

"A PROCRASTINAÇÃO É O LADRÃO DO TEMPO"
CHARLES DICKENS

CÉREBRO PROCRASTINADOR

APRENDA COMO BURLAR OS SABOTADORES DE REALIZAÇÃO



A Autora

Nanda Ricci

Especialista em desenvolvimento humano



Nanda atua como treinadora, palestrante, coach e mentora na área de desenvolvimento pessoal e profissional há mais de 20 anos.

Sua missão é ajudar pessoas a alcançarem seu potencial máximo e atuarem em suas vidas como comandantes criando seus resultados e tendo o sucesso desejado.

São milhares de pessoas beneficiadas com seu trabalho.



www.lifecoachnandaricci.com.br

CÉREBRO PROCRASTINADOR



Índice

Introdução	03
O cérebro procrastinador	06
Tipos de procrastinação	09
Os 06 sabotadores da realização	16
Próximos passos	24
Seja um Realizador	27
Fim da conversa	30



Olá, como vai você?

Quero começar confessando que eu já fui muito procrastinadora! Pois é, acho até que todos somos em algum nível, e durante muitos anos sentia que minha vida era uma verdade rua sem saída. Eu simplesmente não terminava nada que começava. Ficava muito empolgada com a possibilidade de um novo projeto, mas logo a empolgação virava um arrastar de correntes e então, abandono completo.



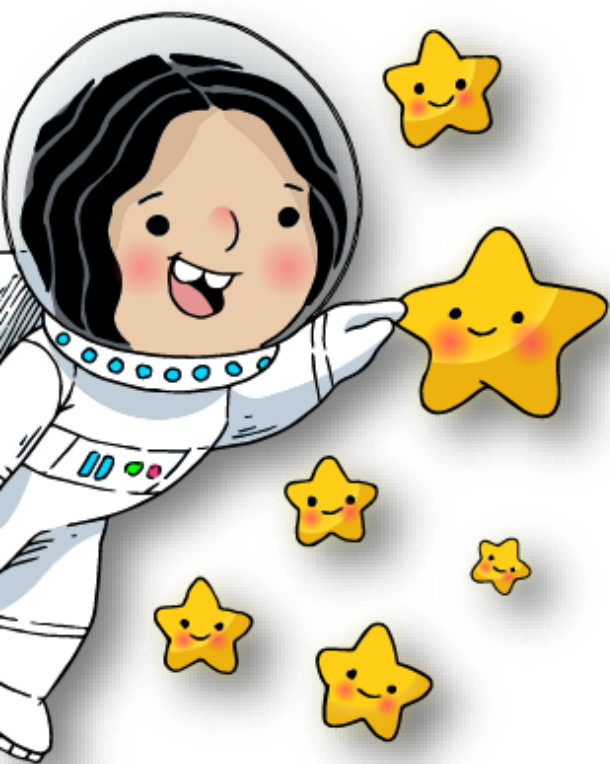
Eu não queria ser assim, me sentia frustrada e envergonhada. Minha família, amigos e colegas de trabalho, começaram a perceber meu comportamento e me cobrar disso. Muito ruim mesmo, mas principalmente para mim, que sentia que não evoluía na vida, nunca saía do lugar e eu tinha tantos sonhos e desejos, tinha medo de nunca realizar nada do que queria.

Nesse e-book eu vou falar com você, que assim como eu fui, é um procrastinador e tem dentro do seu cérebro muitas "desculpas esfarrapadas" para não agir quando precisa, sabotando todas as realizações em todas as áreas da sua vida. No trabalho, na família, nos seus relacionamentos, nas suas realizações pessoais e por aí vai.

Sei que esse conteúdo vai ajudar você a modificar esse comportamento procrastinador, então "bora lá" e boa leitura.

Quando eu era criança as pessoas me perguntavam o que eu queria ser quando crescesse, a resposta era imediata: Cantora! Todos riam, achavam bonitinho, mas aquilo para mim era muito sério, então eu simplesmente cantava. Todos os dias durante algumas horas antes de ir para a escola, eu colocava meus discos preferidos e cantava. Era um treino diário, eu simplesmente fazia.

Quando somos crianças as coisas parecem bem mais fáceis. Quero ser cantora, basta cantar e pronto. Se você tem filhos ou contato com crianças, pode perceber, elas não entendem o significado de impossível. Se querem ser astronautas, usam a imaginação e uma dúzias de coisas da cozinha e "ta-dã" – Um astronauta.



A gente vai crescendo e a vida, vai colocando na nossa mente que as coisas não são tão simples, que sonhos não se realizam, que tudo é muuuuuuito difícil. Com o tempo isso vira nossa verdade e perdemos a nossa simplicidade infantil de realizar coisas. E vamos nos "podando". Limitando sonhos, desejos e realizações.

Esse aprendizado, tira nossa simplicidade infantil e nos mostra que "para ser real, tem que ser complicado e difícil". Levamos esse aprendizado para todas as áreas de nossa vida adulta, fazendo com que a gente complique aquilo de deveria ser fácil, criamos comportamentos e atitudes que sabotam nossas realizações. Desde aquelas do dia a dia, até aquelas mais relevantes como grandes projetos de vida.

Entre os comportamentos que mais prejudicam a realização de nossos projetos e sonhos, está a procrastinação. Lembrando que comportamentos são as nossas ações diante da vida e da sociedade, que começam em nossas escolhas tendo consequências relativas a esses comportamentos. Ou seja, você se comporta como procrastinador.

Você sabe o que é procrastinar?

Procrastinar é o ato de adiar algo ou prolongar uma situação para ser resolvida depois. (E algumas vezes, nunca).



Suas promessas ou desejos de ano novo, quantas você se lembra de ter realizado?

Os projetos de que você começa e nunca termina, quantos são ao longo da sua vida?

Aquela conversa importante que você precisa tanto para desatar um nó da vida que você só adia, esperando o "momento perfeito", quantas já são?

Esses são alguns exemplos de como o comportamento da procrastinação é prejudicial para você e sua plenitude na vida.

Importante: existe uma grande diferença entre procrastinar e respeitar o próprio ritmo. Uma é um comportamento na maioria das vezes inconsciente que traz consequências negativas. Ter respeito pelo próprio ritmo de realizar as coisas é um comportamento consciente e de autoamor.

O CÉREBRO PROCRASTINADOR



Para começar essa conversa eu quero te contar como funciona o cérebro de um procrastinador. Sim! É nele que o comportamento começa.

Tim Urban, autor do blog Wait But Why, ele explica em suas palestras que em nosso cérebro moram um timoneiro que toma decisões de forma racional e um macaco que só se preocupa com satisfação instantânea – o prazer imediato.



Muitas vezes cedemos aos apelos do macaco, porque o que ele nos oferece o que é fácil e divertido e, em vez de focarmos no que é importante fazer, gastamos nosso tempo em coisas que nos dão prazer imediato como jogar, ver vídeos aleatórios, olhas redes sociais, e tantas outras coisas. O único jeito de escaparmos dos braços do macaco é quando entra em ação o Monstro do Pânico, que nos alerta que nosso tempo acabou, que vamos ter consequências negativas se não realizarmos o que precisamos, então corremos atrás do prejuízo fazendo em algumas horas o que tínhamos uma semana para fazer. Isso as vezes dá certo, mas causa muito estresse e ansiedade.

Uma pesquisa recente* da neurociência ajudou no entendimento das bases biológicas do comportamento da procrastinação. Nesse estudo foram investigados mais de 260 pessoas, homens e mulheres, a partir da ressonância magnética funcional, que mostra as diferentes regiões do cérebro e suas conexões permitindo uma boa avaliação e os resultados mostraram um possível papel da Amígdala Cerebral, região do cérebro responsável por parte do processamento das emoções. Esta área estava maior nas pessoas consideradas procrastinadores.

E nesses mesmos participantes, foi observada uma menor conexão entre a Amígdala e a parte dorsal do córtex cingulado anterior (dACC), parte cerebral que faz a análise e a seleção dos comportamentos que serão executados ou não. Tanto a Amígdala quanto o dACC são partes do cérebro que estão ligadas ao autocontrole, dessa forma as conexões mais fracas entre essas áreas podem diminuir nossa habilidade de filtrar emoções e estímulos que distraem nossa atenção, tanto internos como externos, resultando em uma baixa eficiência na regulação do nosso comportamento.

*Fonte:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797618779380>



Existe uma esperança para esses cérebros, falando biologicamente, apesar de ainda serem necessários muito estudos, acredita-se que a neuroplasticidade (capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se), pode ajudar na modificação de padrões de comportamento com algum treino, esforço e persistência.

Ou seja, se você estiver consciente do seu comportamento procrastinador, identificar o que e porque isso acontece e tiver as ferramentas certas, com um pouco de esforço você vai conseguir eliminar ou no mínimo diminuir esse padrão.



TIPOS DE PROCRASTINAÇÃO

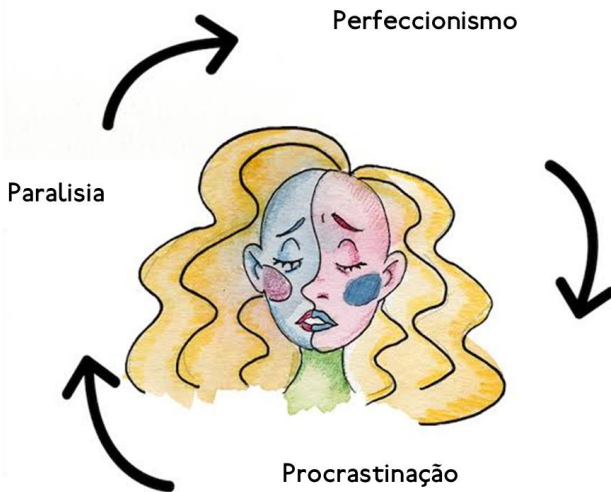


Você sabe qual é o resultado da procrastinação: algo vai deixar de ser feito e isso lhe trará consequências. Mas, existem 5 tipos de procrastinação ou motivos que você pode ter para procrastinar.



Conheça agora e faça uma autoanálise para saber em qual delas você mais se encaixa.

A PERFEIÇÃO



Esse é o tipo de procrastinação que não te deixa sair do lugar por conta de sua autocobrança e o medo de ser julgado pelos outros. Nunca termina algo porque não consegue ver a perfeição nas coisas que faz.

comportamentos característicos:

- A eterna revisão do que pouco que foi feito,
- A busca incessante por mais informação e conhecimento
- O compartilhamento exagerado do trabalho com muitas pessoas com pontos de vistas diferentes
- •Recomeços infinitos

Esse comportamento não permite que você termine coisas e no pior dos casos a frustração é tão profunda que você passa a acreditar que não tem mesmo competência para nada e sempre desiste.

A FARSA



Outro comportamento que se baseia na falta de confiança em si e o medo do que os outros vão pensar. Essa procrastinação é aquela que, por medo de ser julgado como incompetente, você assume para si responsabilidades e tarefas acima da sua capacidade de execução, monopoliza tudo, não delega, não diz "não" e quando vê, está enterrado sobe papéis e tarefas que nenhum ser humano é capaz de finalizar sozinho

comportamentos característicos:

- Pensar que as pessoas estão observando se você está parado
- Olhar o que os demais estão fazendo e se comparar
- Não se sentir à vontade com a agenda organizada e tranquila
- Necessidade de estar sempre correndo e estressado

Ao invés de conseguir a imagem desejada de competência, ao contrário, você pode parecer uma pessoa desorganizada e centralizadora.

A DESMOTIVADA



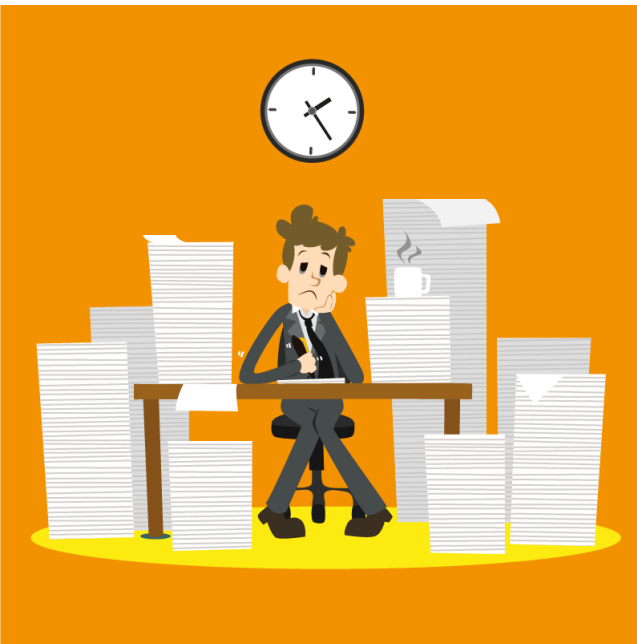
Esse comportamento é muito comum quando você tem que realizar coisas que não gosta ou acha chato. Você não consegue suportar executar essas coisas por muito tempo e qualquer mínimo estímulo interno ou externo, você foge da tarefa.

comportamentos característicos:

- Busca por distração o tempo todo
- A cada pequeno passo executado sente que merece uma pausa
- Tudo vira prioridade, uma ligação, a vontade de tomar um café, o papo dos colegas do lado

Esse é um comportamento muito comum também, principalmente quando estamos trabalhando num lugar que não gostamos, quando somos "obrigados" a alguma coisa.

A SOBRECARGA



Esse comportamento pode ser provocado por uma decisão sua ou de outras pessoas, é quando você tem tantas coisas para pensar, tantas coisas que deseja realizar e quer tudo ao mesmo tempo que nem sabe por onde começar e não começa nada ou começa tudo e não termina nada.

comportamentos característicos:

- Nunca diz não para ninguém
- Muda o tempo todo de atividade, baixo foco
- Baixa concentração, se está fazendo algo começa a pensar no que ainda tem que fazer e entra num estado de ansiedade

Pessoas muito suscetíveis à opinião alheia costumam sofrer com esse tipo de procrastinação, tem muito medo de não ser "amada" ou aceita pelas pessoas e entende que precisa se esforçar muito para isso.

O CONTENTAMENTO



Existe ainda o procrastinador feliz, que adora trabalhar sobre pressão e que tem a sensação de que não fez o certo quando as coisas são muito fáceis. Adora a adrenalina do prazo estourado e se sente muito competente quando, apesar de todo o estresse, consegue realizar o trabalho. Mas isso pode ter graves consequências, uma hora as coisas vão sair do controle e você pode se prejudicar muito.

comportamentos característicos:

- Adiar as coisas de propósito
- Se gabar de sua competência sob pressão
- Excesso de autoconfiança

Mais cedo ou mais tarde, esse comportamento vai colocar você numa encrenca tremenda, com zero planejamento e excesso de confiança, você não tem uma visão sistêmica da situação, não consegue prever os imprevistos e muito menos estar preparado para eles

QUAL DESSAS VOCÊ PRÁTICA?

E aí? Qual ou quais desses comportamentos procrastinadores você tem?

É muito importante essa autoanálise para que você comece a tomar consciência e só assim iniciar um processo de mudança de comportamento.



OS 06 SABOTADORES DA REALIZAÇÃO



Agora é a hora de você encarar um fato um pouco desconfortável, sua responsabilidade. Temos a tendência de responsabilizar outras pessoas ou fatores externos pelos nossos fracassos, frustrações e dificuldades. Normal! Todo mundo faz isso em algum momento, mas o grande perigo disso é que não podemos controlar o que não nos pertence, então vamos continuar sofrendo, e outra coisa, isso não é real pois você é o único responsável através de seus comportamentos.

6

SABOTADORES

NOTA...

Só para esclarecer, caso você não saiba, comportamentos são nossas ações. Ações essas que começam por uma necessidade ou por um objetivo. Essas necessidades ou objetivos despertam em nós emoções que são as motivadoras de nossos comportamentos. Para ficar mais simples, você quer ou precisa de algo, isso gera uma emoção que faz você decidir agir de uma ou outra forma. Pronto! Acaba de ter um comportamento.

Já sabemos que a procrastinação é um comportamento, então agora você já deve estar sentindo um certo desconforto porque acaba de entender que "você decidiu procrastinar" e com isso provocou todos os resultados desagradáveis desse comportamento. É isso aí, você é o responsável por toda frustração, sofrimento, vergonha e insegurança que o comportamento de procrastinar provoca em você.

Por mais que isso possa parecer desconfortável e você esteja com vontade de "socar minha cara" e deletar esse livro, tente pensar pelo lado positivo. Se você é o responsável pelo problema, também pode ser o responsável pela solução, e isso é ótimo! Imagina depender de tudo que está fora de você ou de outras pessoas para ser feliz, seria terrível, não seria?

Então ótimo. Agora que você já passou pelo baque inicial, vamos ao que interessa, burlar todos os sabotadores que você mesmo coloca na sua vida e que te impedem de ser uma pessoa realizadora.

1

SABOTADOR

ISSO É BOBAGEM!

Algumas vezes temos o instinto de deixar para depois ações que não parecem ter grande relevância a curto prazo, é o nosso macaquinho – Segundo Tim Urban, louco pelo prazer imediato. Nem sempre conseguimos identificar com facilidade a relevância de uma atividade e se isso acontece o nosso cérebro, programado para economizar energia, nos faz tirar o foco de algo que não tem importância e procrastinamos.

BURLANDO O SABOTADOR

- **Questione a importância da tarefa:** se sentir que determinada tarefa parece irrelevante, não aceite a primeira sugestão do seu cérebro. Force-se a olhar para ela com mais atenção e faça perguntas a si mesmo – O que pode acontecer se não realizar essa atividade a tempo? Que benefícios essa atividade pode me trazer a longo prazo?
- **Delete o que não for realmente importante:** Algumas vezes nosso cérebro está certo, estamos gastando muito tempo com coisas que não nos trarão nenhum benefício. Isso é comum quando somos muito solícitos e dissermos sim para qualquer demanda das outras pessoas. Nesse caso, aprenda a dizer não e pare de sofrer pela culpa de não cumprir uma tarefa que nem é sua.

2

SABOTADOR

PRIMEIRO, TUDO!

Quando o cérebro não desenvolver a capacidade de priorizar e fazer escolhas. Você dá a mesma importância para tudo. O relatório, a ligação para o amigo que faz aniversário, o livro que precisa ler, a academia, a compra do mercado... tudo tem o mesmo peso o tempo todo. No fim você começa um monte de coisas e não termina nada.

BURLANDO O SABOTADOR

- **Aprenda a identificar o que é importante, urgente ou circunstancial:** Cada coisa tem sua característica, saber analisar qual a categoria de cada tarefa ajuda a diminuir a ansiedade. Existem coisas que são importantes, ou seja, precisam ser feitas porque trarão benefícios para você e ainda estão dentro do prazo. Outras tarefas são urgentes, aquelas que estão com o prazo estourado, aconteceu algum imprevisto durante o processo e agora você precisa correr para apagar o incêndio. E outras ainda que aparecem do nada, não servem para nada e normalmente são demandas de outras pessoas que poderiam elas mesmas dar conta disso.
- **Faça uma lista de tarefas por ordem de importância:** organização e foco é tudo. Quando você tem uma lista feita com as tarefas categorizadas por importância, seu cérebro sabe que é preciso fazer o mais importante primeiro, por isso a necessidade de saber analisar cada tarefa da lista.
- **Supere a ansiedade e a culpa:** O maior desafio aqui é lidar com a ansiedade de querer tudo pronto logo e a culpa de priorizar uma coisa em detrimento de outra, pois você terá que fazer escolhas e se escolhe priorizar uma tarefa esteja certo do porque ela é prioridade

3

SABOTADOR

PRECISO SABER MAIS

É claro que para realizar qualquer tarefa é preciso uma certa dose de conhecimento e informação, seja técnico ou prático, mas algumas vezes ficamos presos na roda do conhecimento, andando em círculos, acumulando tantas informações que ao invés de ajudar acabam sugando nosso tempo e confundindo nossa cabeça. Resultado, paralisamos nossos projetos por nunca achar que sabemos o suficiente ou ainda por medo de errar usamos a desculpa de precisar saber mais.

BURLANDO O SABOTADOR

- **Determine um mínimo necessário:** As informações sobre qualquer coisa hoje, por conta da tecnologia, são praticamente infinitas, se esperar conhecer e saber tudo sobre algo para enfim realizar, isso nunca vai acontecer. Seja racional de determine o que precisa saber minimamente para garantir que vai conseguir realizar a tarefa com eficiência.
- **Crie uma habito de controle:** depois de determinar o que precisa saber para agir, crie gatilhos que ajudem você a controlar a insegurança de que não sabe o suficiente. Você pode usar um limite de tempo, determinando que vai pesquisar sobre o assunto no máximo 5 horas. Pode usar quantidade de dados coletados, aquilo que sabe que será suficiente. Mas o importante é assumir o compromisso consigo mesmo de que precisa se controlar.
- **Controle o seu perfeccionismo:** Eu tenho um mantra "Antes feito que perfeito". A perfeição é uma utopia, primeiro porque somos humanos e imperfeitos por natureza, segundo que ela é relativa, o que parece perfeito para um não será para outro. Então, é melhor ter uma tarefa acabada com a certeza que fez o que podia, do que esperar a perfeição e nunca realizar nada

4

SABOTADOR

SOU MUITO OCUPADO

Para começo de conversa é preciso saber que ser ocupado não significa ser produtivo. Tem gente que termina o dia exausto depois de fazer um monte de coisas, mas quando se pergunta o que realizou de verdade, vem a decepção – fiz muito, mas não fiz nada.

Isso é muito comum com pessoas extremamente solícitas e/ou controladoras, aquelas que sentem prazer imediato em agradar e atender as necessidades de todo mundo ou gostam de saber que as pessoas precisam dela e isso lhe dá o prazer de estar no controle. Olha aí o nosso prazer imediato tomando a frente dos nossos comportamentos de novo.

BURLANDO O SABOTADOR

- **Desapegue no que não é seu:** Claro que é bom poder ser útil, principalmente para quem nós amamos, mas será que quando você assume a responsabilidade de uma tarefa que não é sua você está realmente ajudando? Ou seja, que está tirando a oportunidade do outro de ter sua própria experiência e aprendizado? Então, antes de sair se oferecendo para ajuda, pense: o que a pessoa pode ganhar se ela mesma fizer isso? E desapegue
- **Abra mão do controle:** não é possível ter o controle sobre tudo, principalmente sobre o que não lhe pertence, é preciso confiar um pouco mais na capacidade das pessoas. Não é só você que consegue fazer bem as coisas, cada um tem sua capacidade. Claro que a intenção é boa, ajudar, ter certeza que tudo dará certo, mas as pessoas a sua volta também precisam ter a chance de assumir a responsabilidade por suas ações e resultados.

5

SABOTADOR

NUNCA LEMBRO DAS COISAS

Esquecer algo de vez em quando é muito normal, mas se você sempre esquece a mesma coisa, o mesmo compromisso, a mesma tarefa, tem algo aí que faz seu cérebro fugir usando o esquecimento. Pode ocorrer com ações complexas, com situações difíceis que você precisa encarar, pode ser algo que vai te causar desconforto, então o cérebro faz questão de esquecer. Mas não dá para fugir de certas coisas a vida toda. Se aquela ação está no seu radar significa que tem alguma importância, então é melhor fazer logo e se livrar disso.

BURLANDO O SABOTADOR

- **: Comprometa-se publicamente:** um dos maiores medos do ser humano é não ser aceito. Quando você conta para alguém que vai fazer algo e não faz, por mais que a pessoa não te cobre diretamente, você corre o risco de sentir envergonhado. Talvez seja um tratamento de choque, mas com certeza se comprometer a realizar algo publicamente, o medo de frustrar o outro te faça agir de uma vez.
- **Use recursos para lembrar:** se for um esquecimento mesmo, você tem inúmeros recursos para te ajudar nisso, agendas, lembretes na geladeira, alarmes do celular, registre esse compromisso em muitos lugares, assim não vai esquecer, o máximo que vai acontecer e decidir ignorar os avisos, então use a dica anterior.
- **Compreenda os motivos:** em alguns casos o que está sendo procrastinado é algo com grande carga emocional. Uma conversa decisiva com o chefe, uma decisão a ser tomada, uma atitude de consequências importantes e por aí vai. Nesse caso, procure entender o que e porque você está procrastinando. Certifique que realmente quer ou precisa do resultado dessa ação, se sim, prepare-se emocionalmente, peça ajuda se necessário e encare os medos. Sim, o medo do resultado pode estar travando você, mas se algo que quer ou precisa, tem que fazer para o seu bem, gerencie o medo focando no motivo positivo para a ação e não no que pode dar errado.

6

SABOTADOR

QUANDO ISSO...AQUILO

Quando fizer calor vou começar a academia, quando meu chefe pedir eu me matriculo no inglês, quando meus filhos crescerem eu volto a estudar, quando tiver mais dinheiro eu organizo a casa, quando isso...faço aquilo. Esse sabotador é aquele que condiciona a sua ação a ação de outro ou do meio externo. Se você coloca suas realizações na condição de outra pessoa você está perdido. Você não tem controle sobre o que os outros vão fazer e muitas vezes está fazendo isso apenas para se sentir mais confortável com seu comportamento procrastinador. Na verdade, precisa avaliar se a ação que programou ou objetivo que determinou alcançar é relevante para você e/ou se tem outro motivo para que você evite seu início.

BURLANDO O SABOTADOR

- **Analise o objetivo:** porque você determinou que quer ou precisa fazer determinada coisa. Por exemplo: qual o seu objetivo ou necessidade de ir à academia? Lembre-se se não for relevante para você, dificilmente vai realizar, o porquê das coisas vai te dar a verdadeira motivação para realizar.
- **Não faça porque os outros querem:** esse tipo de sabotador costuma aparecer também quando a tarefa foi "imposta" por outra pessoa. Alguém que te diz que precisa emagrecer, que precisa aprender inglês, que precisa arrumar o armário. Se a demanda veio de outra pessoa e não tem relevância para você, dificilmente vai fazer. E posicionar-se ao dizer

PRÓXIMOS PASSOS



Se você chegou ao fim desse e-book eu preciso te parabenizar, afinal você veio até aqui por entende que tem procrastinado na vida e ter terminado de ler é uma grande vitória. Parabéns!

Mas eu preciso dizer que essa é só uma parte da solução, procrastinar é um sintoma, como uma dor de barriga. Se ao procurar o médico ele tratar apenas o sintoma é provável que ela volte, porque a causa não foi tratada. A procrastinação é o sinal de alerta de que a sua capacidade de realizações na vida pode estar comprometida.



Aí você se pergunta: "Mas que tanto preciso realizar na vida? "

Você deve ter ouvido falar sobre as necessidades humanas, tem alguns autores e estudiosos que falaram muito disso e o mais famoso deles é Maslow. A famosa Pirâmide de Necessidades de Maslow.

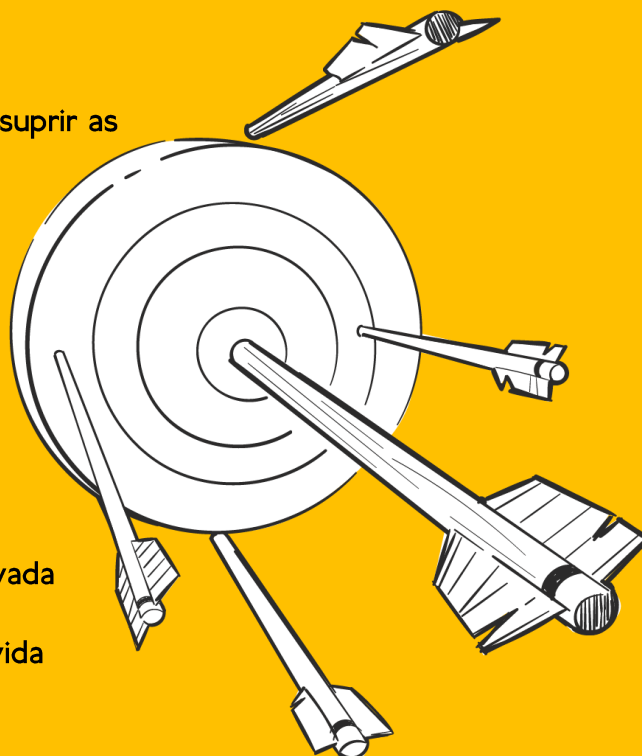
Veja bem, são necessidades. Todos nós precisamos e queremos essas coisas.



Para conquistar essas necessidades criamos objetivos, esses objetivos devem virar ações – aí é que entra a sua capacidade de realização.

Em 20 anos trabalhando com desenvolvimento humano, algumas dificuldades sempre se repetem e entre os top 10 está a falta de realizações na vida que se manifesta através de sintomas como:

- Procrastinação
- Começar e não acabar
- Viver em estado de ansiedade com medo de não suprir as necessidades
- Não conseguir tirar os objetivos do papel
- Não conseguir vislumbrar onde quer chegar
- Sentir-se perdido na vida
- Sentir que a vida não tem muito sentido
- Sentir que a vida está sempre a mesma coisa ou travada
- Ter a impressão de que não fizemos nada da nossa vida
- E muito mais...



SEJA UM REALIZADOR



A maioria das pessoas não tem consciência de que estão com alguma dificuldade em realizar e sanar suas necessidades. Uns por falta de conhecimento, outros por simplesmente ignorarem seu potencial de realização, achando que a vida é dura mesmo e que cada um tem que carregar sua "cruz".



Porém, não tem nada que justifique sermos infelizes, todos merecemos ser e ter o que necessitamos para sermos felizes e termos sucesso, e cada um entende esses conceitos de uma forma, e está tudo bem. Não importa o que significar ser feliz para você, o importante é que você merece e tem tudo que precisa para isso aí mesmo em você.

Eu vou te contar quais são os passos para se tornar uma pessoa realizadora, um "Maker".

1. Tome consciência e aceite que você é um ser humano que tem potenciais e capacidades
2. Entenda que em alguns momentos não conseguimos resolver tudo sozinhos
3. Busque identificar e desenvolver as competências necessárias para conquistar o que deseja
4. Prepare-se para agir com consistência em busca do que quer realizar
5. Aceite que você merece



Ser um "Maker" significa parar de procrastinar, significa ter capacidades e competências para tirar seus planos do papel, significa saber como chegar onde deseja para realizar suas metas e por fim ter uma vida que funciona bem, que seja eficaz.

Mas antes disso você precisa dar um passo que eu gosto de chamar de "Passo 0".

É o primeiro e mais difícil dos passos, e infelizmente a grande maioria das pessoas não consegue dar. É o primeiro movimento que tira você da inércia, do ciclo de lamentações e sofrimentos desnecessários, para se aproximar de suas realizações, de ser um "Maker".

Meu propósito sempre foi ajudar as pessoas a terem vidas mais felizes e eficazes através de seus próprios potenciais, sem ficar dependendo de ninguém, faço isso através de conhecimento, o único poder que ninguém tira de você.

Chegou a hora de você dar esse passo, sair da inércia e começar a realizar coisas por seu próprio poder, suas capacidades humanas, com lógica e método. E eu vou te ajudar com isso. Foi para isso que eu criei o programa "Master Maker" ou em tradução livre "Mestre Realizador", onde eu ajudo as pessoas a desenvolverem seu potencial, eliminarem seus sabotadores, criarem seus processos em busca da realização de seus resultados.

Então eu te pergunto:

Você consegue dar o seu "PASSO 0"?



Eu sei que tudo que escrevi aqui fez algum sentido para você e eu sei disso porque todos os dias atendo pessoas que estão sentindo necessidade de organizar seu tempo, suas ações, mudar comportamentos, tudo para conseguir conquistar seus objetivos e atender as necessidades da vida.

Mas claro que o conteúdo desse livro não é suficiente para realizar as transformações necessárias para transformar você em uma pessoa REALIZADORA.

Exatamente por isso eu tenho um programa para te ajudar nisso.

É o Master Maker, um programa de mentoria em grupo restrito, 100% on-line onde durante 12 semanas nós trabalhamos juntos para transformar você e seus comportamentos.

CÉREBRO PROCRASTINADOR

APRENDA COMO BURLAR OS SABOTADORES DE REALIZAÇÃO



Você merece transformar sua vida e eu **CONFIO EM VOCÊ E NA SUA CAPACIDADE**

Faça parte do grupo de pessoas que conseguiram e hoje enfrenta a vida com muito mais eficiência e conquistam todos os dias o que desejam.

TUDO QUE VOCÊ PRECISA É CLICAR NESSE BOTÃO

QUERO SER UM MAKER

Espero que tenha gostado do conteúdo e eu te espero no Master Maker. :)

Abraço
Nanda Ricci