

Prisioneiros do amanhã

Por José Luis Amancio*

Procrastinação é o ato de adiar alguma tarefa ou atividade e um dos complicadores da gestão de tempo.

Muitas pessoas se tornam prisioneiras do amanhã, vivendo na expectativa de um futuro que existe apenas nos pensamentos e esperanças, deixando as atividades do dia-a-dia para depois, pensando:

- Amanhã eu faço,
- Ainda não estou pronto,
- Ainda não está no momento . . .

Muitos esquecem que o futuro começa no passado e que hoje é o momento mais importante entre estes dois pontos no tempo, pois sem presente não há passado e geralmente são as ações do presente e do passado que geram o futuro.

O primeiro passo para vencer a imobilidade temporal ou procrastinação seria justamente a clara noção de que os eventos estão todos interligados que somente com atividade, dedicação, disciplina e objetividade é que os resultados se apresentarão de maneira efetiva.

Veja abaixo algumas dicas para auxiliar a identificação e gerenciamento eficaz da procrastinação:

- Fazer uma lista de alguns eventos que podem estar sofrendo os efeitos da procrastinação,
- É importante uma auto-análise no sentido de se compreender as razões da procrastinação:
 - Medo do sucesso,
 - Não saber dizer não e acumular muitas atividades,
 - Medo de falhar,
 - Falta de planejamento do tempo resultando no acúmulo de atividades,
 - Medo do desconhecido,
 - Falta de motivação,
 - Baixa auto-estima,
 - Estresse ou cansaço ocupacional,
 - Sensação de injustiça,
 - Excesso de perfeccionismo
 - Sensação de imobilidade física e mental
- Estabelecer uma lista de atividades que estão sendo procrastinadas e um cronograma de como e quando as mesmas serão atingidas,
-
- Eventualmente, divida uma tarefa muito complexa ou extensa em duas ou mais partes, para facilitar a conclusão da mesma,
- Procure a ajuda ou opinião de alguma pessoa que o conheça pois assim terá um outro ponto de vista que o ajudará a ajustar seus planos e expectativas,
- Entenda que eventualmente as mudanças podem demorar um pouco e portanto é necessário controlar a ansiedade e não se desanimar caso as coisas demorem um pouco mais do que planejado,
- Monitore o andamento da lista de atividades que estabeleceu e vá ajustando a mesma para refletir o seu progresso eventualmente até alterando algumas tarefas,

Lembre-se sempre que quando falamos em mudanças, o mais importante não é a velocidade mas a constância e o ritmo das mesmas.

Boa sorte e sucesso.

***José Luis Amancio**, 35 anos, economista, com extensão em Logística e Comércio Eletrônico, Pós Graduado na FGV, Articulista e Colunista de diversos sites, Administrador do Grupo Profissional de Finanças da revista VOCÊ S/A na rede – E-mail: financeir@globo.com