



Detector de causas

Descubra o que mais pesa quando você adia. Leva 5 minutos.

PASSO 1 · ESCOLHA UMA TAREFA

Pense em **uma tarefa real** que você adia há pelo menos uma semana: um relatório, uma ligação, um estudo, um exame. Escreva o nome dela:

PASSO 2 · MARQUE DE 0 A 4

0 nada · 1 um pouco · 2 às vezes · 3 bastante · 4 totalmente. Marque o quanto cada frase é verdadeira para **essa** tarefa.

FRASE	NOTA
1 Aversão. Só de pensar nela, sinto desconforto, tédio ou ansiedade.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
2 Distração. Quando começo, qualquer coisa me tira do foco com facilidade.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
3 Dúvida. Tenho dúvida se vou conseguir fazer bem.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
4 Valor baixo. Não vejo muito sentido ou recompensa em fazer isso.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
5 Demora. O prazo ou o resultado parece longe demais para pesar.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

PASSO 3 · CIRCULE AS SUAS DUAS MAIORES NOTAS

Elas são as suas **causas principais** (por enquanto). Veja por onde começar:

SE A CAUSA É... UM PRIMEIRO MOVIMENTO

Aversão	Dê um nome ao que sente e faça só dois minutos da tarefa.
Distração	Afaste a distração principal de onde você vai trabalhar.
Dúvida	Escreva uma versão ruim de propósito, por dez minutos.
Valor baixo	Escreva numa linha para quê essa tarefa importa (ou se vale a pena).
Demora	Crie um marco próximo: um horário marcado hoje.

Importante: este cartão é uma ferramenta de reflexão, **não um diagnóstico**, e não foi validado cientificamente. Se o adiamento vem junto de tristeza persistente, ansiedade intensa ou perda de interesse por quase tudo, converse com um profissional de saúde. No Brasil, o CVV atende 24 horas pelo 188.



O seu primeiro passo

Pequeno o bastante para ser ridículo não fazer.

1 • A tarefa

2 • Por que ela importa para mim

3 • As minhas duas causas principais (página 1)

4 • O primeiro passo ridículo

Ex.: abrir o arquivo. Escrever o título. Calçar o tênis.

5 • Meu plano “se... então”

Decida antes, quando é fácil. Seja específico: quando, onde e o quê.

SE

ENTÃO

6 • Minha versão mínima para os dias ruins

A menor ação que ainda conta. Dois minutos ou uma linha.

7 • Vou começar

Dia e horário

Lugar

Um lembrete: começar pequeno não é fracasso. É a porta de entrada. Se falhar um dia, volte no seguinte com a versão mínima. Um dia perdido não derruba o caminho.

Quer ir além? No livro **Deixa Pra Depois** você descobre o seu tipo de adiamento, mapeia um episódio em sete passos e faz uma semana de experimento em 3 níveis.
vitrinedeideias.com.br/mente-renovada/deixa-pra-depois