falta de energia .....	14
ALIMENTAÇÃO.....	14
SONO .....	16
ATIVIDADE FÍSICA .....	17
“Só por um minuto eu vou mexer no celular” .....	18
A Técnica Pomodoro.....	20
Um pico sempre tem dois vales ao seu lado .....	21
Melhore seu processo respiratório .....	22
Metas de Ano Novo.....	23
METAS SMART .....	25
Estratégia Disney .....	26
Diminua a multitarefa .....	26
Como criar um hábito novo para a vida.....	28
Como acordar cedo.....	29
Como não ser interrompido por colegas de trabalho .....	30
Saiba diferenciar interrupção de procrastinação .....	31
RECAPITULANDO E CONCLUINDO .....	32
Sobre o autor .....	35

## Introdução

~~Este e book tem a intenção de mostrar a você que é possível, e como conseguir, vencer a procrastinação mesmo sendo portador de TDAH.~~ As técnicas que serão aqui expostas podem ser aplicadas por qualquer pessoa, e são capazes de gerar excelentes resultados e muita melhora na procrastinação.

Vamos começar explicando um pouco melhor esse termo. **Procrastinação** é uma palavra que tem origem no latim:

**pro = adiante**   **crastinus = amanhã**

Significa o **ato de deixar alguma coisa para amanhã, deixar para depois**. De acordo com o Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, Procrastinação significa: “Ato ou efeito de procrastinar; adiamento, delonga, demora”.

Mas procrastinar não é simplesmente adiar alguma coisa sem saber suas consequências ou achando que a escolha é boa. Quando adiamos alguma coisa porque sabemos que será melhor assim, por um bom motivo, chamamos isso de prudência.

Já procrastinar é fazer isso sabendo que não é a opção certa, que essa demora terá consequências futuras. Quando procrastinamos, estamos abrindo mão de um resultado que teríamos mais à frente em busca de um prazer momentâneo no presente.

É um problema de impulsividade, e não de gestão de tempo. Não é que falte tempo, e sim que você segue seu impulso e se permite fazer uma escolha que sabe que é errada.

E por mais estranho que seja, a procrastinação faz parte da natureza humana. Nós temos a tendência, herdada de nossos antepassados, de guardar energia para ser usada apenas em situações extremas. É como se

precisássemos manter sempre uma reserva de força. Por isso, muitas vezes, acabamos adiando tarefas e tendo problemas por conta disso.

~~Quem tem TDAH, frequentemente enfrenta problemas com a procrastinação. Os especialistas afirmam que essa é a única doença que pode estar relacionada ao hábito frequente de procrastinar. O problema principal dessas pessoas é a dissociação do tempo presente.~~

~~É comum de acontecer com o portador, por exemplo, de sentar-se para estudar e trabalhar e depois de poucos minutos perder completamente a concentração e se pegar olhando para as paredes. Ele acaba desperdiçando horas nessa distração e tendo dificuldades em realizar aquela tarefa, que se torna maçante, cansativa e muitas vezes acaba sendo deixada de lado.~~

~~Se você sofre com esse problema, saiba em primeiro lugar que não é o único, e que ele tem uma solução. Por mais difícil que possa parecer, se você usar as técnicas certas e encarar o problema de frente, sendo honesto consigo mesmo sobre sua condição, certamente poderá combatê-lo e tornar-se uma pessoa muito mais centrada e produtiva.~~

Hábitos e costumes são sim um pouco difíceis de mudar. Porém, é a persistência diária, somada de mudanças gradativas, que trazem os melhores resultados.

~~Neste e-book iremos ensinar-lo tudo aquilo que você precisa saber para vencer seu problema e deixar a procrastinação de lado, mesmo tendo TDAH. Você verá que através de alguns métodos é possível evoluir e não mais deixar suas obrigações e tarefas para a última hora ou até mesmo abandoná-las.~~

Você conseguirá passar por cima dos seus impulsos, por mais improvável que isso pareça neste momento. ~~Vamos agora explicar para você qual é a parte do seu cérebro que precisa ser trabalhada e desenvolvida nessa luta contra a procrastinação.~~

## Córtex pré-frontal

O córtex pré-frontal é a parte do cérebro que fica atrás da testa. É a parte racional, que nos faz pensar nas consequências, analisar situações e tomar as decisões mais bem pensadas. É ele o responsável por tentar combater a procrastinação, pois através dele controlamos nossos impulsos.

Essa parte é a que mais demora para se desenvolver. Por isso, quanto mais jovens somos, maiores as chances de procrastinarmos, pois nosso cérebro só alcança a maturidade total por volta dos trinta anos.

É preciso saber ligar essa parte do cérebro, que é a racional, à emocional, agindo sempre com consciência e sabedoria, não se deixando levar pelo impulso momentâneo. ~~Iremos agora falar do primeiro passo nessa batalha que você com certeza ganhará contra a procrastinação: o começo.~~

## Se esforce para começar

O primeiro passo que você deve dar para vencer a procrastinação é: se esforçar para começar. Pode parecer óbvio e desnecessário falar isso, mas a realidade é que, muitas vezes, a maior fase da procrastinação é aquela que acontece antes da atividade ser iniciada.

Nós costumamos relutar muito em dar início a uma atividade necessária, especialmente se ela for difícil ou demorada. Em busca do prazer momentâneo de fazer algo apenas por diversão ou de simplesmente não fazermos nada naquela hora, vamos adiando nossas obrigações.

É o mesmo que acontece, por exemplo, com uma pessoa que quer emagrecer. Ela sabe que deve iniciar uma dieta e praticar atividades físicas, porém vai sempre adiando e pensando: “Só vou comer besteira hoje, amanhã [www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

eu começo”, ou então “Como já estamos no meio dessa semana, vou deixar para começar a academia na próxima”. Não é falta de conhecimento, pois ela adia mesmo sabendo das consequências.

Ou então quando o aluno tem uma prova marcada para dali um mês. Em vez de começar a estudar um pouquinho por dia, logo que a data do exame é anunciada, ele prefere passar seu tempo saindo e se divertindo com os amigos ou na Internet. Quando se dá conta, já chegou a véspera da prova e ele ainda não sabe nada do conteúdo, pois não parou sequer uma vez para estudar.

Nesse momento, por mais que o o aluno tente se esforçar e passe a madrugada toda com a cara nos livros, não conseguirá aprender tudo o que deveria, pois demorou muito para começar. E mesmo que acabe se dando mal nessa prova, quando a próxima for marcada, ele provavelmente fará a mesma coisa, ignorando os problemas que isso causará.

Adiar o início é algo que pode acabar se estendendo por muito mais tempo do que você imagina, prejudicando completamente os resultados que eram esperados.

Não vamos dizer que começar é simples, pois é realmente a parte mais complicada, que exige mais esforço. É o momento em que saímos da nossa zona de conforto, de um estado de total inércia, e nos esforçamos para fazer o que deve ser feito.

Quando precisar fazer algo, tente concentrar todas as suas forças no começo, sem pensar muito em tudo que terá que fazer dali pra frente. Assim, você conseguirá diminuir muito seu tempo de procrastinação, ~~mesmo tendo~~ **TDAH**, já que depois que começar estará muito mais motivado. A seguir, vamos lhe explicar por que ter proatividade é essencial para você ser uma pessoa produtiva.

## Seja proativo

Para conseguir deixar a procrastinação de lado, você precisa ter proatividade. Ser proativo significa fazer alguma coisa por vontade própria. Ter atitude. ter vontade de fazer. É como quando um funcionário não espera ninguém lhe dar ordens para cumprir suas funções, ele toma a atitude de fazê-las. E quando terminou, procura outras.

Uma coisa que faz com que acabemos adiando nossas tarefas, desde as mais simples até as mais complexas, é encará-las como uma obrigação imposta pelo ambiente ou por alguém, e não como algo que faremos em nosso próprio benefício.

Se você deseja mudar sua condição de procrastinador, essa vontade tem que partir de dentro de si. Você deve avaliar como a mudança será benéfica, como ela vai facilitar a sua vida e diminuir seus problemas, e vê-la como uma coisa boa e não como uma obrigação.

A proatividade servirá como uma força, que vem de dentro e lhe impulsiona a ir em frente. Ela é como se fosse um motor do seu próprio corpo, que te coloca em movimento independente de qualquer fator externo. ~~Em seguida, falaremos sobre como encontrar motivação.~~

## Descubra o que te motiva

Tudo aquilo que fazemos é porque de alguma forma fomos motivados. Essa motivação pode ser causada por dor, esperança ou consciência. Para superar a procrastinação, ~~mesmo tendo TDAH~~, trabalhe com a sua consciência e deixe que ela te motive.

Lembre-se de todas as conquistas que alcançou nas vezes em que deixou de procrastinar e partiu para a ação. Tente se recordar de tudo que seu

esforço lhe trouxe de bom. Isso vai incentivá-lo a ir atrás da mudança e adquirir novos hábitos.

Pratique sua consciência para que ela, de forma automática, já lhe faça pensar quais serão as consequências quando você tomar determinada atitude. Não permita que sua motivação seja a dor ou a esperança, que podem não trazer os resultados imaginados.

Por exemplo, se você precisa arrumar o guarda-roupa, lembre-se de como foi boa a sensação que teve após ter feito isso das outras vezes. Tente focar em como é muito melhor saber exatamente onde cada peça está, e mantê-las todas sem nenhum amassado. Essa consciência te impulsionará a tomar uma atitude para ver aqueles mesmo resultados que você já teve um dia ou que sabe que poderá ter.

~~A seguir, vamos falar de uma ótima maneira de se motivar: propor desafios a si mesmo.~~

## Encare tudo como um desafio

Nós, seres humanos, somos competitivos por natureza. Sentimos prazer em disputar e, principalmente, em ganhar. Se você encarar tudo que está fazendo como um desafio contra si, ~~mesmo sendo portador de TDAH~~, sua vontade de ganhar e sua motivação serão muito grandes para deixa-lo parado.

Algumas formas de encarar como desafio uma situação simples do dia a dia e diminuir a procrastinação são as seguintes:

- **Estabeleça metas temporais:** se você precisa limpar a casa toda, por exemplo, estabeleça um tempo determinado para cada cômodo. Você se sentirá desafiado a não gastar mais minutos que o necessário em cada uma das etapas.



- **Crie recompensas:** recompensas por tarefas cumpridas são uma excelente forma de incentivo. Se você está com muita vontade de comer um doce da padaria da esquina, mas precisa terminar um relatório, use o doce como uma recompensa: quando tiver terminado seu relatório você poderá sair para comprá-lo.
- **Crie pontuações:** se você tem uma lista grande de coisas para fazer, atribua pontos à execução de cada uma delas, conforme sua importância. Então, comece fazendo as de pontuação mais alta e vá somando quantos pontos você consegue fazer naquele dia. Isso vai te ajudar a não procrastinar, e também a priorizar as tarefas mais necessárias, mesmo com uma agenda cheia. Ter coisas demais para fazer é o que muitas vezes nos faz procrastinar, pois ficamos preocupados com tantas obrigações que não conseguimos focar em nada.
- **Aumente a duração de seus desafios:** tente prolongar um comportamento que tenha lhe trazido resultados positivos por 3 dias, uma semana, um mês. Se você se propôs a caminhar em um determinado dia e foi, tente desafiar a si mesmo a ir uma semana toda. Depois, aumente esse tempo. Você sentirá uma força vinda de dentro de você para não desistir.

~~No próximo tópico, nós iremos abordar a importância de viver cada momento com intensidade na luta contra a procrastinação, principalmente para portadores de TDAH.~~

Torne os momentos profundos

Uma grande dificuldade de quem é um procrastinador, ~~especialmente de quem tem TDAH~~, é viver o momento presente. É como se a pessoa não conseguisse aproveitar a situação atual e tudo o que ela tem a oferecer, como se não estivesse de fato ali. Para acabar com isso, siga estas dicas:

- Tente focar no lugar onde você está. Observe o ambiente e suas características.
- Preste atenção nas pessoas que estão ao seu redor, no que elas dizem, em como se comportam.
- Repare nas coisas que estão acontecendo, e em como elas te afetam.
- Foque e naquilo que você deve fazer naquele momento, volte sua atenção para o agora.
- Não deixe que nada que não possa ser visto ou ouvido ali ocupe sua mente. Esqueça o que já foi ou que acontecerá depois.
- Torne seus momentos profundos. Tente vive-los com a maior intensidade possível, extrair o máximo de cada conversa, de cada situação e de cada experiência.
- Esteja presente não somente de corpo, mas de alma e de mente.

~~A seguir, vamos abordar as quatro variáveis que afetam a procrastinação e como elas fazem isso.~~

## Expectativa, valor, impulso e adiamento

Existem quatro variáveis que podem aumentar ou diminuir a procrastinação. Elas se relacionam entre si. ~~Se você tem TDAH~~, entendê-las é uma forma de saber o que é preciso mudar para deixar de procrastinar em determinadas situações.

**Expectativa:** é o quanto acreditamos que aquela ação vai nos trazer algum resultado.

**Valor:** é o quanto valorizamos a tarefa. Quanto maior for a expectativa, maior será o valor e vice-versa.

**Impulso:** quanto maior for sua impulsividade, mais você procrastina. Jovens tem tendência a ser mais impulsivo, pois seu cérebro ainda não está completamente formado.

**Adiamento:** quanto mais distantes em questão de tempo estiverem os resultados, maior a procrastinação.

Como foi citado, quanto maior a expectativa que temos de que uma coisa que fizermos vai dar resultado, e mais valor damos a ela, menos procrastinamos, pois estamos mais motivados. Além disso, quanto mais impulsivos formos, e quanto mais distantes estiverem os possíveis resultados, maiores as chances de adiarmos nossa tarefas no próximo tópico, ~~falaremos sobre como visualizar metas ajuda a atingi-las.~~

## A prática da visualização para atingir metas

Para que seja possível uma mudança de comportamento, você precisa realizar a Prática da Visualização. Essa prática é muito eficaz se executada da maneira certa, obedecendo-se todas as suas etapas. Ela consiste em visualizar todo o processo a ser seguido e não apenas a meta que será atingida

Quando você visualiza apenas o resultado, suas chances de realmente ir atrás daquilo que deseja e tomar uma atitude são menores. É como se o seu cérebro entendesse que aquilo já está conquistado, e não há motivação suficiente para se esforçar.

Por isso, esse método que podemos chamar de DROP, deve ser seguido à risca e vai ajudar muito você que ~~tem TDAH e~~ quer vencer a procrastinação. Com ele, será mais fácil e motivador ir em busca daquilo que você quer em vez de ficar parado.

Na sigla DROP, cada uma das letras representa um dos fatores nos quais você deve focar, sendo eles:

**D:** Desejo

**R:** Resultado

**O:** Obstáculo

**P:** Planejamento

O desejo é o comportamento que você está querendo alcançar, aquilo que você está tentando fazer mas que a procrastinação atrapalha.

O resultado é o que você espera que esse comportamento vai trazer para a sua vida, aquilo que você não está conseguindo alcançar.

O obstáculo é aquilo que te atrapalha nos momentos em que você deveria ter esse comportamento, é o que de fato faz com que você procrastine e não cumpra o desejo que tem.

O planejamento é tudo aquilo que você irá fazer, e como irá fazer, para vencer os obstáculos e conseguir ter o comportamento desejado, de forma a chegar no resultado. É preciso que você consiga prever o que pode te atrapalhar e já tenha um plano para resolver a situação.

Vamos dar um exemplo prático para que fique mais claro como funciona essa visualização:

Imagine que você, já há algum tempo, não tem se sentido bem em relação ao seu corpo. Tem estado fraco, indisposto e estressado. E já cansou de ouvir de médicos, amigos e familiares que os exercícios físicos poderiam ajuda-lo a resolver esse problema.

Você até consegue imaginar como irá se sentir bem, com mais força, ânimo e saúde caso siga as orientações recebidas. Consegue imaginar também as mudanças estéticas, seu corpo mais definido e atraente, e sua autoestima elevada. Pensa em como será bom sentir as roupas ficando mais largas, a barriga mais seca e os músculos mais definidos.

Ainda assim, reluta em começar os exercícios, sempre encontrando um motivo para não praticá-los naquele dia, naquela semana, naquele mês. E vai adiando a matrícula na academia, por mais que saiba que os resultados da malhação iriam te fazer muito bem e deixá-lo feliz.

Se, nesse caso, você aplicar o método DROP, e em vez de focar nos resultados você focar em todo o processo, as chances de realmente começar a malhar são enormes. Veja só:

**Desejo:** seu desejo é o de começar a frequentar uma academia regularmente.

**Resultado:** o resultado que você busca alcançar em ir à academia todos os dias é o de ter um corpo mais saudável.

**Obstáculo:** suponhamos que sua intenção seja malhar à noite. Porém, quando você chega em casa do trabalho está cansado, acaba sentando no sofá e desistindo mais uma vez.

**Planejamento:** já que ao chegar em casa a preguiça está te vencendo, você pensa em uma maneira de evitar essa situação. Decide então que irá levar a roupa de ginástica quando sair para trabalhar de manhã, e que irá direto do trabalho para a academia à noite,

Este foi apenas um exemplo, mas o método pode ser aplicado a qualquer tarefa que precise ser feita mas que você não esteja conseguindo. Basta pensar e analisar qual é o Desejo que você tem, qual o Resultado esperado da prática daquele desejo, qual o Obstáculo a ser enfrentado e qual o Planejamento a ser feito para vencer o obstáculo.

~~Mesmo tendo TDAH, fazer esse tipo de visualização vai te auxiliar na hora de realizar aquilo que deseja mas que sente que sua condição o torna incapacitado. A seguir, vamos dar algumas dicas para combater o cansaço, pois ele é um dos maiores causadores da procrastinação.~~

## Como evitar o cansaço e a falta de energia

A falta de energia é uma das maiores causas da procrastinação. Essa falta, tanto física quanto mental, afetam nossa capacidade produtiva e nos paralisa. Além disso, quando está sem energia você perde seu autocontrole. Sem ele, sua impulsividade aumenta e surge a procrastinação.

Há três fatores que, se bem observados e trabalhados, podem aumentar muito a sua energia, te deixar mais disposto e ajudá-lo a evitar a procrastinação, ~~independente do TDAH~~. São eles: alimentação, sono e atividade física.

~~A seguir iremos explicar um pouco melhor sobre cada um desses fatores, e como você pode ajustá-los de forma a te auxiliarem na luta contra a procrastinação.~~

- **ALIMENTAÇÃO**

A alimentação é um fator muito importante quando falamos em combater a procrastinação, afinal, é dos alimentos que tiramos a nossa energia e os nutrientes que precisamos para termos uma vida mais saudável e, conseqüentemente, mais ativa.

Há alguns pontos que você deve observar e, se necessário, modificar em sua alimentação para que consiga ter um melhor desempenho e mais energia no seu dia a dia. São eles:

- **Como comer:** Quando vai fazer uma refeição, dedique-se completamente a este momento. Evite estar em frente à televisão ou mexer no celular. Mastigue bem os alimentos. Aprecie seus sabores e texturas. Lembre-se de abaixar o garfo, e só colocar mais comida na boca quando já tiver terminado de mastigar.
- **Quanto:** em nossa língua, nós temos papilas diferentes para diferenciar cada sabor: salgado, doce, azedo e amargo. Coma a

[www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

quantia que seja suficiente para saturar as papilas de cada sabor. Sabe quando você come salgado, e depois fica com vontade de comer doce? Isso significa que você já saturou as papilas do salgado, e agora é hora de ir para o doce. Além disso, não fique só nesses dois tipos. Aprenda a apreciar outros sabores, para poder experimentar novos alimentos e diversificar mais os nutrientes consumidos.

- **Porções:** o jeito que você enxerga o tamanho de uma porção está muito relacionado ao prato utilizado. Por isso, utilize pratos pequenos para evitar de pegar porções exageradas de comida, pois quando você tem um prato grande, a tendência é achar que a porção de comida está muito pequena e que não vai saciar sua fome. E comer demais também é uma coisa que nos deixa cansados.
- **Jejum:** evite passar longos períodos sem se alimentar. Quando você faz isso, seu metabolismo desacelera e você se sente mais cansado e menos disposto a realizar suas atividades. É importante estar sempre comendo para estar sempre repondo as energias gastas em suas atividades.
- **Café da manhã:** o café da manhã é essencial e deve ser tomado todos os dias, no máximo uma hora após acordar. Se não tomá-lo, ou demorar muito, também há uma queda no metabolismo. Além disso, você chegará com muita fome no almoço e poderá exagerar na quantidade de comida.
- **Equilíbrio:** para ter uma boa alimentação, que ajuda a evitar a procrastinação, é importante saber equilibrar e escolher os alimentos consumidos. Divida sua alimentação entre bons carboidratos (pães e massas integrais), proteínas (leite, ovos e carnes) e gorduras boas (abacate, óleo de peixe, semente de linhaça).
- **Nutrientes:** Priorize alimentos que sejam nutritivos, e deixe que doces, bebidas alcoólicas, refrigerantes, congelados e fast foods se

tornem exceções em sua alimentação, e não regra. Esses alimentos são pobres em nutrientes e só fazem com que você se sinta mais cansado e indisposto, contribuindo para a procrastinação.

- **Prazer:** comer não deve ser uma tortura, e sim um prazer. Consuma os alimentos que você gosta, deixe que a comida te faça feliz. Aprenda a apreciar o momento da refeição e tudo que ele pode lhe proporcionar.

- **SONO**

Dormir bem é um dos requisitos fundamentais para quem deseja se tornar uma pessoa mais produtiva e diminuir a procrastinação. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adultos durmam de sete a nove horas por noite. Porém, as suas necessidades podem ser ainda maiores, pois cada organismo é único e tem suas particularidades.

O importante é que após uma noite de sono você acorde se sentindo completamente revigorado e cheio de energia para encarar um novo dia. Quando dormimos mal, ou pouco, nosso corpo não se recupera e isso reflete em nossa atenção às atividades que executamos.

Você deve atentar-se a alguns fatores que podem ajudá-lo a ter boas noites de sono, e são eles:

- **Certifique-se de que seu colchão seja novo e confortável:** um colchão velho, deformado ou com molas saltando pode prejudicar e muito seu sono e trazer problemas para a sua coluna, fazendo com que você não descanse direito e acorde ainda mais cansado.
- **Mantenha o ambiente escuro:** se o seu quarto estiver muito iluminado, seu sono também poderá ser prejudicado. O escuro ajuda nosso organismo entender que está na hora de relaxar e desacelerar. Utilize recursos como cortinas grossas ou até mesmo máscaras de dormir.



- **Não consuma cafeína à noite:** a cafeína é um estimulante muito forte, que se consumida antes de dormir pode atrapalhar o sono, causando insônia. O certo é não ingeri-la por pelo menos seis horas antes de ir para a cama. Lembre-se que ela não está presente apenas no café, como também em refrigerantes de cola, chocolates e chás escuros.
- **Desligue o celular:** a luz de smartphones, computadores e até mesmo da televisão atrapalham o sono. Evite dormir com a televisão ligada. Pelo menos uma hora antes de deitar, opte por uma atividade mais relaxante, como a leitura ou a meditação.

Outra coisa relacionada ao sono que pode ajudar muito a repor as energias e sentir-se disposto são os cochilos. Quando tirados no meio da tarde, eles podem ajudar a aumentar a concentração, evitando-se assim a procrastinação. O ideal é que, após almoçar e esperar um tempo para que a comida faça digestão, você cochile por no máximo uma hora. Quando acordar, estará se sentindo com muito mais energia e será capaz de ter mais atenção e força para realizar suas obrigações.

- **ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física pode ser de grande ajuda se você ~~é portador de TDAH~~, tem dificuldade de concentração e o hábito de procrastinar. Ela melhora os níveis de energia e diminui o cansaço.

Atividade física não significa necessariamente ir para a academia e levantar peso, ou então correr uma maratona. Há diversas opções de exercícios, para todos os gostos e estilos de vida. Mas todas liberam endorfina, um hormônio capaz de causar a sensação de prazer em quem os pratica.

Escolha a atividade que mais lhe agrade. Pode ser luta, dança, musculação, corrida, ginástica funcional, esportes com bola, não importa. O que importa é não ser uma pessoa sedentária, e encontrar nos exercícios físicos uma forma de sentir-se mais disposto.

Porém, você não deve se esquecer que as atividades físicas são micro lesões. Por isso, para conseguir praticá-las sem desistir, é importante que você respeite os limites do seu corpo. Controlar a intensidade do exercício vai te ajudar a sentir prazer em praticá-lo em vez de dor, que é o que muitas vezes acaba levando à desistência.

Além disso, os exercícios físicos diminuem a ansiedade e o envelhecimento do cérebro, ajudando a manter o córtex pré-frontal ativo e jovem. ~~A seguir você entenderá porque é importante evitar o costume de parar suas atividades para “ver alguma coisa rapidinho”, o quanto isso pode te atrapalhar e causar ainda mais procrastinação e como vencer esse hábito.~~

### “Só por um minuto eu vou mexer no celular”

Uma atitude muito comum que acaba nos fazendo perder o foco e desviando nossa atenção daquilo que devemos fazer é o famoso “vou só dar uma olhadinha”.

Sabe quando você vai começar, por exemplo, a estudar um conteúdo muito longo, mas decide que antes vai só checar rapidinho as redes sociais? Esse rapidinho quase sempre acaba se transformando em longas horas de procrastinação.

O que acontece é que, assim que nos permitimos desviar nossa atenção e fazer outra atividade mais prazerosa, acabamos perdendo totalmente a concentração em realizar nossos deveres.

A diversão causada pela outra atividade estimula o cérebro e age como um vício, nos fazendo querer mais e mais dela. Por isso, acabamos perdendo a

noção do tempo e nos esquecendo de que deveríamos focar em algo mais naquele momento.

É preciso ter muito cuidado e evitar de abrir essas exceções se você deseja se tornar uma pessoa produtiva, aproveitar melhor o seu tempo e adiar menos suas tarefas. Senão, a probabilidade de se distrair é muito grande, pois você se perde no tempo e quando vê perdeu horas preciosas em troca de um prazer momentâneo, que a longo prazo não lhe trará benefício algum.

Tome cuidado com aquilo que está a sua volta, pois o seu ambiente pode estar repleto de tentações e distrações que te farão perder o foco. Por mais determinado que você esteja, não facilite, e tente diminuir ao máximo aquilo que pode causar desatenção.

Imagine por exemplo que uma pessoa esteja de dieta. Se na casa dela houverem apenas alimentos saudáveis, as chances dela conseguir se controlar são grandes. Agora, se ela abrir a geladeira e der de cara com vários doces, refrigerantes e alimentos gordurosos, é muito possível que acabe saindo da dieta e caindo em tentação, prejudicando assim o seu processo de emagrecimento.

Se o seu problema forem as redes sociais, é válido desligar a Internet e deixar seu celular longe. Senão, se você tiver fácil acesso a ele, será muito mais provável que não resista em “dar só uma olhadinha”.

~~Não é por ter TDAH que você não conseguirá se livrar da procrastinação. Como já dissemos, ela é muito recorrente nos seres humanos, faz parte de nossa natureza. O que realmente importa é o jeito que você vai lidar com ela e agir para combatê-la.~~

~~Tome como exemplo a vida de um dos maiores nomes da Literatura mundial: Victor Hugo. Ele também precisava lidar com a procrastinação. Escrever um livro é uma tarefa que exige muita concentração e dedicação, por isso ele tinha um grande desafio pela frente.~~

~~Para conseguir vencê-la, Victor Hugo criou uma estratégia que o ajudou muito. Quando precisava escrever, ele se trancava em sua casa, tirava toda a~~

~~sua roupa e a entregava ao seu mordomo. Dessa forma, ele não podia sair e se obrigava a começar a escrever.~~

## A Técnica Pomodoro

No final da década de 80, um italiano chamado Francesco Cirillo, criou uma técnica para ajudá-lo a ter mais concentração e um maior aproveitamento de seus estudos, pois na época ele estava frequentando o ensino superior. O método criado pelo então estudante se tornou muito famoso e ficou conhecido como Técnica Pomodoro.

O nome dado a essa técnica surgiu devido ao acessório usado por Cirillo para aplicar o método. Pomodoro é o nome dado a temporizadores usados na cozinha. Eles servem para que quem está cozinhando marque ali um tempo determinado (por exemplo 40 minutos para um bolo assar), e assim que esse tempo termina, o pomodoro dispara um som, como se fosse um despertador.

A técnica consistia no seguinte: Francesco regulava um pomodoro com o tempo de 25 minutos. Durante esse período, se concentrava totalmente naquilo que estava estudando. Ele não fazia nenhum tipo de interrupção nesse período, ficava completamente focado.

Quando o temporizador tocava, ele iniciava uma pausa de cinco minutos em suas atividades, e depois que essa pausa terminava, ele retornava a elas, regulando novamente o aparelho por mais 25 minutos, nos quais voltava a dedicar-se totalmente aos estudos.

Essa técnica, além de ajudar a focar completamente naquilo que se está fazendo, ainda permite que a mente descanse e não fique sobrecarregada. Se

você se esforçar por muitas horas seguidas, o cansaço se torna muito maior e a produtividade menor.

Você pode aplicar a Técnica Pomodoro no seu dia-a-dia, mesmo sem ter um temporizador de cozinha. É possível usar o timer de um relógio, de um celular ou mesmo um despertador de mesa. Basta regular para que ele toque dali a 25 minutos e por esse período de tempo se concentrar completamente em sua obrigação.

Quando o aparelho despertar, faça uma pausa de cinco minutos. Porém, durante essa pausa não faça nenhum esforço mental. Não utilize nada que possa distraí-lo, como um jogo ou uma rede social. Permita-se apenas descansar, fazer uma leve caminhada, um alongamento, tomar uma água ou ir ao banheiro.

~~A seguir, iremos explicar como e porque é necessário saber lidar com possíveis deslizes.~~

## Um pico sempre tem dois vales ao seu lado

Durante a sua jornada contra a procrastinação, pode acontecer (e com certeza acontecerá) de que em alguns momentos você tenha recaídas. Mesmo após mudar seus hábitos e sentir que está mais produtivo, é bem provável que uma vez ou outra você se pegue procrastinando.

Nossa vida não é uma sucessão de vitórias. Não é porque nos esforçamos e aprendemos alguma coisa que nunca mais erraremos, muito pelo contrário. Os fracassos, as derrotas e as falhas fazem parte da vida. Dificilmente você terá um dia completamente perfeito, sem que nada dê errado ou atrapalhe seus planos.

O caminho até ficarmos bons em algo também é cheio de altos e baixos, acertos e erros, subidas e descidas. Ninguém consegue alcançar seus objetivos sem que antes passe por momentos de dificuldade ou tenha [www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

recaídas. E isso vale também quando queremos mudar um hábito, como a procrastinação que tanto atrapalha e incomoda.

O ~~maior~~ **mais** importante depois de uma recaída é saber se reerguer. E isso vale para todas as situações da vida, desde as mais corriqueiras do dia a dia como para as mais complexas, importantes e prejudiciais, que podem tirar totalmente o nosso ânimo.

Você precisa saber se perdoar, entender que é humano e que todos nós erramos e falhamos. Tenha autocompaixão. Se não fizer isso, as chances de conseguir se reerguer e continuar em busca do seu objetivo são muito menores.

E sempre que está em um “pico”, é importante também manter a humildade e saber que pode acontecer de mais à frente haver uma queda. Nunca deixe que a arrogância fique entre você e o sucesso de suas realizações.

~~No próximo tópico, explicaremos como o simples ato de respirar da maneira certa pode ajudar muito você que tem TDAH a se tornar uma pessoa com maior capacidade de concentração e que procrastina menos.~~

## Melhore seu processo respiratório

A respiração pode ser sua grande aliada se você ~~tem TDAH~~ e deseja vencer a procrastinação. Ela pode lhe ajudar a manter o foco, ficar mais concentrado e concluir suas tarefas com mais eficiência e rapidez.

Para isso, trabalhe os seguintes pontos em relação ao modo como respira:

- **Respire mais devagar:** quando você respira mais devagar, prolongando a entrada, a permanência e a saída de ar dos

[www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

pulmões, você acaba tendo uma melhor oxigenação no organismo. Isso tem um efeito direto no cérebro e no restante do corpo também, fazendo tudo funcionar melhor.

- **Trabalhe o abdômen durante a respiração:** mexer o abdômen, expandindo-o e contraindo-o durante o processo respiratório te ajuda a respirar melhor e de forma mais profunda.
- **Tenha um ritmo de respiração frequente:** Isso ajuda a regular também seus batimentos cardíacos e a aumentar a concentração.
- **Expire por mais tempo do que inspira:** faça com que a saída do ar dos pulmões seja ainda mais prolongada que a entrada.

~~A seguir, falaremos sobre as famosas metas de Ano Novo e o que fazer para não deixá-las de lado.~~

## Metas de Ano Novo

Provavelmente já aconteceu com você a seguinte situação: um novo ano começa, então você decide que chegou a hora de mudar de vida, que vai recomeçar e que vai colocar em prática tudo aquilo que tem procrastinado para realizar.

Você então faz uma lista de metas, todas maravilhosas e incríveis, que tem certeza de que conseguirá cumprir e que mudarão sua vida. E então, poucos meses depois, a lista está jogada em algum canto e você já nem se lembra mais do que havia prometido.

Isso acontece com a maioria das pessoas que escrevem metas de Ano Novo. Confira os dados de uma pesquisa relativa a essa prática:

- Após a primeira semana do novo ano, cerca de 25% das pessoas já abandonaram suas metas;
- Após se passarem seis meses, o número de desistências chega a incríveis 60%.

E assim acontece todos os anos. As mesmas listas são reescritas e suas metas acabam nunca sendo cumpridas.

Isso não quer dizer que você deva deixar de fazer listas de metas no ano novo, muito pelo contrário. Ter metas pode ajudar muito a deixar a procrastinação de lado. São elas que nos colocam em movimento, nos fazem ter um motivo para partir para a ação. As metas são aquilo que você deseja e ainda não tem, por isso precisa de um incentivo para ir atrás. Colocá-las no papel pode ser esse incentivo.

Para não acabar deixando sua lista de lado, você deve seguir alguns passos:

- Crie metas realistas e possíveis de serem alcançadas, que dependam para isso de você e do seu esforço.
- Saiba exatamente onde você está. Não se engane, por pior que a situação esteja no momento.
- Entenda exatamente onde você quer chegar naquele ano.
- Se sua meta for muito grande e difícil de ser alcançada, quebre-a em várias partes e vá focando em atingir uma por vez.
- Saiba o que você vai sentir quando atingir a meta, seja alegria, satisfação ou tranquilidade, pois isso vai te motivar ainda mais.
- Crie metas em forma de cronograma para ir seguindo, não crie apenas uma data final.
- Cumprindo o cronograma você cria hábitos e é mais fácil de atingir a meta.

~~A seguir, vamos explicar sobre o método SMART, que te ajuda a entender melhor suas metas e se deve se esforçar nelas.~~



## METAS SMART

Existe uma forma de avaliar se a sua meta tem ou não chances de ser alcançada, e quanto tempo vai demorar, para que você não acabe concentrando seus esforços inutilmente. Você deve avaliar cinco variáveis da meta, representadas pelas letras SMART.

Vamos a seguir explicar o que cada uma das letras representa:

**S:** Específica - especifique exatamente onde você se encontra num primeiro momento, e onde, quando e como você quer realizar as tarefas necessárias para conseguir alcançar sua meta e não sentir-se perdido em relação ao que fazer.

**M:** Mensurável - encontre uma forma de medir sua meta. Quanto você quer ganhar, quanto quer produzir. Tente visualizá-la em números.

**A:** Atingível - para acreditarmos que uma meta é atingível, devemos pensar três coisas a respeito dela:

- 1) Que não é algo impossível de se conseguir;
- 2) Que temos a capacidade de fazê-la acontecer;
- 3) Que merecemos que ela aconteça.

**R:** Relevante - tem que ser algo realmente importante para você, caso contrário será difícil sentir-se motivado a se esforçar.

**T:** Temporizável – você precisa conseguir calcular o tempo que levará para alcançar aquela meta, para que consiga se planejar melhor e ter expectativas mais aproximadas de sua realização.

~~A seguir, falaremos sobre como Walt Disney conseguiu criar uma das maiores empresas do mundo, e qual foi a tática que ele usou.~~

## Estratégia Disney

Walt Disney, o criador do universo do Mickey Mouse, usava uma estratégia para conseguir entender se as ideias que tinha em mente seriam viáveis ou não. Assim, ele evitava de acabar procrastinando por ter tido uma ideia que não conseguia cumprir. Foi através dela que conseguiu criar um mundo mágico, porém possível, que se tornou uma das maiores companhias do planeta.

Inspire-se na Estratégia Disney para ser capaz de entender e lapidar cada uma de suas ideias. Para isso, siga estes três passos:

- **Crie:** deixe que a ideia apareça.
- **Sonhe:** Vá além, permita-se pensar em tudo aquilo que gostaria de realizar, naquilo que faz parte dos seus sonhos.
- **Tenha senso crítico:** quando já tiver criado e imaginado tudo aquilo que conseguir, é hora de voltar para a realidade. Finja que você é outra pessoa se aconselhando. Pense no que essa pessoa te diria. Seja realista e separe o impossível, do improvável e do difícil. Foque em realizar primeiro o que é difícil

A seguir, vamos explicar porque não é bom tentar fazer tudo ao mesmo tempo, e como a procrastinação pode ser diminuída se você se concentrar em uma atividade por vez.

## Diminua a multitarefa

No mundo em que vivemos hoje, somos bombardeados por informações o tempo todo. São notícias, conversas, propagandas e estímulos infinitos que [www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

nos cercam por todos os lados e chamam a nossa atenção, nos fazendo ficar dispersos e sem foco.

Além disso, estamos sempre correndo contra o tempo, tentando resolver algum problema, retornando uma ligação perdida, respondendo um e-mail, pagando uma conta, tudo isso enquanto checamos nossas redes sociais, ouvimos músicas e falamos com alguém.

Fazer várias coisas ao mesmo tempo é o que se chama de multitarefa. Temos tantas tarefas a fazer, e o tempo tão curto, que acabamos tentando fazer tudo ao mesmo tempo, sem ao menos parar para pensar. É como uma competição consigo mesmo para ver quantas coisas conseguimos realizar de uma vez só.

Acontece que esse tipo de atitude é péssimo para quem deseja diminuir a procrastinação. Quando você se propõe a fazer tudo ao mesmo tempo, acaba sem saber o que priorizar, o que pode esperar um pouco para ser feito e o que na verdade nem tem tanta importância e pode ser deixado completamente de lado.

Imagine que nosso cérebro funciona como um computador. No computador, há um local chamado de memória RAM. Nessa memória não ficam armazenados todos os dados do computador. Ela serve apenas como um espaço temporário para os dados. Por conta disso, tem um espaço limitado. Se você abrir muitos arquivos e programas de uma vez, a máquina trava.

É exatamente isso que acontece com nosso cérebro. O córtex pré-frontal, área localizada atrás da testa e responsável pela concentração, é como se fosse a nossa memória RAM. Se começarmos a fazer muitas atividades que exigem nossa atenção ao mesmo tempo, nosso cérebro “trava”.

Há um limite de situações com as quais nossa mente deve lidar ao mesmo tempo. Por isso, não é saudável sobrecarregar-se de tarefas e tentar dividir sua atenção dentre várias ao mesmo tempo. Nenhuma delas é executada com a perfeição que deveria e eventualmente você acaba sentindo que chegou ao seu limite e que não consegue ir adiante.

Além disso, cada vez que você está executando uma tarefa muito importante e difícil, que exige grande nível de concentração, e a interrompe para fazer alguma outra coisa, ainda que seja rápido como checar o e-mail, um pouco da sua atenção se perde no meio do caminho.

Por isso, muitas vezes quando você está tentando fazer tudo ao mesmo tempo acaba não conseguindo fazer nada e sendo levado a procrastinar. Lembre-se de que é muito melhor executar uma coisa por vez, com calma e paciência, do que tentar fazer tudo e acabar não fazendo nada.

## Como criar um hábito novo para a vida

Criar um novo hábito é como treinar um músculo. No começo, precisamos levantar pouco peso e manter uma intensidade menor, que não nos force demais e acabe por nos fazer desistir da musculação.

Comece com o mínimo para conseguir fazer mesmo. Depois, gradativamente, vá aumentando. Dê um passo de cada vez. Altere pequenos comportamentos do seu dia a dia que te atrapalham e diminuem sua concentração. Se não fizer dessa forma, e tentar começar com hábitos muito difíceis, você vai se sentir fracassado por não conseguir e vai acabar desistindo e voltando para os velhos hábitos.

~~A seguir, vamos explicar sobre um hábito que muitos tem dificuldade em criar, embora tenham necessidade, que é o de acordar cedo.~~

## Como acordar cedo

O problema de muitas pessoas, ~~portadoras ou não de TDAH~~ em relação à procrastinação, começam logo na hora em que acordam. A dificuldade em levantar da cama é grande, o que acaba resultando em atrasos, correria e estresse antes mesmo de sair de casa.

Para conseguir acabar com esse problema, você precisa começar analisando aqueles dias em que consegue levantar da cama rápido. Pare e pense o que é que te motiva nesses dias.

Pode ser que seja o fato de você <sup>que</sup> sabia que faria coisas divertidas naquele dia. Ou então que você tenha ido dormir mais cedo no dia anterior, ou até mesmo que tenha começado seu dia ouvindo uma música animada.

Descubra qual é a estratégia que dá certo, o que te motiva a levantar, e tente aplicá-la todos os dias. Com o tempo vai se tornando mais fácil e automático levantar da cama sem enrolar.

Outra coisa que ajuda é evitar de pegar o celular antes de sair da cama. Senão, você corre o risco de se distrair com coisas inúteis nas redes sociais. Como você já deve ter percebido, quando estamos fazendo alguma coisa por diversão, a impressão é de que o tempo passa muito mais rápido. E é aí que você pode acabar se atrasando sem perceber.

~~A seguir, iremos falar sobre um problema que muitos enfrentam no ambiente de trabalho: as interrupções causadas por colegas, e como combatê-las.~~

## Como não ser interrompido por colegas de trabalho

Você sente que, ~~por ter TDAH~~ seu trabalho não rende? E que além disso seus colegas ainda não colaboram e lhe interrompem constantemente, tirando sua atenção das tarefas para conversar sobre assuntos aleatórios? Isso é muito comum, mas você pode vencer essas situações.

O primeiro passo é identificar quem são os companheiros que fazem isso. Repare que provavelmente a produtividade deles não deve ser das mais altas, pois quando começam a conversar atrapalham não só aos outros como a si próprios.

Depois, tente perceber se você não assume esse papel do amigo que interrompe os outros. Muitas vezes, na ânsia de contar como foi nosso fim de semana ou falar sobre o jogo de futebol da noite anterior, acabamos nos empolgando e esquecendo de priorizar nossos deveres.

Em seguida, converse com seus colegas, explique-lhes a situação e diga que desejaria que todos vocês procrastinassem menos. Para isso, proponha a criação de uma espécie de sinal a ser usado por aqueles que não querem ser interrompidos em determinado momento.

Vale uma plaquinha em cima da mesa ou até mesmo um simples gesto. O que importa é sinalizar quando está concentrado, para que todos saibam que aquela não é a hora de interromper para falar sobre qualquer outra coisa.

Pode sim ser complicado se concentrar no trabalho, ainda mais ~~tendo TDAH~~ e estando com outras pessoas. Porém, contando com a ajuda e a compreensão delas, é possível sim vencer a procrastinação no trabalho.

Experimente esse método do alerta e você verá como será muito mais fácil não se distrair e conseguir fazer tudo dentro dos prazos estipulados e ainda ter um tempinho extra para colocar o papo em dia no final do expediente.

~~No próximo tópico, vamos explicar que nem sempre desistir é procrastinar, e que é preciso saber diferenciar essas duas situações para não gastar sua energia sem necessidade.~~

## Saiba diferenciar interrupção de procrastinação

Nem sempre parar de fazer alguma coisa é procrastinar. Algumas vezes, quando deixamos algo de lado, isso significa apenas que analisamos melhor a situação e percebemos que ela não estava trazendo resultado algum.

É importante saber diferenciar esses dois tipos de caso para não acabar se obrigando a dar continuidade a uma atividade apenas pelo receio de procrastinar. Saber definir com clareza a real importância do que está fazendo irá te ajudar a saber a hora de desistir.

Quando estiver fazendo alguma coisa e pensando em desistir, pare e reflita. Analise quais são os pontos positivos e negativos que aquilo está lhe trazendo no momento e lhe trará no futuro. Pode ser que você perceba que não é bem como você havia imaginado.

Se o saldo dessa avaliação for negativo, ou seja, se estiver lhe atrapalhando mais do que lhe ajudando, talvez seja melhor desistir. Não se sinta culpado nem fraco, saiba que você fez uma boa escolha.

Imagine só que você decide que quer aprender a falar Mandarim. Matricula-se então em um curso e começa as aulas. Porém, ao longo dos meses, você vai percebendo que não aprendeu quase nada. Sente que não está caminhando a lugar algum.

Além disso, percebe que o curso lhe toma muitas horas semanais que poderiam ser melhor usadas em outras atividades. Numa situação dessas, não restam dúvidas que a melhor opção é desistir, porque por mais que eventualmente você aprenda a falar o básico do idioma, o processo não está valendo a pena e está apenas atrapalhando a sua vida.

É esse tipo de discernimento que você deve ter. “Desistir jamais” pode não ser um pensamento tão saudável assim. Procrastinar é ruim e pode

atrapalhar sua vida. Mas persistir numa atividade que não lhe acrescenta nada também não é bom.

## RECAPITULANDO E CONCLUINDO

Os principais pontos que devem ficar registrados em sua mente após a leitura deste texto são os seguintes:

- Você é capaz de vencer a procrastinação, ~~mesmo sendo portador de TDAH. Seu transtorno não te limita,~~ você é capaz de mudar e se transformar numa pessoa focada, produtiva e que consegue realizar tudo aquilo a que se propõe.
- Ser uma pessoa proativa é essencial para conseguir ser produtiva e concluir suas obrigações. A proatividade é uma força que vem de dentro, é o seu próprio motor que te empurra e te faz seguir pelo mundo.
- Encarar as obrigações como desafios é muito eficiente e pode ajudar a não procrastinar. Basta adequar os desafios a cada situação, que o desejo de vencer a si mesmo virá naturalmente.
- Viver o presente e tentar absorver o máximo de cada momento ajuda muito ~~quem tem TDAH~~ a diminuir a procrastinação. Aproveitar as situações e estar presente de corpo e alma aumenta o foco e a atenção.
- Visualizar todo o processo quando se tem uma meta, utilizando o método DROP (Desejo, Resultado, Obstáculos e Planejamento) é uma excelente técnica ~~para portadores de TDAH~~. Focar no planejamento necessário para se alcançar um objetivo, e não apenas nos resultados



que ele trará, é muito mais motivador e impulsiona muito mais a começar.

- O cansaço pode ser um grande fator que desencadeia a procrastinação, e diminuí-lo pode ser simples se forem observados três pontos importantes: alimentação, sono e atividade física.
- Na alimentação, é importante equilibrar bem os nutrientes e tipos de alimentos ingeridos, evitar longos períodos de jejum, nunca pular o café da manhã e não se privar do prazer que uma refeição pode proporcionar.
- Em relação ao sono, é importante dormir o número de horas necessárias para conseguir repor as energias totalmente, deixar o ambiente escuro e confortável, e até mesmo tirar cochilos quando necessário.
- Já sobre o exercício físico, não se esqueça que é essencial praticar pelo menos um, que ele te traga prazer e diversão, ter o acompanhamento de profissionais e sempre respeitar os limites do corpo para evitar lesões.
- Deixar de lado o hábito de “dar uma olhadinha no celular”. Esse hábito pode transformar-se em horas jogadas fora em forma de procrastinação, que poderiam e deveriam ser muito melhor usadas. É uma tentação muito grande, por isso é melhor evita-la.
- A Técnica Pomodoro, que consiste em trabalhar durante blocos de tempo com concentração total, fazendo algumas pausas, pode ser de grande ajuda ~~para quem tem TDAH.~~
- É preciso saber aceitar as recaídas durante o processo. Nem todos os dias serão de vitória e ninguém consegue estar em sua melhor forma 100% do tempo. Você precisa saber se perdoar quando alguma coisa sair fora de controle e, o mais importante, se reerguer.

- O processo respiratório pode ser uma mão-na-roda para quem ~~tem TDAH~~ e precisa de mais foco e concentração. Regular a velocidade, o ritmo e os movimentos durante a respiração são atitudes que auxiliam nesse processo.
- Crie listas de metas no Ano Novo, mas certifique-se de que irá cumpri-las. Seja realista, verdadeiro consigo mesmo, crie cronogramas para te auxiliarem e divida em partes menores aquelas metas que são muito grandes.
- O método de metas SMART ajuda a avaliar melhor sua meta, pois com ele você avalia se ela é Específica, Mensurável, Alcançável, Relevante e Temporizável. Sendo assim, não perde tempo nem se esforça em vão.
- A estratégia usada por Walt Disney na criação de seu império foi essencial para o sucesso e pode ser aplicada em sua vida. Basta seguir três passos: criar, sonhar e usar o senso crítico.
- Fazer uma coisa de cada vez auxilia na hora de se concentrar, aumenta o foco e a atenção naquilo que está sendo feito. ~~Portadores de TDAH conseguem deixar a procrastinação de lado quando fazem uma coisa de cada vez, em vez de tentar fazer tudo ao mesmo tempo.~~
- Quando se deseja adquirir novos hábitos, é preciso ter paciência e entender que o processo não acontece do dia para a noite. É preciso ir aos pouquinhos, se ajustando e melhorando gradativamente.
- Acordar cedo pode ser um grande problema na vida de um procrastinador, e o tempo a mais passado na cama acaba fazendo falta depois e atrapalhando um dia inteiro. Para acabar com esse problema, é

preciso encontrar o que te motiva a levantar mais rápido e tentar buscar isso todos os dias.

- No trabalho muitas vezes somos interrompidos por colegas que querem conversar. Isso acaba atrapalhando muito no rendimento, ~~principalmente para pessoas que tem TDAH~~. Para acabar com esse problema, é preciso criar algum tipo de alerta para que os companheiros saibam a hora certa de falar com você ou não, de forma a não dispersarem sua atenção.
- Nem sempre desistir é procrastinar. É preciso saber diferenciar as duas situações, pois nem sempre é melhor persistir. Se algo não está trazendo resultados e está apenas te fazendo desperdiçar tempo e/ou dinheiro, não tenha medo de deixar para trás. Isso faz de você inteligente, e não procrastinador.

~~Para finalizar~~, nunca se esqueça que ~~independente de ter TDAH~~, você pode sim vencer a procrastinação. Basta ter força de vontade, aplicar as técnicas aqui ensinadas, ser realista e entender que os fracassos fazem parte de toda jornada. acredite em si mesmo, você é uma pessoa cheia de potencial que está pronto para ser explorado e lhe trazer os melhores resultados e muito sucesso na vida.



### Sobre o autor

Vinicius De Paula.

Já fui considerado o pior aluno da escola: bagunceiro, indisciplinado entre outros rótulos agregado a crianças com TDAH. Hoje sou Coach, Partitioner em Programação Neuro Linguística (PNL) . Tenho estudado a 6 anos formas eficazes de

[www.SUPERATDAH.com](http://www.SUPERATDAH.com)

aumentar a produtividade, acabar com a procrastinação, aumento da concentração e a aprendizagem acelerada. Minha missão aqui é dividir com você, jovem ou adulto com TDAH, formas de como organizar sua mente e sua vida.

Mais informações em: [www.superatdah.com](http://www.superatdah.com)