

Superando La Procrastinación: Para Individuos U Hogares Afectados Por La Desorganización Crónica

Los individuos afectados por la desorganización crónica tienen comúnmente el reto de la procrastinación. La procrastinación puede ser un hábito, sin embargo no es un defecto. La mayoría de nosotros no aceptamos el cambio fácilmente, pero podemos beneficiarnos bastante al estar dispuestos a desarrollar nuevos hábitos que superen la procrastinación. A continuación hay solo algunas ideas para ayudar con este reto.

1. Recuerda que la motivación es lo que te hace iniciar y los hábitos lo que te mantienen. Decide comenzar.
2. Coloca tus metas personales y profesionales por escrito. Establece prioridades.
3. Desarrolla un plan personal y establece una agenda realista.
4. Lo que se posterga a menudo se olvida. Cuando pienses en algo añádelo a tu Lista de Pendientes o toma cartas en el asunto.
5. Espera a que tengas los datos suficientes más no toda la información. Ten el valor para tomar decisiones una vez que tengas un 80% de la información.
6. Divide el proyecto en pequeñas partes. Esto se conoce como trocear, trozos más pequeños tienden a representar los pasos necesarios para lograr los grandes trozos.
7. Evita el pensamiento de “todo o nada”. Algo de progreso es mejor que nada. Recuerda el lema de los organizadores profesionales: ¡Hecho es mejor que perfecto!
8. La procrastinación con frecuencia viene del perfeccionismo. A menudo procrastinamos porque nos sentimos retados a hacer las cosas de manera perfecta. “La perfección es la peor enemiga de lo suficientemente bueno” - Anónimo