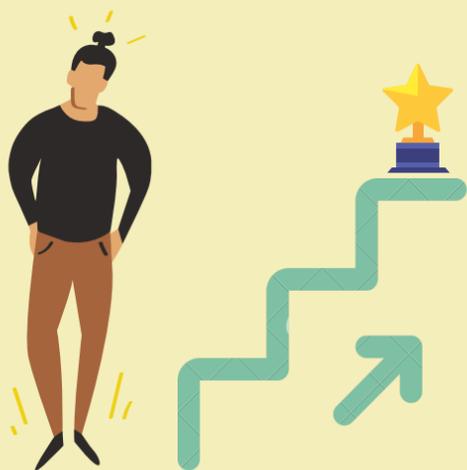


MINUTO SPEE

Sem Procrastinação



FAZER ALGO QUE GOSTA APÓS OBJETIVOS CUMPRIDOS

Intercale aos pequenos objetivos do checklist algumas atividades rápidas que você costuma curtir.

Uma chamada de vídeo ou ligação para alguém, um acesso rápido à internet, um lanche. Isso deve ser feito somente depois que você tiver cumprido seu pequeno objetivo. Devem ser atividades que você consiga retomar os estudos e que não sejam concorrentes ao estudar. Concluídos os objetivos do checklist do período de estudo, se engaje em uma atividade mais prolongada e muito satisfatória para você.



DEIXE MARCAS CLARAS DAQUILO QUE VOCÊ JÁ CUMPRIU

Valorize suas tarefas finalizadas

Deixe à sua vista o material que você já estudou, as tarefas já concluídas.



USO EXCESSIVO DE CELULAR

Caso o acesso ao celular atrapalhe o estudo, deixe-o em outro cômodo da casa enquanto estuda.

Se você está acessando excessivamente as redes sociais, baixe um aplicativo, como por exemplo, QualityTime, para auxiliar no gerenciamento do tempo dedicado ao uso das mídias sociais.

DIVIDA SUA TAREFA DE GRANDE PORTE EM PEQUENOS OBJETIVOS

Elabore checklist

Se você está com muitas tarefas e não sabe por onde começar, inicie priorizando aquelas que são mais importantes e urgentes. Para cada tarefa monte um checklist com os pequenos objetivos. Quanto mais detalhada a organização, melhor será a execução do trabalho e o tempo utilizado.



TIRE TUDO DA SUA FRENTE QUE SINALIZE O OBJETIVO FINAL

Não deixe visível o que falta

Por exemplo, se você estiver estudando para uma prova e tem uma quantidade enorme de material para ser estudado, separe para deixar em sua mesa de estudo apenas aquele que você vai ler naquele momento. Esconda (literalmente) de você o material a ser estudado.



MINIMIZE AS DISTRAÇÕES

Descubra quais atividades distraem você

Tente, na medida do possível, diminuir a interferência de atividades concorrentes que estimulam a emissão de comportamentos incompatíveis ao de estudar.

