

## **PORQUE PROCRASTINAMOS???**

Procrastinação é o ato de adiar, postergar uma tarefa. Esse ato é contrário ao que desejamos aos nossos objetivos e nossos sonhos.

Ela produz uma série de coisas negativas dentro de nós, mas precisamos entender onde está a raiz da procrastinação, porque não adianta eu dizer para uma pessoa que ela deve parar de procrastinar sem saber o porquê ela procrastina, esse problema tem que ser atacado na raiz, que muitas vezes pode estar na:

- 1- Ansiedade por causa de um objetivo ou uma meta que não se alcança.
- 2- Estresse, por uma mente dividida, entre fazer o que é necessário ou ficar assistindo séries na Netflix.
- 3- Culpa e arrependimento, por não cumprir metas e objetivos.
- 4- Fracasso por não conseguir reagir e evitar este mal
- 5- A preguiça pode ser causada até por deficiência nutricional, muitas vezes debilita o corpo e mente provocando cansaço e indisposição.

### **Quais os motivos que nos levam a procrastinar?**

Existem três raízes fundamentais do comportamento que estão na base da procrastinação:

**1-Mentalidade Introspectiva-** A pessoa com esta mentalidade tende a produzir expectativas negativas do futuro e por consequência tende a procrastinar.

**2-Mentalidade fixa,** é baseada em um elemento central, o elemento que define esse tipo de mentalidade é a crença em atributos fixos. Costuma a acreditar que ela é assim e ponto final. Ela vive a famosa síndrome Gabriela, eu nasci assim, vou ser sempre assim... Ela vive dentro de uma gaiola que ela mesma entrou, fechou a porta, trancou e jogou a chave fora. Ela não é aberta a inovações.

**3-Mentalidade Flexível ou plástica-** Essa é o oposto da mentalidade fixa. Sua mentalidade é de crescimento, sua crença enraizada é de que ela pode mudar. Essa mentalidade é de protagonista.

**Desamparo Aprendido-** Ex: você tentou, estudou se empenhou, se esforçou, mas em toda a tentativa de mudar a situação você falhou, e devido a isso você internalizou o desamparo, você aprendeu que não vale a pena tentar novamente. Isso mancha totalmente as expectativas de futuro e por isso você pode procrastinar. Se tua autoconfiança é abalada, você tende a procrastinar.

**Auto Eficácia-** É como você julga a sua própria capacidade. O quão capaz você se julga ser para realizar as coisas, se isto está abalado, e o desamparo aprendido abala isso profundamente, automaticamente vem a procrastinação. Baixos níveis de expectativas de sucesso naquilo que queremos fazer leva a altos níveis de procrastinação. Isso é muito comum em pessoas que tem alto grau de neuroticismo, um elevado grau de instabilidade

emocional, ela tem uma predominância de emoções negativas, isso distorce as expectativas que a pessoa tem sobre o futuro.

**Grau de Motivação** naquilo que estamos fazendo, o valor que nós sentimos naquilo que estamos executando vai depender desse grau de motivação, que pode ser positivo ou negativo. Se você sente motivado naquilo que você está fazendo, se você gosta do que faz, se sente feliz e vê propósito nisso, você se empolga e não procrastina, porém se tudo for o contrário disso, você não gosta do que faz, faz obrigado, desanimado, entediado e está triste em realizar tal tarefa, aquilo perde o valor pra ela e a tendência é o cansaço e por consequência vem a procrastinação.

**Desmotivação**- Ela está desmotivada com o que faz, seja porque a atividade não produz motivação, ou porque essa atividade não evoca um desejo de realizar nessa pessoa ou não traz propósito porque não tem afinidade com o time, ou porque o chefe é uma pessoa desagradável, ou simplesmente porque ela não se sente bem naquilo que está fazendo, também não enxerga propósito nisso, e não entende o porquê e para que ela tem que fazer aquilo. Isso é muito comum na vida dos estudantes quando ele não gosta de certa disciplina, ele fica desmotivado e não sente o desejo de estudar, ele não enxerga no que aquilo vai melhorar a vida dele e assim ele passa muitas vezes a procrastinar nos estudos.

Quando há um conflito de personalidade com aquilo que está fazendo, ex: uma pessoa extrovertida que gosta de

gente ao seu redor, é obrigada a trabalhar em um ambiente solitário, ela com certeza vai se sentir entediada e desmotivada em trabalhar e provavelmente ela passara a procrastinar.

**Impulsividade-** Se você é uma pessoa impulsiva, você é uma pessoa imediatista, ou seja, você tem dificuldade de dizer não para o que está agora na sua frente, as tentações que te desvia do foco. Essas pessoas só fazem algo se estiverem empolgadas para isso e o grande problema nisso, é que quase sempre as grandes coisas para se fazer na vida, muitas vezes envolve o tédio, desmotivação e independente disso ela tem que continuar a fazer o que precisa ser feito.

Em termos de personalidades, existem alguns traços que nos deixam mais propensos ao imediatismo, a impulsividade.

**1°Traço. Extroversão** – pessoas extrovertidas tendem a ser naturalmente empolgadas, mais entusiasmadas, elas precisam dessa empolgação e por isso tendem a ser mais procrastinadoras.

**2° Traço. Grau de abertura-** pessoas com alto grau de abertura tendem a sofrer mais porque elas gostam de experimentar coisas novas, conhecer coisas diferentes, ela precisa de inovações, não se adapta a rotina.

**3° Traço. Pessoas despreocupadas** - tem dificuldade de se diligentes, fazem algo porque tem que ser feito, são escravas do presente imediato.

**4° Traço. Introversa e Neurótica-** Tem expectativas negativas do futuro, ela é mais retraída, mais fechada e costuma ser ansiosa.

Não adianta combater a procrastinação se você não sabe qual a raiz que te leva a procrastinar. É necessário atacar o que te leva a ser assim. Ex: se a raiz da sua procrastinação é a impulsividade, ela é que deve ser atacada, deve-se estudar de onde vem este comportamento, onde nasceu, qual o contexto desse comportamento?

Um procrastinador é guiado por seu estado interno, por isso a importância de fazer uma jornada de autoconhecimento, uma viagem para dentro de si, conhecer a sua real história. Descobrir assim os seus traços e as raízes que te levam a procrastinar e por consequência combater este mal que te leva a uma vida triste, frustrante e derrotada, para que você tenha uma vida mais feliz e próspera, para que você viva nesta terra com abundância (João 10-10) Deus te criou para que você viva mais que um vencedor Romanos 8.37-39), viva como realeza, porque somos filhos do Rei, (Rom.8-17) então viva como tal, dê um pé na procrastinação e corra para viver os melhores anos de sua vida em todas as áreas! Invista em se conhecer e entender o que se passa dentro de você descubra o seu potencial. Boa jornada!

**Fonte e inspiração:** Curso Jornada do Autoconhecimento- Pedro Calabrez.