

UM PEQUENO PASSO REAL

O Fim do Ciclo

7 dias sem procrastinar

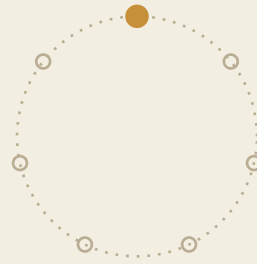
Não é mais uma promessa vazia — é uma técnica por dia, simples e testada, para provares a ti mesma que és capaz.

Não é falta de força de vontade

Se já tentaste “ter mais força de vontade” e não resultou, não é falha tua — é que estavas a atacar o problema errado.

Procrastinar não é preguiça. É o teu cérebro a proteger-te de um desconforto — medo, incerteza, cansaço — da forma mais rápida que conhece: adiando.

Ao longo destes 7 dias vais perceber o que realmente se passa contigo em cada situação, e vais ter uma pequena ação prática por dia — nada de listas gigantes, só um passo de cada vez.



O Que Estás Realmente a Evitar

Achas que procrastinas “tudo”, mas normalmente não é bem assim.

Repara: respondes logo a um email fácil, mas deixas o difícil para depois. Arrumas a casa toda, menos aquela gaveta que sabes que vai dar trabalho. Isto não é acaso — é o teu cérebro a escolher, sempre que pode, o caminho mais confortável.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

Por trás disto está uma parte do cérebro chamada amígdala, que funciona como um alarme de perigo. O problema é que ela não distingue muito bem entre “um leão a atacar-te” e “uma tarefa que te pode fazer sentir incompetente” — para o cérebro, as duas coisas ativam um alarme parecido. E quando o alarme toca, a resposta mais natural é fugir. Só que aqui, “fugir” significa adiar.

Há normalmente três razões por trás disto: medo de falhar (e se não for suficientemente bom?), perfeccionismo (só começo quando estiver tudo perfeito) ou sobrecarga (é demasiada coisa, não sei por onde começar). Muitas vezes é uma mistura das três.

DIA 01 · A TÉCNICA DE HOJE

O teu primeiro passo não é agir — é perceber. Hoje, antes de tentares resolver seja o que for, só precisas de nomear o que está por trás do adiamento. Sem isto, qualquer técnica das próximas seis páginas vai falhar, porque estarias a tratar o sintoma sem perceber a causa.

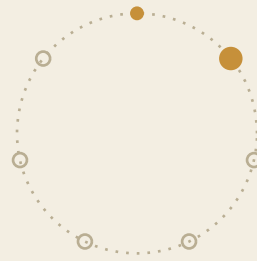
O teu registo

A tarefa que mais tenho adiado é:

Quando penso nela, sinto:

Isto soa mais a medo de falhar, perfeccionismo, ou sobrecarga?

DIA 02 DE 07



Começa Pequeno (Mesmo Ridiculamente Pequeno)

O maior obstáculo não é terminar uma tarefa — é começá-la.

Decidir ir ao ginásio é a parte difícil. Uma vez lá dentro, já não custa tanto continuar. O mesmo acontece com quase tudo — é o arranque que pesa, não o resto.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

Isto tem que ver com o “custo” mental de tomar uma decisão. O teu cérebro gasta muita energia só a decidir “vou começar agora?” — e quanto maior parecer a tarefa, mais energia essa decisão consome, antes sequer de teres feito alguma coisa.

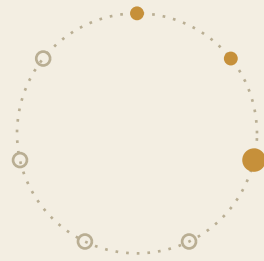
A boa notícia: podes enganar esse mecanismo. Se reduzires a tarefa a algo tão pequeno que pareça ridículo não fazer, o cérebro deixa de resistir. Não é preguiça tua precisares disto — é assim que o cérebro está desenhado.

DIA 02 · A TÉCNICA DE HOJE

A Regra dos 2 Minutos. Em vez de “vou arrumar o escritório”, é “vou só arrumar esta mesa”. Em vez de “vou escrever o relatório”, é “vou só abrir o documento e escrever o título”. Muitas vezes, uma vez lá dentro, continuas sem esforço.

O teu registo

A versão de 2 minutos da tarefa que ando a adiar é:



Corta em Pedacos Que Já Não Assustam

“Escrever a tese” ou “organizar as finanças todas” são frases que, só de ler, já cansam.

Não é a tarefa em si que assusta — é a falta de forma dela. Quando algo é grande e vago, o cérebro não sabe por onde pegar, e a resposta mais fácil é... não pegar em nada.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

A incerteza é uma das coisas que mais gera resistência mental. Quanto menos souberes exatamente o que fazer a seguir, mais o teu cérebro trata aquilo como um risco — e evita.

A solução simples: transformar o vago em concreto. Em vez de “organizar as finanças”, divide em “abrir o extrato do banco”, “separar por categorias”, “somar os gastos de comida”. Cada passo pequeno é claro, sem ambiguidade — e sem ambiguidade, há muito menos resistência a começar.

Pega na tarefa grande que andas a adiar e divide-a em 3 a 5 passos pequenos e concretos — cada um com um verbo de ação claro (“abrir”, “escrever”, “separar”), nunca vago (“pensar em”, “tratar de”).

O teu registo

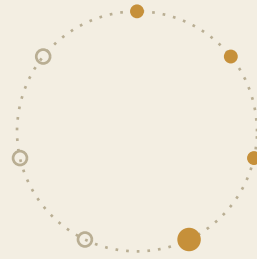
A tarefa grande que ando a adiar:

Passo 1:

Passo 2:

Passo 3:

DIA 04 DE 07



Pára de Te Castigares

Adias uma tarefa, sentes-te mal contigo mesma por isso, e essa sensação... faz-te adiar ainda mais.

Parece que devia ser o contrário — que a culpa te devia “empurrar” a agir — mas na prática faz o oposto. Quanto mais te castigas, mais paralisada ficas.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

Há investigação sobre autocompaixão (um dos nomes mais conhecidos nesta área é a investigadora Kristin Neff) que mostra algo interessante: quando te criticas com dureza, o teu corpo entra no mesmo estado de alerta e defesa que já vimos no Dia 1 — o que te deixa ainda mais paralisada. Já quando te tratas com gentileza, o corpo relaxa o suficiente para conseguires agir de novo.

Ou seja: ser mais dura contigo não te torna mais produtiva. Torna-te mais presa.

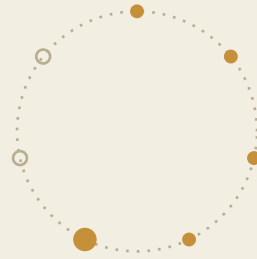
DIA 04 · A TÉCNICA DE HOJE

Escreve sobre o teu atraso como se estivesses a escrever a uma amiga que passou pelo mesmo — com a mesma paciência e compreensão que terias com ela.

O teu registo

O teu “bilhete a uma amiga”, sobre a tarefa que adiaste:

DIA 05 DE 07



O Que Te Rodeia Importa Mais do Que Pensas

O telemóvel ao lado do computador. A cozinha por arrumar mesmo à vista enquanto tentas trabalhar de casa.

Nenhuma destas coisas parece grave sozinha — mas todas competem, sem pedires, pela tua atenção.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

Aqui está a verdade incómoda: a força de vontade gasta-se ao longo do dia, como uma bateria. Cada pequena distração à tua volta obriga-te a gastar um bocadinho dessa energia só para resistir a ela. Se o teu ambiente estiver cheio de “tentações” fáceis, vais gastar a força toda antes mesmo de começares a tarefa importante.

A solução não é teres mais disciplina — é precisares de menos dela. Ajusta o ambiente, e o esforço desce sozinho.

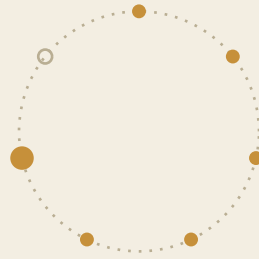
DIA 05 · A TÉCNICA DE HOJE

Escolhe um obstáculo físico ou digital simples que sabes que te distrai, e remove-o antes de começares a tarefa de hoje — mesmo que seja só pousar o telemóvel noutra divisão.

O teu registo

O obstáculo que vou remover hoje é:

DIA 06 DE 07



Nem Todas as Horas Do Teu Dia São Iguais

Há uma hora do dia em que escreves, pensas ou decides com mais clareza — e outra em que a mesma tarefa parece impossível.

Não mudou a tarefa. Mudaste tu.

O QUE SE PASSA NO TEU CÉREBRO

O teu corpo segue ciclos naturais de energia e foco ao longo do dia — por vezes chamados ritmos ultradianos, blocos de cerca de 90 minutos em que a tua capacidade de concentração sobe e depois desce. Tentar fazer trabalho difícil precisamente numa fase baixa desse ciclo é como tentar nadar contra a corrente — dá muito mais trabalho do que precisava de dar.

DIA 06 · A TÉCNICA DE HOJE

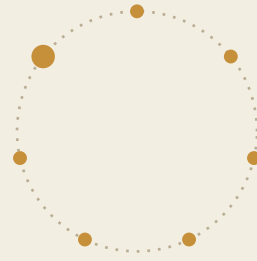
Repara nas últimas semanas: em que altura do dia costumavas ter mais foco? Protege esse período para a tarefa que mais importa, em vez de o gastares em coisas menores.

O teu registo

As horas em que costumo ter mais foco são:

Amanhã, vou proteger esse período para:

DIA 07 DE 07



Olha Para Trás Antes de Olhares Para a Frente

Chegaste ao fim de 7 dias.

Não resolveste tudo — e está tudo bem, não era esse o objetivo. O que fizeste foi mais importante: mostraste a ti mesma, na prática, que és capaz de agir de forma diferente, mesmo que por pouco tempo.

O teu registo

O que mudou esta semana, mesmo que pouco:

O que foi mais difícil:

O que quero continuar a fazer:



Conseguiste sete dias sem te traíres a ti própria.

Isto prova uma coisa importante: não precisavas de mais
motivação — precisavas de estrutura.

E se esta semana foi só sobre um hábito, imagina o que é aplicar
essa mesma capacidade a tudo o resto — à tua disciplina, à tua
mente, à pessoa em que te estás a tornar.

É para isso que existe a Jornada 45 Dias Para a Tua Melhor Versão
— um caminho novo e completo, não uma continuação desta
semana.

45 Dias Para a Tua Melhor Versão



CLICA AQUI E CONTA-ME COMO FOI A TUA SEMANA

Não conseguiste tocar no botão? Escreve isto no navegador:

bit.ly/jornada45dias