

Questionário inicial de Avaliação da Procrastinação

Entendendo seus desafios de produtividade

IDENTIFICAÇÃO DA ÁREA DE PROCRASTINAÇÃO

Liste a principal área em que você procrastina e deseja mudar.

METAS PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO

O que você espera alcançar ao dominar a procrastinação nessa área? Considere tanto os aspectos comportamentais quanto emocionais, bem como os pensamentos.

ATIVIDADES DE PROCRASTINAÇÃO

Quais atividades você normalmente faz em vez da atividade prioritária que está adiando? Pense em como redirecionar suas ações para a sua prioridade.

JUSTIFICATIVAS PARA O ADIAMENTO

Quais desculpas ou pensamentos você usa para justificar o adiamento das atividades mencionadas.

EMOÇÕES ENVOLVIDAS

Que emoções você experimenta quando procrastina em sua área prioritária? Você sente frustração, sobrecarga, raiva, culpa, desconforto, resistência, insegurança ou outras emoções?

Confeccionado por PsicointerAção: Recursos Terapêuticos Interativos. É absolutamente proibido a reprodução e revenda deste material.

CONSEQUÊNCIAS DE CURTO E MÉDIO PRAZO

Quais são as consequências comportamentais de curto e médio prazo de sua procrastinação? O que você perde ao adiar essas atividades? Considere os problemas futuros que podem ser evitados ao quebrar o hábito de procrastinação.

GANHOS POSITIVOS ESPERADOS

Que ganhos positivos você espera alcançar ao superar o hábito de procrastinação? É uma sensação de alívio? Antecipa recompensas tangíveis?"

ESTRATÉGIAS ANTERIORES BEM-SUCEDIDAS

Quais estratégias ou abordagens você já tentou no passado que achou eficazes para reduzir a procrastinação?

EXPERIÊNCIA COM RECAÍDAS

Por quanto tempo você conseguiu evitar a procrastinação antes de retornar a um padrão de adiamento? O que você acredita que causou esses contratempos?

PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

Quais estratégias você pretende implementar para prevenir futuras recaídas? Por exemplo, a criação de um cartão de enfrentamento com três ações específicas para combater a procrastinação quando se pegar postergando tarefas. No verso do cartão, anote três sugestões práticas ou fontes de inspiração para cultivar uma mentalidade mais proativa.



Baseado: Knaus EdD, William J. The Procrastination Workbook, 2002

Confeccionado por PsicointerAção: Recursos Terapêuticos Interativos. É absolutamente proibido a reprodução e revenda deste material.