

# Checklist: Como Lidar com a Procrastinação Emocional

1. Identifique o que você está sentindo ao pensar na tarefa.
2. Pergunte-se: estou evitando a tarefa ou a emoção que ela causa?
3. Divida a tarefa em passos muito pequenos.
4. Use a técnica dos 5 minutos para começar.
5. Ajuste a tarefa ao nível de energia do dia.
6. Pratique a autocompaixão em vez da autocrítica.
7. Reduza expectativas perfeccionistas.
8. Busque clareza: o que exatamente precisa ser feito?
9. Faça uma pequena ação imediata, mesmo que mínima.
10. Celebre movimentos, não resultados.