

MÉTODO PRÁTICO PARA ELIMINAR A PROCRASTINAÇÃO E MUDAR
QUALQUER HÁBITO

COMO VENCER O MEDO DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO



Alguma vez você já teve que realizar uma tarefa e desperdiçou o seu tempo, literalmente, até o último minuto? Quanto tempo você gasta em atividades que não te levam a alcançar os seus objetivos?

STEVE ALLEN



Resumo de Superação Pessoal: Como vencer o medo, deixar de procrastinar e se tornar uma pessoa de ação: Método prático para eliminar a procrastinação e mudar qualquer ... hábito. Inclui pequenas mudanças de hábitos

Alguma vez você já teve que realizar uma tarefa e desperdiçou o seu tempo, literalmente, até o último minuto? Quanto tempo você gasta em atividades que não te levam a alcançar os seus objetivos? Você passa horas assistindo a vídeos no YouTube, até que finalmente percebe que o seu prazo está acabando e começa a entrar em pânico. Você encontra alguma motivação para agir, mas não é tão fácil. Você ainda pode adiar um pouco mais, e a única diferença é que agora está um pouco mais estressado. E chega um momento em que você encontra forças suficientes para começar e terminar uma tarefa e alcançar um bom resultado, mas este ciclo infeliz começará novamente na próxima vez que você receber uma tarefa. Se você se identifica com esta história, você é um procrastinador, mas não é culpa sua. Este livro é projetado para dar a você o poder de mudar. Vou ajudá-lo a compreender as razões psicológicas que o levam a adiar as coisas e revelar a você técnicas poderosas, de aplicação comprovada, para ajudar a superar os hábitos atuais de procrastinação, para o resto de sua vida. Este livro contém passos comprovados para remover a programação dos maus hábitos de seu cérebro e criar pequenas, mas poderosas, mudanças em sua vida. Apenas ao observar o comportamento e pensamento de uma pessoa é fácil prever seu futuro. Este é o poder de hábitos. Embora os hábitos possam simplificar a nossa vida, às vezes pode ser um obstáculo para

alcançar os nossos objetivos, e como aparentemente é mais fácil continuar com nossos maus hábitos, eles se tornam uma âncora que nos impede de avançarmos. No entanto, os hábitos não são impossíveis de serem mudados. Da mesma forma que adotamos maus hábitos, também podemos adotar novos hábitos positivos para substituí-los. Nós precisamos apenas nos certificar de escolher os hábitos corretos. O seu comportamento atual, o seu sucesso e os objetivos que você alcança, e que você não pode alcançar, se devem aos hábitos que estão programados em seu cérebro. Este livro permitirá a você romper as correntes que impedem o seu pleno desenvolvimento. Espero que você goste. Depois de ler este livro, você contará com uma das chaves para alcançar a superação pessoal.

[Acesse aqui a versão completa desta leitura](#)