

ACCIÓN INMEDIATA

LIBRO DE EJERCICIOS

Día 1—Desatascarte/Despejar tu mente

1. Completa tu tarea principal.

¿Cuál es la tarea más importante en la que deberías trabajar?

2. Despeja tu mente.

Además de tu tarea principal, haz una lista del resto de las tareas que sabes que debes hacer:

Día 2—Identificar por qué procrastinas

Evalúate en una escala del 1 al 10 (siendo 1 falso y 10 verdadero) para cada una de estas afirmaciones. ¡Sé sincero! Estás haciendo esto por ti.

No tengo claro lo que debo hacer o cómo hacerlo.

0 _____ 10

Espero a que me llegue la motivación.

0 _____ 10

Estoy distraído, me siento incapaz de completar tareas difíciles.

0 _____ 10

Me da miedo no hacer un buen trabajo.

0 _____ 10

No tengo un plazo límite claro o una sensación de urgencia.

0 _____ 10

No tengo una rutina diaria que me ayude a empezar a trabajar.

0 _____ 10

Mi entorno promueve los comportamientos tóxicos o poco productivos.

0 10

Tengo demasiadas cosas que hacer y me siento atascado.

0 10

Reflexiona sobre todas las razones por las que procrastinas.

1. Escribe tres tareas en las que has procrastinado durante el mes/año anterior.

1.

2.

3.

2. Ahora, escribe todas las razones por las que crees que has procrastinado. Sé sincero contigo mismo. ¿Tenías miedo de no hacer un buen trabajo? ¿No estabas lo suficientemente motivado? ¿No sabías exactamente cómo abordar la tarea?

3. A continuación, haz una lluvia de ideas. Piensa en todo lo que podrías hacer para dejar de procrastinar o al menos reducir tu tendencia a hacerlo.

Día 3—Ampliar tu comprensión sobre la procrastinación

1. Evalúate en una escala del 1 al 10 (donde 1 significa poco y 10 significa mucho) para los siguientes elementos:

Sé exactamente por qué procrastino.

0 10

Entiendo perfectamente cómo funciona la motivación.

0 10

Comprendo que la procrastinación viene de un razonamiento erróneo.

0 10

2. Basándote en lo que has aprendido hoy, escribe dos acciones concretas que vas a implementar hoy para evitar procrastinar en tus tareas más importantes o en las cosas que sabes que deberías estar haciendo.

1. _____

2. _____

3. Ahora, escribe cuáles serán las consecuencias a largo plazo si sigues procrastinando. Piensa en los peores escenarios posibles. ¿Qué sueños se quedarán sin cumplir? ¿Qué objetivos dejarás de lograr? ¿Qué ocurrirá con tu salud?

Dedica un momento a visualizar detalladamente el coste real de la procrastinación en tu vida. Haz que sea doloroso.

Peores escenarios

Día 4—Ganar claridad

Ahora, utilizando lo que has aprendido sobre cómo funciona la procrastinación, selecciona uno de los tres ejemplos que mencionaste en el Día 1 y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Sé exactamente por qué necesito completar esta tarea o proyecto? ¿Por qué es importante? ¿Y cómo podría conseguir que fuera más importante y urgente para mí?

2. ¿Sé exactamente cómo debería ser el resultado final? Si no es así, ¿qué pasos concretos daré para averiguarlo?

3. ¿Sé cuál es la mejor manera de abordar la tarea? Si no es así, ¿qué pasos concretos daré para averiguarlo?

Día 5—Desarrollar una concentración aguda

1. ¿Qué podrías hacer en concreto para reducir el nivel de estimulación al que estás expuesto durante tu día? Piensa en al menos tres ideas.

2. ¿Qué harás hoy para reducir tu nivel de distracción y estimulación, de forma que te sea más fácil trabajar en tu tarea más importante?

Día 6—Dejar ir el miedo

1. Admitir y aceptar tus sentimientos. Acepta completamente tu miedo a no ser lo suficientemente bueno.

2. Practica la autocompasión. Escribe todas las cosas que podrías lograr en el futuro si haces lo que debes hacer independientemente de cómo te sientes (en lugar de procrastinar).

3. Deja de pensar que tus tareas son tan difíciles. Divide tus tareas en otras más pequeñas. Haz que sea lo más sencillo posible trabajar en ellas.

4. Considérate en aprendizaje continuo. Nunca puedes ser lo suficientemente bueno o perfecto porque la vida siempre es un proceso. Aprende a disfrutar del proceso.

Utiliza las siguientes afirmaciones para ayudarte a redefinir cómo te percibes:

- Puede que aún no sea tan bueno como me gustaría, pero estoy mejorando constantemente y disfrutando del proceso.
- Me encanta buscar retos y completar tareas difíciles porque sé que me ayuda a mejorar.
- Me dedico a aprender y disfruto descubriendo cosas nuevas sobre mí mismo y sobre el mundo que me rodea.
- Estoy en el lugar correcto y deseo crecer y aprender más.

Día 7—Implementar una rutina diaria y generar constancia

Ahora vamos a trabajar en crear una rutina diaria fantástica. Para ello, sigue los siguientes pasos:

1. Decide cuándo y dónde realizarás tu rutina diaria. Lo mejor es a primera hora de la mañana.

¿Cuándo llevaré a cabo mi rutina diaria?

¿Dónde la llevaré a cabo?

2. Decide exactamente lo que vas a hacer. Busca una rutina sencilla para poder mantenerla durante un período de tiempo prolongado (la constancia es mucho más importante que la intensidad).

¿Qué hábitos concretos incorporaré en mi rutina diaria?

3. Empieza hoy mismo

4. Trabaja sin interrupciones.

Recuerda, debes diseñar un ambiente en el que te resulte lo más sencillo posible empezar tus tareas importantes y lo más difícil posible distraerte. Por ejemplo, podrías limitar el riesgo de distraerte:

- Apagando tu teléfono móvil,
- Desconectando el Wi-Fi y
- Utilizando programas para bloquear páginas web concretas, como las redes sociales.

También podrías facilitar tus tareas clave:

- Haciendo que sea fácil acceder a los documentos que necesitas y
- Evitando utilizar Internet antes de empezar a trabajar en tu tarea.

Notas:

Notas: