

**VOCÊ PROCRASTINA,
VOCÊ É UM
PERDEDOR,**

ENQUANTO DURAR ESSA CONDIÇÃO





Resumo de VOCÊ PROCRASTINA, VOCÊ É UM PERDEDOR: enquanto durar essa condição

Se você tem a sensação de que as 24 horas do seu dia não são suficientes para fazer tudo o que você precisa, se você está sempre atrasado, não consegue dar conta dos seus compromissos, se não consegue arranjar um tempinho para se divertir nem dar atenção à sua família, e se quer terminar as coisas que você começa e parar de se sentir um perdedor, este livro definitivamente é para você. Você vai aprender passo a passo, com amparo da neurociência, como organizar sua rotina para ter mais tempo livre, energia e tranquilidade para concluir as coisas que você começou e se dedicar ao que você realmente quer fazer. Você vai aprender a focar nas coisas certas e eliminar tudo aquilo que atrapalha seu desempenho e impede você de evoluir. Se tornar uma pessoa mais produtiva e conseguir aproveitar melhor a vida é uma questão de escolha. E neste livro, bastante divertido, com um pouco de empenho e disciplina você vai aprender a:

- Pensar de forma mais produtiva
- Preparar seu corpo e sua mente para ter mais energia e disposição
- Eliminar as distrações que só te atrapalham e consomem seu tempo
- Descobrir o que é importante e eliminar o que não é
- Formular metas detalhadas e criar um plano de ação
- Criar novos hábitos e corrigir os vícios

Embora ligeiramente curto e bastante objetivo, não se trata de mais um livro sobre o tema, pois ele mostra como qualquer pessoa é perfeitamente capaz de se tornar mais produtiva (de forma garantida), desde que se comprometa a aplicar as lições do livro. As dicas que você vai ver aqui estão totalmente focadas em aumentar e melhorar, com base em estudos científicos, seus níveis de planejamento, foco e ação. Você vai conhecer algumas soluções para resolver seus problemas decorrentes da falta de tempo, e, por extensão, criar suas próprias soluções. Quem é o público-alvo?

- Esse livro é indicado

para pessoas que precisam ser mais organizadas no trabalho, em casa ou na escola. • Para pessoas que querem iniciar novos projetos, mas não têm tempo útil para começar • Para quem quer aumentar seus resultados sem ter mais trabalho • Para quem quer deixar de adiar suas tarefas e começar a ter resultados rapidamente O que aprenderei? • Aumentar a sua capacidade de foco e concentração • Entender e superar a procrastinação • Identificar os pontos cegos que impedem a produtividade • Organizar suas tarefas facilmente • Identificar e fazer o que é realmente importante • Produzir mais em menos tempo, com mais qualidade e felicidade

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