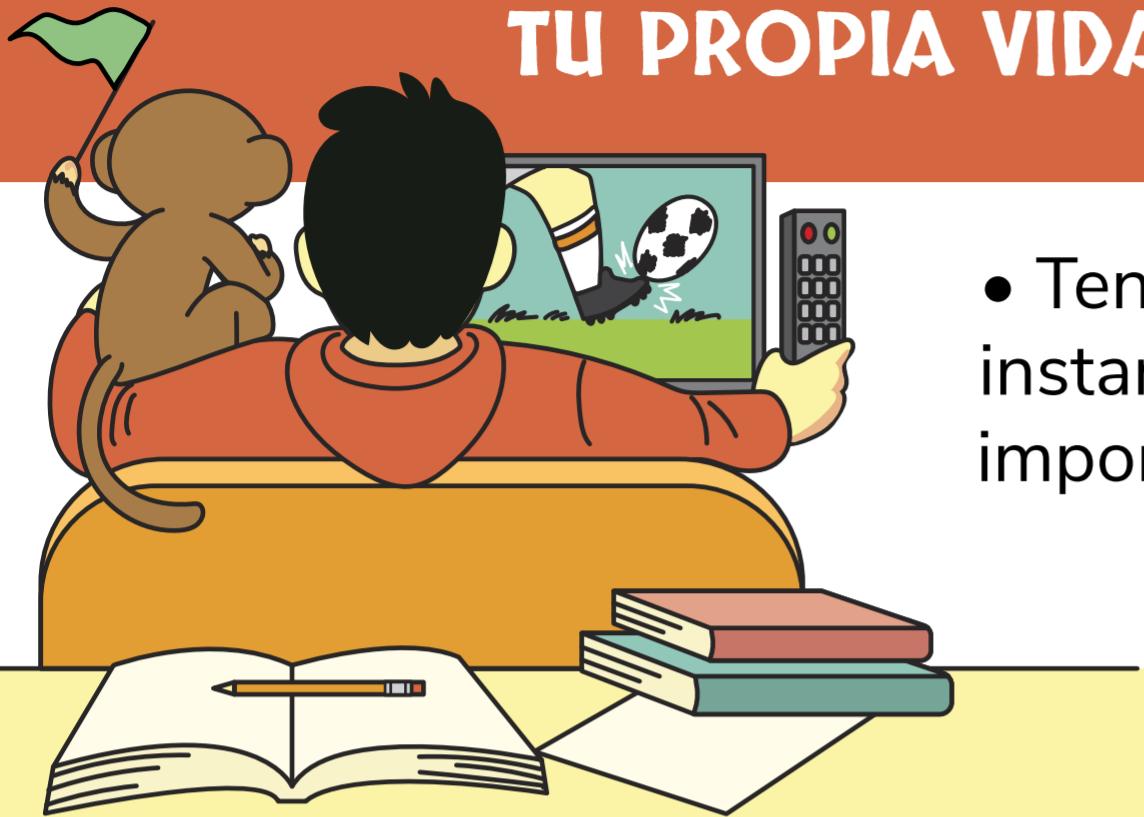


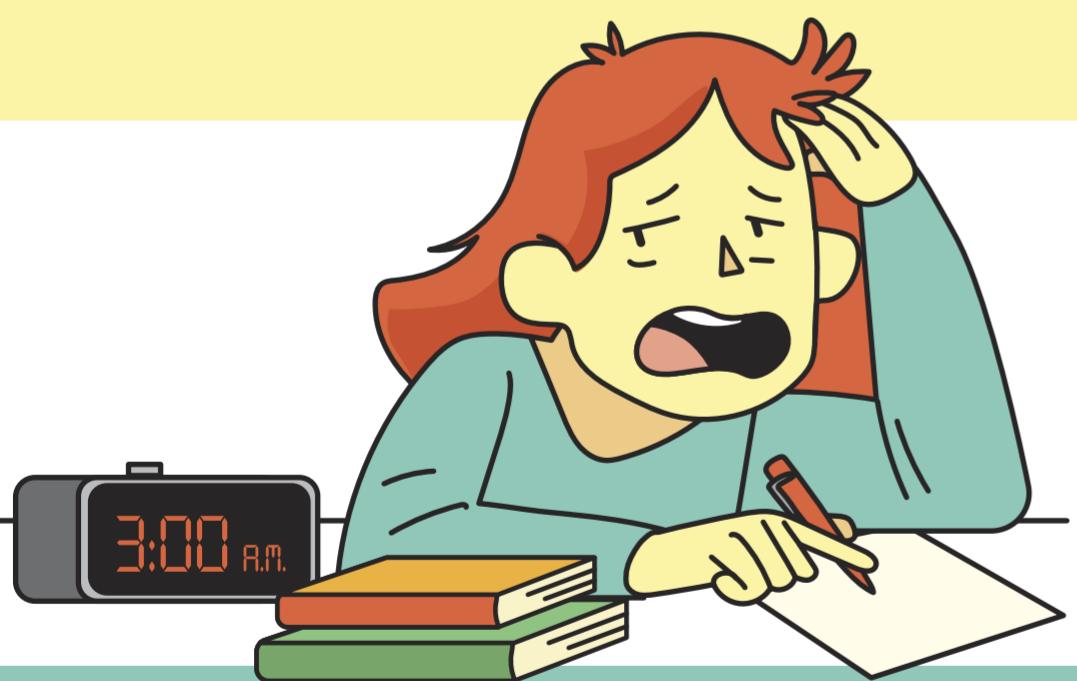


¿CÓMO VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN?

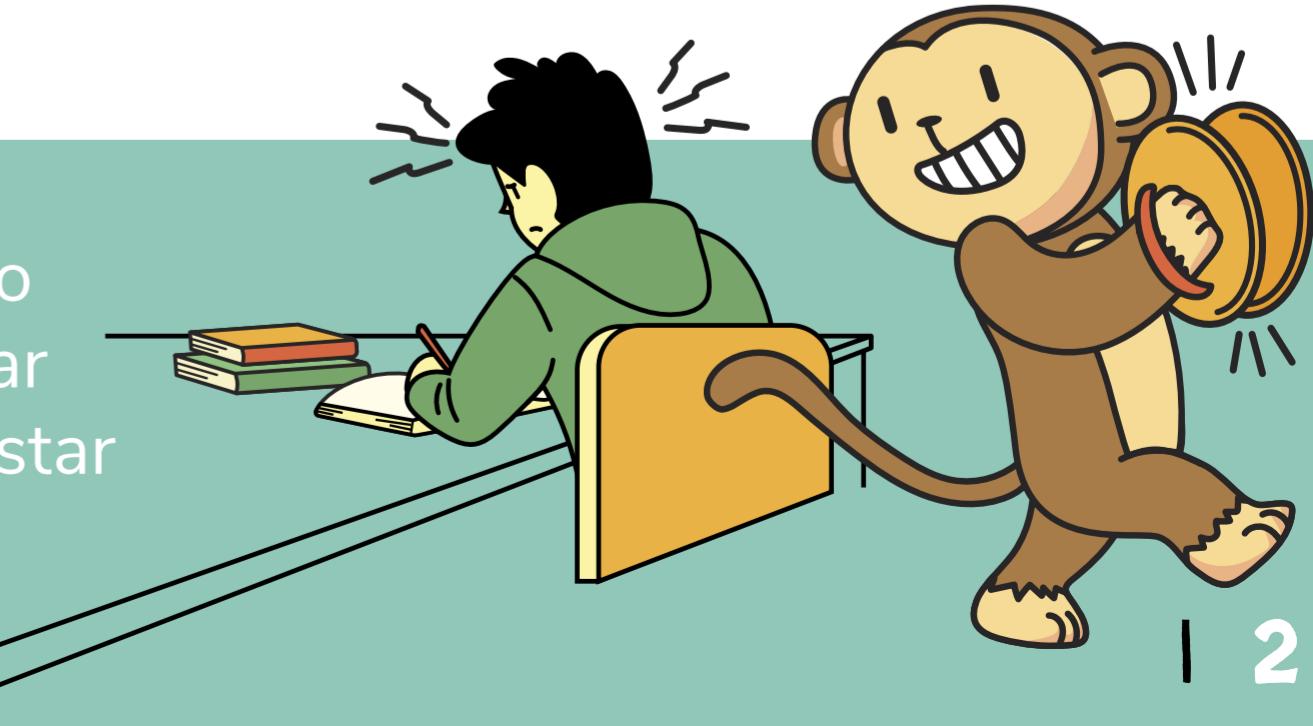
PRO-CRAS-TINAR: LA ACCIÓN DE ARRUINAR TU PROPIA VIDA SIN RAZÓN APARENTE



- Tenemos un miquito que es la gratificación instantánea. Él te hace posponer actividades importantes para ponerte a hacer cosas más sencillas o divertidas.



- Muchas veces fallamos repetidamente y terminamos haciendo todo al final de los plazos y sintiéndonos muy estresados.



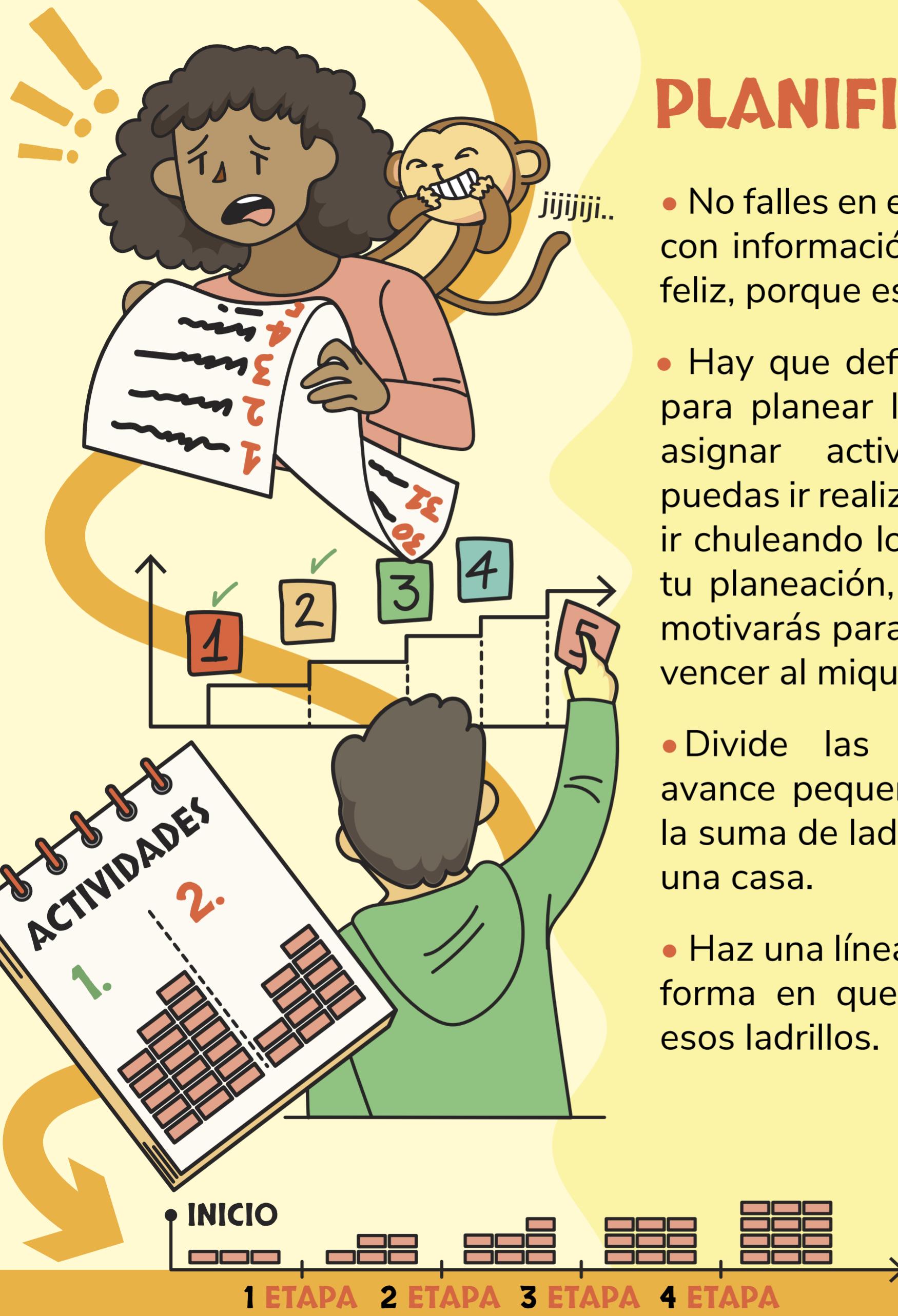
- Esto se debe a que el miquito es persistente y debemos tomar medidas que van más allá de ajustar hábitos y ser disciplinados.

3 PUNTOS CLAVE PARA VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN:

1. PLANIFICAR | 2. EJECUTAR | 3. SEGUIMIENTO



PLANIFICAR:



- No falles en esto: Una lista irrealista o con información vaga pone al mquito feliz, porque es fácil evitarla.
- Hay que definir prioridades y orden para planear las actividades. Procura asignar actividades iniciales que puedas ir realizando sin dificultad, para ir chuleando lo que vas ejecutando de tu planeación, notarás el avance y te motivarás para seguir avanzando y así vencer al mquito.
- Divide las actividades. Cualquier avance pequeño va aportando, como la suma de ladrillos que al final forman una casa.
- Haz una línea del tiempo y registra la forma en que pondrás cada uno de esos ladrillos.

EJECUTAR:

- Si planeas, pero no ejecutas, de nuevo ganará el mquito.
- Lo más difícil es iniciar.... entonces este es el paso más importante que hay que dar. Pero si has planeado bien te resultará más fácil. Para tener y mantener el impulso: imagina las recompensas que tendrás y como te sentirás al terminar cada actividad.
- Evita las distracciones para que puedas concentrarte más fácilmente en lo que quieras hacer. Y... ¡A poner el primer ladrillo!
- Lo genial es que tras ese primer esfuerzo que te lleva a tener una recompensa, te sentirás más comprometido y motivado para seguir poniendo muchos más ladrillos. Así que a ganarle al mquito.



SEGUIMIENTO:

Revisa tus avances, premiate por lo que has logrado y ajusta tus planes para lograr lo que no has podido hacer.

Y PARA TERMINAR DE VENCER AL MIQUITO DE LA PROCRASTINACIÓN:



1. Solicita apoyo externo contándole a un amigo o familiar acerca de una meta que estás tratando de lograr y pídeles que te ayuden o recuerden cumplirla.

2.
Deja notas **post-it** para tí mismo, que te recuerden la meta a cumplir.

3. Configura una alarma para recordarte a ti mismo que debes comenzar una tarea.



4. Minimiza todas las distracciones que puedas.



5. Comprométete a algo. Por ejemplo, haz un pago para lecciones de piano o para iniciar en el gimnasio.



Y si estos métodos no funcionan, cámbialos. Establece un recordatorio para un mes a partir de ahora que diga: "¿Han mejorado las cosas? Si no es así, cambiaré mis métodos".



Apunta tu progreso: las historias se reescriben una página a la vez.



