

SEMANA
FERAS DO ENEM



COMO VENCER A
PROCASTINAÇÃO
ETER FOCO

COMO VENCER A PROCRASTINAÇÃO E TER FOCO?

Você é aquela pessoa que espera dar a hora poder se atrasar? Ativa 5 vezes a função soneca, e acaba chegando tarde no seu trabalho? Deixa para fazer aquele trabalho que foi passado no início do semestre, no dia anterior da entrega, o que acaba te deixando ansioso (a) e preocupado (a)? Muitas pessoas acabam deixando tudo para a última hora e as coisas acabam não saindo conforme o planejado...



Você já parou pra pensar por que você fica se enrolando? Se sua resposta é “tem coisa mais interessante pra fazer”, sentimos em dizer, mas **sempre haverá coisas mais interessantes do que estudar e/ou trabalhar**, e definitivamente essa não é uma boa desculpa... Ainda mais quando a prova ou o relatório precisam ser entregues pro seu chefe no dia seguinte!

Infelizmente temos o péssimo hábito de deixar pra depois, e com isso acabamos deixando de fazer o que deve ser feito, na hora certa. Talvez você esteja pensando “Não, eu não sou assim”, mas se coloque na seguinte situação:

Você montou sua mesa de estudos, pegou um copo de água, colocou nela as apostilas que devem ser estudadas, com os exercícios que precisam ser feitos. Antes de começar, você resolve pegar seu celular só para responder aquele seu amigo rapidinho no Whats, ou aquele direct que você deixou passar. De repente, sem perceber, já se passaram mais de 30 minutos entre Stories e publicações do seu Instagram, e você não fez **NADA** do que precisava ser feito. Você já passou por isso?

Se atualizar no Instagram pode trazer uma sensação de prazer instantâneo, afinal, é sempre bom saber o que os seus amigos (ou os famosos) estão fazendo. O problema, é que esse sentimento de satisfação não costuma durar muito tempo... À medida que seus prazos vão diminuindo, a data final do seu compromisso vai chegando, a ansiedade, a angústia e a preocupação começam a tomar conta de você. Isso já aconteceu com você alguma vez? Se sim, você se orgulha disso?



Não procrastinar é um exercício diário

Hábitos bons e ruins são desenvolvidos ao longo do tempo e mudá-los para que eles sejam positivos e benéficos para você, também leva tempo...

Alguns especialistas dizem que é necessário executar uma atividade por 21 dias seguidos, para que ela se torne um hábito. O melhor é que normalmente, dentro de 1 ou 2 semanas executando uma mesma atividade, você já consegue se habituar ela, independente de qual seja. Acordar no horário, manter uma rotina de atividades físicas, estudar diariamente, manter em dia suas demandas do trabalho, etc. Somos capazes de criar hábitos saudáveis de qualquer coisa, em pouco tempo!

Você precisa fazer algo que deve ser feito? Então faça! Quando você é pequeno, seus pais impõem ordens e você as obedece, mesmo não querendo fazer aquilo. Por que que agora, que você já é um adulto (ou quase), você não consegue fazer aquilo que quer? O que te impede de colocar limites para você mesmo, em prol de um objetivo maior?



Saia da sua zona de conforto!

Já ouviu a expressão "Um corpo parado tende a continuar parado. Um corpo em movimento tende a continuar em movimento."? Acredite, Isaac Newton não falou isso por acaso...

Vamos usar a atividade física como exemplo. Você acabou de chegar em casa, depois de ter um dia muito cansativo, onde estudou / trabalhou muito. Você precisa ir à academia, mas está cansado (a), sem motivação alguma.

Essa é a hora de sair da sua zona de conforto! Evite sentar no sofá, deitar na cama, abrir suas redes sociais só pra ver as mensagens que você recebeu, abrir o Tinder para ver seus novos matches. Não faça nada que tire seu foco! Quando bater a preguiça, lembre que você tem um objetivo maior que precisa ser alcançado e a partir disso, quando você se der conta, vai ter criado um hábito.



O mais importante é ter disciplina em todas as atividades do seu dia a dia, principalmente nas "chats" que você gosta de prorrogar (vamos combinar que estudar não é chato, né?). Deixando a procrastinação de lado, você será capaz de fazer com que suas tarefas indesejáveis tornem-se hábitos positivos e saudáveis.

Pare de adiar o que precisa ser feito!

Você vive adiando suas atividades que são pequenas e simples, e quando se dá conta, elas viraram uma bola de neve, ou melhor, uma avalanche. Pois é... O acúmulo de coisas simples se torna um agregado de coisas complexas de serem resolvidas.

Temos o péssimo hábito de pensar: "Se pode ser feito depois, por que fazer agora?" Mas devemos deixar de ser assim!

Se você tem uma pendência e tempo para resolvê-la, não deixe para depois. Faça na hora! Tenha o controle da sua vida, não esqueça seu principal objetivo e saiba o que é o melhor a ser feito.

Uma boa forma de começar é trabalhar com recompensas. Crie pequenas recompensas que servem como presentes, toda vez que você cumprir um objetivo. Por exemplo, se você fizer suas tarefas diárias dentro do prazo que foi estipulado previamente, você tem direito a assistir um episódio da sua série preferida, ir ao cinema, encontrar seus amigos, etc. Você estipula seu objetivo e a sua meta, dentro do que precisa ser feito. O importante é não adiar nada importante e acabar tudo o que você começou!



Quando entender a importância e a diferença entre os dois conceitos, você vai parar de fazer as coisas porque elas devem ser feitas pro dia seguinte e passar a fazê-las com excelência. Você será capaz de dedicar tempo a elas, dando o seu melhor sempre!

METAS 2019

1. Focar nos estudos
2. Passar no vestibular
3. Viajar para Noronha

Organização é fundamental

Você precisa ter uma vida organizada para parar de procrastinar. A gente está sempre arranjando uma desculpa, na nossa cabeça "uma ocupação", para não fazer aquilo que deve ser feito.

Para que você não se perca nos prazos e largue essa postura procrastinadora, encontre a melhor forma de se organizar. Algumas pessoas preferem agenda física, outras usam agenda online (como o Google calendário, por exemplo), outras usam aplicativos, tanto faz. Escolha o melhor jeito de organizar suas atividades e coloque-os em prática.

Quer começar e está perdido (a)? Estipule um horário para todas as suas atividades diárias (todas mesmo) e se esforce para cumpri-los. Por exemplo:

- 7h:** acordar
- 7h10:** tomar banho
- 7h30:** tomar café
- 8h:** sair de casa

Importante x Urgente

A maior parte das pessoas acaba fazendo apenas o que é urgente, e adiando aquilo que é importante. Por exemplo, é importante estudar para uma prova que você vai ter dentro de 2 semanas. Apesar de ser importante, as pessoas preferem adiar o estudo e deixá-lo mais para frente. Afinal, 2 semanas é bastante tempo, não acham?

Infelizmente, quando você se dá conta, as duas semanas viraram 2 dias, e agora é preciso fazer milagre, estudando o conteúdo de 3 meses, em apenas 2 dias. A demanda além de importante, tornou-se urgente. Aliás, tornou-se inviável.

Extensivo de Maio

Venha ser uma FERA DO ENEM
e estude os conteúdos de
Ciências da Natureza mais
cobrados na prova.

[CONHEÇA O CURSO](#)

Biologia *total*

✉ contato@biologiatotal.com.br

f [/biologiajubilut](#)

▶ [Biologia Total com Prof. Jubilut](#)

📷 [@biologiatotaloficial](#)

📷 [@paulojubilut](#)

🐦 [@Prof_jubilut](#)

p [biologiajubilut](#)

G+ [+biologiatotalbrjubilut](#)