

aula 21

.procrastinação ativa x passiva



Ação Imediata

Ativa x Passiva

1. Ação Imediata

Anote durante 5 dias sua procrastinação

2. Ação Imediata

Identifique quais atividades são antecedentes a procrastinação

3. Ação Imediata

Qual horário do dia tende a procrastinar

4. Ação Imediata

Determine horário de estudo e coloque despertador

5. Ação Imediata

Refleta se há algum medo em fazer aquela tarefa

6. Ação Imediata

Certifique-se que a tarefa está simples e executável