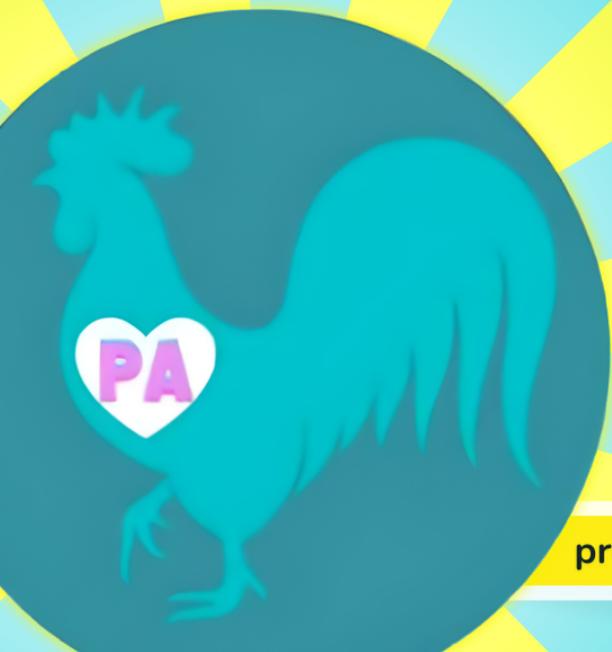


**Apostila de**  
**PROCRASTINADORES**  
**ANÔNIMOS**

**Grupo Vida Nova**



**Apostila de**  
**PROCRASTINADORES**  
**ANÔNIMOS**

**Grupo Vida Nova**

[procrastinadoresanonimos.com](http://procrastinadoresanonimos.com)

(Agosto de 2023, 3ª edição)

# Nota de Esclarecimento

Declaramos, para os devidos fins, que esta obra foi escrita por vários companheiros anônimos, não possuindo nenhuma espécie de vínculo ou afiliação com nenhuma outra irmandade ou grupo referente à procrastinação.

Ressaltamos que esta obra não deverá ser utilizada para fins comerciais ou empregada para propaganda ou divulgação externa.

Seu uso é sugerido nas reuniões do grupo Vida Nova de Procrastinadores Anônimos e, de modo privado, por membros do grupo, com o propósito de estudar a programação e recuperar-se da procrastinação compulsiva.

Os direitos autorais desta obra pertencem ao grupo Vida Nova de Procrastinadores Anônimos. É vedada a sua reprodução sem permissão expressa da Junta de Serviço.

**Junta de Serviço do Grupo Vida Nova de Procrastinadores Anônimos**

# Sumário

As 24 perguntas de PA.....	5
Os 12 Passos de PA.....	6
As 12 Tradições de PA.....	7
Evites da procrastinação.....	8
Oração para recuperação da procrastinação compulsiva.....	9
<b>1. Procrastinação e Preguiça.....</b>	<b>10</b>
<b>2. As causas (e consequências) da procrastinação.....</b>	<b>11</b>
a) Invalidação.....	11
b) Autossabotagem.....	14
Formas em que a autossabotagem pode ter se manifestado em muitos de nós:.....	14
Sinais de que estamos em recuperação:.....	16
c) Baixa tolerância à frustração.....	17
d) Perfeccionismo.....	19
A outra Oração da Serenidade, por Eleanor Brown:.....	21
e) Sistema de crenças.....	22
f) Comparação compulsiva.....	23
g) Ageísmo e a procrastinação.....	27
<b>3. A procrastinação como fobia.....</b>	<b>29</b>
<b>4. O baú de desculpas do procrastinador compulsivo.....</b>	<b>32</b>
Sugestões para mudar o diálogo interno:.....	33
<b>5. Afirmações da Recuperação.....</b>	<b>34</b>
<b>6. Os 12 Passos de PA.....</b>	<b>36</b>
Primeiro Passo.....	36
Segundo passo.....	39
Terceiro Passo.....	41
Quarto passo.....	43
Sugestão de Inventário do Quarto Passo.....	45
Quinto passo.....	47
Sexto Passo.....	49
Sétimo passo.....	50
Oitavo passo.....	51
Nono passo.....	52
Décimo passo.....	54
Inventário: Ferramentas de Recuperação.....	55
Décimo primeiro passo.....	56
Décimo segundo passo.....	57

<b>7. Mais sobre a procrastinação.....</b>	<b>58</b>
<b>8. Ferramentas de recuperação.....</b>	<b>61</b>
<b>9. Os Lemas de P.A.....</b>	<b>63</b>
1. Primeiro as primeiras coisas.....	63
2. Vá com calma, mas vá!.....	63
3. Só por hoje (só por agora).....	63
4. Não se leve muito a sério.....	64
5. Somente pela graça de Deus.....	64
6. Não espere perfeição.....	64
7. Sapateiro, não vá além dos seus sapatos.....	65
8. Não procure inventar a roda.....	65
9. O exemplo não é a melhor forma de convencer. É a ÚNICA.....	65
10. O melhor está por vir.....	65
11. A procrastinação é como uma bola de neve.....	65
12. As almas são como as velas, acendem-se umas nas outras.....	65

# As 24 perguntas de PA

## Você é um procrastinador compulsivo?

1. Você tem dificuldade de terminar o que começa?
2. Evita fazer algo que para você seja muito complicado?
3. Acha que complica demais as coisas em sua mente?
4. Tem dificuldade em se concentrar, prestar atenção, organizar-se, planejar, resolver problemas, controlar suas emoções?
5. Considera-se impulsivo?
6. Sente-se interiormente inquieto?
7. Tem dificuldade em administrar o seu tempo?
8. Tem dificuldade em trabalhar sob pressão e seguir regras?
9. Falha no cumprimento de promessas ou compromissos que firmou com outras pessoas?
10. Muda muito de emprego ou de ramo de atividade?
11. Tem problemas para fazer as coisas em sua ordem ou sequência apropriadas?
12. Tem dificuldade de organizar todas as áreas da sua vida; olha para a vida dos outros e sente que eles tem tudo organizado de um jeito que você nunca conseguiu?
13. Está quase sempre atrasado?
14. Tem inúmeras ideias, mas quando começa a executar alguma delas, desiste nas primeiras dificuldades e vai fazer outra coisa?
15. Falha em manter rotinas e se sente entediado com a repetição cotidiana?
16. Percebe que o seu modo de procrastinar já prejudicou ou está prejudicando seus relacionamentos?
17. Acha que sua vida profissional estaria muito melhor se você não procrastinasse tanto?
18. Tem problema em manter o foco?
19. Fica confuso e tem dificuldade quando precisa tomar uma decisão?
20. Começa a estudar um assunto, e após algum tempo isso perde o sentido; então você desiste e passa a estudar outro tema, sendo superficial em vários assuntos, sem se aprofundar em nenhum?
21. Adia fazer atividades físicas e cuidar da sua aparência?
22. Adia ao máximo possível resolver questões burocráticas, ir a repartições públicas, cuidar do imposto de renda etc.?
23. Adia ir ao médico e cuidar da sua saúde?
24. Acha que sua vida em geral poderia ser muito melhor se você não procrastinasse?

Se você respondeu "sim" a muitas dessas questões, sugerimos que **continue voltando às nossas reuniões.**

O programa de recuperação de Procrastinadores Anônimos **FUNCIONA!**

# Os 12 Passos de PA

**1º Passo:** Admitimos que éramos impotentes diante da procrastinação compulsiva - que nossas vidas se tornaram incontroláveis.

**2º Passo:** Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

**3º Passo:** Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma como O concebíamos.

**4º Passo:** Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

**5º Passo:** Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

**6º Passo:** Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

**7º Passo:** Humildemente rogamos a Deus que removesse nossas imperfeições.

**8º Passo:** Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem prejudicamos (com nossa procrastinação) e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

**9º Passo:** Fizemos reparações diretas dos danos causados a essas pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo possa causar danos a elas ou a outrem.

**10º Passo:** Continuamos a fazer o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente.

**11º Passo:** Procuramos através da prece e da meditação melhorar nosso contato consciente com Deus, como O concebíamos, rogando apenas pelo conhecimento de Sua vontade com relação a nós e força para realizar essa vontade.

**12º Passo:** Tendo tido um despertar espiritual graças a estes Passos, tentamos levar esta mensagem para o procrastinador compulsivo e praticar esses princípios em todos os nossos negócios.

# As 12 Tradições de PA

**Assim como os doze passos ajudam na nossa recuperação, as doze tradições ajudam a manter a unidade do grupo.**

**1° Tradição:** Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a reabilitação individual depende da unidade de PA.

**2° Tradição:** Somente uma autoridade preside, em última análise, ao nosso propósito comum: um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, não têm poderes para governar.

**3° Tradição:** Para ser membro de PA, o único requisito é o desejo de evitar a procrastinação compulsiva.

**4° Tradição:** Cada grupo de PA deve ser autônomo, salvo em assuntos que afetem outros grupos ou PA como um todo.

**5° Tradição:** Cada grupo possui um único propósito primordial: transmitir a mensagem ao procrastinador que ainda sofre.

**6° Tradição:** Nenhum grupo de PA jamais deverá sancionar, financiar ou emprestar o nome de PA a qualquer sociedade ou empreendimento alheio à irmandade, a fim de evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.

**7° Tradição:** Todos os grupos de PA deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer contribuições ou doações de fora.

**8° Tradição:** PA deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviço possam contratar funcionários especializados.

**9° Tradição:** PA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar comitês ou juntas de serviço, diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço.

**10° Tradição:** PA não opina sobre questões alheias à irmandade, portanto o nome de PA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

**11° Tradição:** Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não na promoção. Cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, rádio, cinema, televisão ou em outros meios públicos de comunicação.

**12° Tradição:** O anonimato é o alicerce espiritual de nossas tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

# Evites da procrastinação

1. Evite faltar ou desmarcar compromissos, exceto em caso de necessidade extrema. Procure cumprir todos os compromissos semanais, assim como marcar exames médicos semestral ou anualmente;
2. Evite dormir e acordar tarde. Procure estabelecer e respeitar horários fixos para ambos;
3. Evite atrasar o pagamento de suas contas. Procure ficar sempre em dia com as suas obrigações;
4. Evite abandonar o que começou antes de três meses de experiência contínua; procure persistir na execução da sua atividade, converse com seu padrinho/madrinha antes de qualquer decisão, e faça a novena da recuperação;
5. Evite deixar seus compromissos para a última hora; procure fazê-los imediatamente ao receber a notícia da sua obrigação;
6. Evite chegar atrasado(a) em seus compromissos; procure chegar sempre meia hora antes do horário;
7. Evite o foco espalhado (dispersão); descubra o seu propósito primordial, concentre-se nele, defina as metas para alcançá-lo e lute por ele de modo firme, leal e constante;
8. Evite escutar a primeira voz do desânimo, ela faz parte da doença da procrastinação e não deve ser ouvida; procure desarmá-la conversando com um companheiro(a) de PA;
9. Evite o sedentarismo: o exercício físico diário é imprescindível para a recuperação em PA; procure fazer uma atividade que lhe dê prazer, para que aprenda a cultivar o hábito de fazer o que gosta;
10. Evite a desorganização e a sujeira; procure manter seu ambiente sempre arrumado e limpo, incluindo suas roupas;
11. Evite se preocupar ou criticar a vida alheia, direcione toda a sua energia para o seu propósito de vida;
12. Evite assumir novos compromissos antes de finalizar aqueles que já assumiu.

# Oração para recuperação da procrastinação compulsiva

*Poder Superior, rogamos que nos ajudes a trabalhar, e que removas a procrastinação compulsiva de nossas vidas, de modo que não precisemos ter medo de não fazer nem de ficar ansiosos quanto ao futuro.*

*Sabemos que nos destes uma vida para ser desenvolvida e aproveitada.*

*Sabemos, em nossos corações, que proporcionas tudo o que precisamos para a nossa saúde, felicidade, qualidade de vida, execução das nossas atividades, para termos uma vida feliz, alegre, livre, íntegra e útil.*

*Por favor, ajude-nos e nos dê forças para remover tudo o que esteja bloqueando a Tua graça de chegar até nós.*

*Ensina-nos a administrar e executar o que parece ingovernável e impossível de ser executado, para que possamos desfrutar e desenvolver ao máximo os potenciais que nos destes; para que a nossa vitória em recuperação possa dar testemunho do Teu poder, do Teu amor e do Teu modo de vida.*

*Ensina-nos a tratar a procrastinação nas nossas vidas através dos princípios espirituais de P.A., como um novo modo de viver. Liberta-nos da escravidão do ego, e que seja feita a Tua vontade, e não a nossa.*

# 1. Procrastinação e Preguiça

O que dizer da preguiça que, assim como o perfeccionismo, está enraizada na procrastinação?

O dicionário define a preguiça como um substantivo feminino com origem no termo em latim *pigritia*, uma característica ou atitude que demonstra pouca disposição para o trabalho, ou aversão ao trabalho. Está também relacionada com negligência, indolência, demora ou lentidão em praticar qualquer ação.

A preguiça se revela através da morosidade em realizar uma atividade, seja ela física ou mental. Apesar de não ser considerada uma doença, a preguiça ou falta de atividade pode ser um sintoma característico de algumas patologias.

Uma pessoa que gosta de se levantar tarde (ou gosta de ficar na cama até tarde) pode ser considerada preguiçosa.

Outros sinônimos para a preguiça seriam: desânimo, apatia, esmorecimento, inação, inatividade, indolência, inércia, marasmo, moleza, prostração, ociosidade, morosidade, lerdeza, lentidão, demora, delonga, vagar, displicência, desmazelo, negligência, desleixo.

O ato de procrastinar revela uma indisposição, resistência, aversão, evitação, falta de motivação e relutância em agir. Muitos de nós, procrastinadores, relatam a falta de motivação necessária para agir. Nós temos intenção de agir, mas falhamos em agir no momento adequado, embora tenhamos consciência de que podemos agir agora. E, embora seja do nosso interesse agir agora, na maioria das vezes escolhemos voluntariamente não agir.

Da perspectiva baseada estritamente no significado das palavras, a afirmação de que os procrastinadores são preguiçosos é justificada pelas definições acima. Mas nós não somos apenas preguiçosos. A doença da procrastinação é bem mais profunda que isso.

Procrastinação e preguiça têm atributos em comum como a relutância em agir e a falta de motivação. Há muitas semelhanças emocionais nos traços de personalidade do procrastinador e do preguiçoso.

Outra semelhança que vale citar é a evitação, uma estratégia adotada por ambos para lidar com seus problemas e encarar a vida. A regulação emocional de ambos é evitar.

A procrastinação carrega em si fortes conceitos morais, conceitos estes que podem ter suas raízes na noção da preguiça, algo que o psicólogo William James disse refletir na noção da vontade obstruída ou reprimida.

Todos esses problemas somos nós que causamos com as nossas atitudes. O procrastinador preguiçoso é o exemplo perfeito da vontade que saiu do controle. É preciso uma nova perspectiva.

## 2. As causas (e conseqüências) da procrastinação

### a) Invalidação

Segundo o dicionário, a invalidação é a ação ou efeito de invalidar, anular, tornar sem valor. Na etimologia da palavra, invalidação é “invalidar a ação”, ou seja, tornar sem valor o ato de alguém.

Muitos de nós descobrimos, ao iniciar nossa recuperação e fazer o inventário de nossas vidas, que a invalidação está na raiz dos nossos comportamentos procrastinadores.

Os abusos e traumas ocorridos na infância, em nossas famílias disfuncionais, causaram-nos feridas profundas que, se não forem admitidas e tratadas, vão seguir perpetuando dores e alimentando adicções durante toda a nossa vida adulta.

Vindos de lares excessivamente permissivos ou excessivamente rígidos ou violentos, não recebemos o retorno necessário aos nossos pedidos de amor, acolhimento, ajuda, limites, disciplina e proteção. Essa negligência veio em forma de abandono, abusos verbais ou físicos, ou na forma de críticas constantes, diretas ou veladas.

Nos Evites da Procrastinação, falamos da voz do desânimo: aquela voz insidiosa, que emite um comando espiritual de não fazer, de não agir, de desistir. Identificar essa voz ecoando em nossos pensamentos é muito importante para detectarmos a doença da procrastinação agindo em nossas vidas.

A voz do desânimo pode sussurrar ou gritar mentiras em nossos ouvidos, fazendo-nos desistir de tarefas, trabalhos, estudos, pessoas, causas, desejos, talentos e oportunidades.

A voz do desânimo diz que nada será suficiente, que não somos merecedores das coisas boas da vida, que não adianta nem mesmo tentar pois não dará certo.

A voz do desânimo estimula nossa preguiça, só enxerga defeitos e limitações, e é incapaz de nos encorajar e apontar nossas qualidades e forças.

Mas se praticarmos o programa de PA com a mente aberta, nos apoiarmos na ajuda dos companheiros e de um Poder Superior amantíssimo, conseguiremos enxergar, finalmente, que a voz do desânimo nada mais é do que o eco de vozes que ouvimos em nossas infâncias.

Os gritos, as humilhações, as ameaças, as zombarias, as comparações, as coerções, os xingamentos e os abusos, principalmente verbais, entraram em nossas mentes e encontraram um ninho, onde se estabeleceram por longos anos.

Cabe a nós, agora adultos em recuperação, extirpar essas vozes das nossas almas, com a ajuda dos nossos companheiros e do Poder Superior. Esse talvez seja o trabalho mais desafiador de nossas vidas, mas vale a pena mergulharmos nele, com coragem e compaixão por nós mesmos.

Esse trabalho árduo começa com oferecer a nós mesmos o que não recebemos na nossa infância. Precisamos nos acolher, interrompendo o ciclo destrutivo de nossas famílias disfuncionais e parando de culpar outras pessoas pela nossa doença. Esse processo pode ser lento, doloroso e sujeito a alguns retrocessos.

A voz do desânimo não deixará nossas mentes de um dia para o outro. Não existe mágica, mas existe o milagre da recuperação. Precisamos acreditar que esse milagre acontecerá para nós, se nos dispusermos a buscar por ele.

Alguns de nós precisarão de mais acolhimento, encorajamento e carinho. Outros precisarão de mais limites, mais firmeza e mais disciplina. Tudo vai depender de como fomos criados e quais necessidades não foram atendidas em nossas infâncias.

Precisamos validar todas as nossas dores, percepções e decepções do passado, se quisermos virar definitivamente essa página em nossas vidas.

Acobertar, negar, reprimir ou ignorar nossas dores só empurrará o problema para o futuro. E nossa recuperação precisa começar agora.

Uma reação normal no processo de recuperação da invalidação é nos tornarmos excessivamente melindrados, sensíveis ou raivosos no início. Quando começamos a perceber o quanto fomos machucados, camadas de autoengano se desprendem dos nossos olhos e começamos a enxergar todas as injustiças feitas contra nós. É importante ter paciência, mas em algum momento, precisamos nos mover para além dessa etapa.

Se ficarmos presos aos traumas sofridos no passado, seremos uma presa fácil da autopiedade e ficaremos extremamente suscetíveis a críticas, o que vai bloquear todo o nosso crescimento emocional e espiritual; ou então, no outro extremo, criaremos um modo de ser excessivamente centrado no ego, assumindo uma postura arrogante, querendo provar nosso valor a todo custo, expulsando pessoas e oportunidades das nossas vidas.

Corremos o risco de assumir o papel de abusadores, repassando a invalidação que sofremos para pessoas que consideramos inferiores a nós. Vítimas e algozes são os dois lados da mesma moeda da invalidação.

Precisamos aprender a discernir as críticas construtivas das destrutivas. Esse não é um processo fácil.

Muitos abusadores usam a invalidação como arma: pode ser algo sutil, como um olhar, um tom de voz, uma crítica travestida de elogio, uma ironia ou então algo abertamente agressivo, como um xingamento. De qualquer forma, alguns tentarão nos convencer de que somos muito sensíveis ou dramáticos, para que continuem abusando de nós.

A prática do programa vai nos trazer clareza e sabedoria para que possamos nos defender e cuidar de nossa criança interior.

O primeiro passo no sentido de encontrar a recuperação em relação à invalidação é abrir nosso coração para pessoas iguais a nós, que possam nos entender e nos ouvir, sem julgamentos ou retornos impróprios.

As reuniões de PA são um bom lugar para encontrarmos esses interlocutores amorosos: à medida que criamos relações de confiança com nossos companheiros, vamos formando uma rede de apoio curativa. Essa confiança é fundamental para que possamos abrir nossas mentes.

Precisamos ter uma visão equilibrada de nós mesmos, para não sermos presas da escravidão do ego, que tenta o tempo todo nos fazer sentir melhores ou piores que os outros.

Cultivar a humildade e a mente aberta é crucial nesse processo. Aceitar críticas com o coração tranquilo e saber diferenciar abusos de alertas de melhoria, é um sinal claro de que estamos nos recuperando nessa área. Romper alguns relacionamentos abusivos também vai fazer parte dessa jornada.

Através da frequência às reuniões e a prática do programa de PA, começamos a notar sinais de recuperação da invalidação e uma crescente assertividade, que nos leva a ter coragem de falar apenas de nós mesmos.

Começamos a perceber que muitos dos nossos problemas e aparentes tragédias estavam apenas em nossas mentes e não na realidade, porque finalmente tivemos coragem de checar o que é verdade e o que é fantasia.

Conseguimos validar nossas percepções sobre os motivos e atitudes dos outros, ao mesmo tempo em que constatamos que ninguém é e nunca será perfeito. Entendendo, finalmente, que assertividade nada tem a ver com agressividade, podemos dizer nossas verdades sem magoar e abusar dos outros, com respeito e gentileza.

## b) Autossabotagem

Se a procrastinação é a ordem espiritual para não fazer, a autossabotagem é a ordem espiritual para falhar.

A autossabotagem que se manifesta em uma pessoa pode se manifestar de forma diferente em outra, mas existem **pontos em comum**.

**A autossabotagem que nasce de traumas e abusos na infância cria uma associação negativa com algo que promove o bem-estar ou o sucesso.**

Por conta disso, muitos autossabotadores em sofrimento sentem pouca ou nenhuma esperança de que haja uma saída para a batalha. Uma parte de nossas almas fica na sala de espera da desistência.

Com a repetição, a ação destrutiva torna-se cada vez mais familiar e o que é familiar parece seguro. Com o tempo, cria-se um vínculo emocional positivo com uma ação negativa.

Fica difícil acreditar que o nosso desejo possa realmente funcionar!

Se uma pessoa dita "normal" acha difícil dar um passo na direção de seus objetivos, podemos imaginar como é difícil para os procrastinadores autossabotadores.

Pensar em nossos sonhos pode aumentar nossa ansiedade, e a ansiedade nos envia para a evitação compulsiva, por meio de procrastinação e autossabotagem. Assim, ao invés de agir em direção aos nossos sonhos, fazemos a coisa mais sabotadora.

Podemos ficar mais confortáveis com a derrota do que quando as coisas estão indo bem. Exemplos de autossabotagem: emagrecer e voltar a engordar; estarmos felizes com nossa sobriedade e voltar a beber; estarmos indo bem nos nossos relacionamentos e procurarmos uma briga; conseguirmos resolver nossa vida financeira e fazermos uma compra por impulso, que nos coloca em dívida novamente.

### **Formas em que a autossabotagem pode ter se manifestado em muitos de nós:**

**ALERGIA AO PROGRESSO** - queríamos segurança financeira e repetidamente sabotávamos nossos planos financeiros. Chegávamos tão atrasados nas oportunidades, que elas já haviam passado;

**EVITAÇÃO COMPULSIVA** - fazíamos da evitação de erros um estilo de vida, perdemos nossa capacidade de arriscar. Ficávamos com medo de deixar o lugar onde estávamos por um lugar desconhecido, pois isso nos assustava demais. Tínhamos medo de relaxar. Não abaixávamos a guarda. Com o tempo perdemos a esperança, nos acostumamos a não nos animar, a não querer nada fortemente. Em alguns momentos escondemos nosso verdadeiro Eu dentro de uma caverna, e construímos um Eu falso para lidar com a vida;

**AGRADAÇÃO COMPULSIVA** - muitas vezes abríamos mão de nosso tempo, interesses, ideias, casa, dinheiro e preferências em prol dos outros;

**TRABALHO SEM PROPÓSITO** - queríamos um trabalho significativo mas nos mantínhamos ocupados com um trabalho que nunca nos levaria ao lugar onde desejávamos chegar;

**NEGATIVIDADE** - injetávamos negatividade em situações positivas - interrompendo ou abandonando uma cadeia de eventos positivos - perdendo prazos, arrumando confusão por detalhes;

**FUGA DO BEM-ESTAR** - queríamos o bem-estar, a felicidade, ou sucesso e tomávamos decisões, ou agíamos (ou não agíamos) de modo a afastar o bem-estar, a felicidade, o sucesso;

**BUSCA DO CAOS** - queríamos felicidade mas programávamos o caos, queríamos estrutura mas provocávamos uma desordem;

**INDECISÃO COMPULSIVA** - não agíamos quando era necessário, nos machucávamos por não escolher. Por consequência, o desejo pela felicidade nunca era satisfeito, e os esforços para obtermos essa felicidade raramente eram bem-sucedidos;

**MEDO DO SUCESSO** - vivíamos um dilema: o desejo por sucesso e atos inconscientes que mantinham esse desejo à distância;

**RIGIDEZ MENTAL** - desejávamos uma certa experiência, mas insistíamos que ela tomasse uma forma específica; só aceitávamos algo se fosse do jeito que queríamos; se acontecesse de outra forma, nos frustrávamos e desistíamos, sem sequer experimentarmos antes;

**LEALDADE AO SISTEMA DOENTE** - almejávamos algo que nunca obteríamos se continuássemos fazendo o que estávamos fazendo - independentemente de quão infeliz isso nos tornava, lutávamos para manter essa lealdade ao sistema;

**NÃO MERECEMENTO** - sentíamos que éramos incompetentes e sem valor- crenças profundas de não merecimento;

**RESISTÊNCIA** - éramos resistentes - um sistema baseado no medo só pode ser renovado com fé. Força apenas faz com que uma pessoa se encolha para se esconder. É como o desafio entre o vento e o sol. O vento insistia que poderia tirar o casaco do viajante. O sol apostou que poderia fazer isso. O vento soprava e soprava, e o viajante se limitava a apertar o casaco com mais força. Os raios quentes do sol fizeram com que o homem afrouxasse o casaco voluntariamente.

**ISOLAMENTO** - não procurávamos rede de apoio; utilizávamos a pseudo-intimidade com personagens de séries, livros, filmes etc. Ficávamos sozinhos ruminando pensamentos e nunca eram pensamentos felizes que nos levavam a algo bom.

Enquanto a procrastinação nos tira, a recuperação nos dá. A procrastinação torna nossas vidas incontrolláveis; a recuperação faz com que a vida se torne mais organizada.

As coisas dão errado misteriosamente para nós, quando estamos presos aos padrões da procrastinação. Quando estamos em recuperação, há uma força misteriosa própria trazendo presentes, percepções e acontecimentos inesperados.

Esta decisão é sua agora. Vale a pena trabalhar duro - às vezes muito duro - por alguns anos, para que possamos conquistar nossos sonhos e metas. Precisamos ditar o curso de nossas vidas.

## **Sinais de que estamos em recuperação:**

- Paramos de fazer coisas que nos causam perda ou dor, e começamos a fazer aquilo que traz resultados positivos;
- Paramos de fazer o que nos confunde e começamos a praticar a atenção plena;
- Paramos de nos abandonar, e começamos a cuidar de nós mesmos;
- Paramos de evitar as pessoas, situações e emoções, e começamos a notar nossos sentimentos e a nos conectar com as pessoas;
- Ficamos longe de pessoas indisponíveis, invalidadoras e abusivas e lugares que desencadeiam nossas adicções, e buscamos passar tempo com pessoas que nos incentivam e apoiam nossa recuperação;
- Passamos a exercer naturalmente a auto intimidade, que inclui conexão com nossos próprios sentimentos. Percebemos os nossos mais profundos desejos, honramos nossos sonhos, passamos tempo de qualidade conosco e aproveitamos as belezas da natureza;
- Sentimos um desejo genuíno de ficar na presença do Poder Superior e perdemos o interesse pelas futilidades;
- Sentimos uma conexão renovada e harmoniosa com a vida;
- Nosso eu autêntico emerge e não sofremos mais com a vergonha e a culpa.

### c) Baixa tolerância à frustração

A frustração é um dos sentimentos mais comuns ao ser humano, já que toda a ação, por mais mundana que seja, exige tempo, paciência e prática para uma boa execução.

Um confeito amador tem dificuldades para acertar as medidas e o ponto de um bolo. Porém, a cada empreitada culinária, sua atenção se aguça mais e mais com detalhes que nunca percebeu, aprimorando suas habilidades lentamente. Depois de muito tempo de prática, seguindo seu ritmo natural, ele sabe as quantidades e o tempo certo para cada pão e doce automaticamente, sendo considerado um confeito de mão cheia.

Em suma, todo objetivo impõe ações a serem tomadas que, na maioria das vezes, estão em território desconhecido e necessitam de erros para serem aprendidas. Ou seja, o erro não é apenas algo que pode acontecer, mas algo que deve acontecer.

Até mesmo programas de computador criados para executar tarefas extremamente precisas, realizam múltiplas tentativas frustradas para chegar à perfeição. Todavia, diferentes de máquinas, nós atrelamos sentimentos a nossas ações e os sentimentos determinam se vamos tratar nossas dificuldades como pontos a serem aprimorados, ou como defeitos de caráter difíceis de superação.

Desse modo, procrastinadores têm, geralmente, a crença irracional que já estão fracassados muito antes de iniciar, como se o destino já estivesse escrito, um fardo posto por uma entidade maléfica que nunca sairá das suas costas. Então, cada deslize se torna uma evidência de nossa ineptitude em executar qualquer tarefa.

Porém, isso não passa de uma crença negativa formada ao longo de nossa formação, e tem fortes ligações com o perfeccionismo, a necessidade de estabelecer altos padrões a qualquer coisa que façamos. Logo, se fomos ensinados que erros eram evidências de má conduta, vamos evitá-los a qualquer custo, mesmo que isso implique em não realizar um afazer. Assim sendo, a personalidade perfeccionista de um procrastinador o leva a gastar horas desnecessárias na realização de uma atividade, atentando aos mínimos detalhes, repassando múltiplas vezes na busca de uma perfeição que nunca será achada.

Isso posto, o empenho em alcançar o perfeito reflete uma cicatriz feita na criança interior que ainda reside dentro de nós. Acuada pelos gritos da mãe, apontando um boletim com notas vermelhas, o chão ainda sujo ou um joelho machucado, nossa criança interior se refugia no perfeccionismo, como forma de sobrevivência.

Contudo, estes altos padrões de exigência trazem consigo uma grande pressão, fazendo de cada pequeno passo uma luta entre a incerteza e o medo do fracasso, transformando certas obrigações, que seriam simples para alguém não perfeccionista, em tortuosas penitências.

Como alguém tirando o dedo de uma panela quente, começamos a evitar as ações que deveríamos tomar, ativando a doença da procrastinação para aliviar uma dor criada por essa neurose, fazendo-nos entrar na zona de conforto tóxica em que, para fugir das dores do fracasso, nos empurra para a sensação de falta de sucessos.

E a falta de sucessos, por pequenos que sejam, gera a constante sensação de desconforto. Este incômodo nos diz que algo está errado.

Alheios ao perfeccionismo e à procrastinação, pensamos que somos o problema e sua causa. Não poderíamos estar mais errados.

Em síntese, foram construídas estruturas doentias ao redor de nossos sentimentos, com o fim de protegê-los. Contudo, com PA, vimos que não fazem muito mais que aprisioná-los dentro de nós, para que esses apodreçam, causando mais e mais mazelas.

## d) Perfeccionismo

Não temos como afirmar categoricamente, mas suspeitamos que muitos de nós, procrastinadores, somos também perfeccionistas.

Mas como podemos ser perfeccionistas se nossas vidas foram (ou ainda têm sido) uma coleção de escolhas inadequadas, projetos inacabados, planos frustrados, desordem e problemas crônicos?

O que descobrimos, quando ingressamos em PA, é que o perfeccionismo não é a mesma coisa que procurar fazer algo bem feito, com cuidado, amor, foco ou atenção. O perfeccionismo, na verdade, tem muito mais a ver com as fantasias sobre nossa performance, e sobre nossa imagem perante as outras pessoas, do que com a forma como realizamos nossas tarefas.

Muitos de nós vivíamos sentindo uma vergonha massacrante: vergonha de nossos corpos, da nossa aparência, idade, escolhas, trabalhos, condição financeira, passado, presente, das nossas adicções etc. Comparando-nos obsessivamente com pessoas teoricamente mais bem sucedidas, sentíamos desmoralização e vergonha crônicas, que se agravavam quando nos dávamos conta dos efeitos devastadores da procrastinação em nossas vidas.

À medida que fomos trabalhando o programa de PA e conseguimos trabalhar e expor nossa vergonha tóxica, à luz dos 12 Passos, foi ficando cada vez mais claro que, por trás dessa vergonha, existia o defeito do perfeccionismo.

A vergonha é, ao mesmo tempo, a maior causa e também a maior consequência do perfeccionismo, e serve como mecanismo retroalimentador desse defeito de caráter.

A maioria dos perfeccionistas têm histórico familiar de abuso, invalidação, negligência física e emocional. Muitos de nós sofremos algum tipo de humilhação ou violência física, sexual, emocional e verbal: fomos abusados, nos compararam obsessivamente com outras crianças, debocharam de nossas características e comportamentos, nos fizeram sentir culpa, nos abandonaram à própria sorte, não nos deram limites ou foram muito rígidos, críticos e autoritários conosco.

Nos impediram de dar nossa opinião ou de mostrar nossos verdadeiros sentimentos. Invalidaram nossas percepções sobre o que víamos e sentíamos. Ficamos totalmente desprotegidos.

Como mecanismo de sobrevivência, introjetamos a ideia de que, se estávamos sofrendo, seguramente nós éramos os únicos culpados por esse sofrimento...

Se ao menos nos esforçássemos e fôssemos bem sucedidos, receberíamos o amor que a nós foi negado. E então não seríamos nunca mais alvo de violência, abuso, negligência ou de críticas.

Para suplantar essa vergonha tóxica e receber uma migalha de amor, criamos um personagem egocentrado. Chegamos à idade adulta fantasiando com o dia em que esse personagem realizaria algo grandioso, e então seríamos finalmente aceitos e aplaudidos.

Pensamos que haveria uma fórmula mágica que nos protegeria da dor, da rejeição, do ridículo, do julgamento, do abuso e da violência. Essa fórmula era a busca incansável pela perfeição.

Como perfeccionistas, lutávamos bravamente para sermos os melhores filhos, pais, funcionários, colegas, chefes, amantes, amigos, companheiros, esposos e cidadãos.

Lutávamos e falhávamos miseravelmente, decidindo ser ainda mais rígidos e persistentes na próxima tentativa. Julgávamos severamente todos aqueles que não se encaixavam em nossos padrões de qualidade e sofriamos muito por saber, secretamente, que nós também, de alguma forma, não nos encaixávamos.

No fundo, sentíamos que éramos uma fraude ambulante. Atuávamos em nossas adicções secretas para extravasar tudo o que reprimíamos, por baixo da armadura do personagem. Ou então passávamos a exibir um comportamento cínico, falsamente conformado, nos transformando em "críticos profissionais", por nos sentirmos incapazes de realizar qualquer coisa.

Essas fantasias e idealizações de perfeição sobre absolutamente todos os âmbitos e aspectos das nossas vidas passaram a ser as lentes pelas quais enxergávamos tudo e todos, principalmente nós mesmos. Fomos ficando cada vez mais duros conosco e com os outros.

Nossos padrões irreais e inatingíveis eram a armadilha perfeita que nos prendia ao poço da procrastinação: se não obtivéssemos determinados resultados, de determinada forma, num determinado tempo, de acordo com esses padrões irreais, não valeria a pena nem experimentar, nem começar ou terminar absolutamente nada.

Nosso medo do fracasso, da crítica, do erro ou do ridículo nos paralisava na zona de conforto e na insatisfação crônica. O medo do que pensariam de nós passou a ser maior que nossos desejos, talentos, metas e projetos.

Atrofiamos nossos dons e capacidades buscando agradar ou evitar críticas de pessoas que pouco ou nada se importavam conosco. Era mais importante sermos bem sucedidos aos olhos dos outros do que sermos felizes e realizados aos nossos próprios olhos.

Praticando diariamente o perfeccionismo, fomos perdendo nossos próprios parâmetros de felicidade e até mesmo a nossa identidade. Quanto mais desejávamos ser perfeitos, mais armadilhas construíamos para nós mesmos.

A procrastinação era consequência natural de um período de perfeccionismo, como um cabo de guerra.

Apenas um poder maior que nós mesmos poderia realizar a cirurgia espiritual que extirparia o perfeccionismo de nossas vidas. Era preciso ter total confiança neste Poder Superior, através do trabalho dos passos, das tradições e dos princípios espirituais, especialmente do terceiro passo e da terceira tradição, para que pudéssemos finalmente nos libertar.

A recuperação do perfeccionismo começou a chegar quando começamos a ficar mais à vontade conosco, com nossa humanidade e nossos erros, quando começamos a rir de nós mesmos, das nossas incoerências, das nossas vaidades, das nossas infantilidades, quando começamos a abrir mão de estarmos certos, para sermos felizes.

O humor foi uma arma poderosa para desbancar os pensamentos rígidos e colocar mais alegria e compaixão em nossas vidas.

Quando tivemos a coragem de fazer nosso inventário honesto, buscando fazê-lo com gentileza e compaixão para conosco, percebemos que estávamos apenas atuando como seres humanos, capazes de atos nobres, mas também de algumas covardias.

O programa de 12 Passos passou a atuar como um bálsamo em nossas feridas do ego, mostrando-nos que, para cada erro, havia também a possibilidade de reparação. Um quinto passo feito com pessoas de confiança fez com que abrissemos nosso coração de uma forma nunca feita antes. Isso começou a nos libertar.

Quando aprendemos a perdoar os nossos próprios erros e a pedir perdão por eles, quando começamos a parar de nos comparar com os outros e a validar e honrar nossas próprias histórias, quando finalmente aceitamos com naturalidade que em inúmeros momentos da jornada vamos errar e falhar, mas que podemos sempre nos levantar e recomeçar, o perfeccionismo começou a se desprender das nossas almas.

Quando tivemos a coragem de sentir toda a dor e as emoções reprimidas e armazenadas sob o disfarce do nosso personagem, foi emergindo aos poucos o nosso ser genuíno e fomos aprendendo uma nova forma de ser e estar no mundo.

### **A outra Oração da Serenidade, por Eleanor Brown:**

*"Concedei-me Senhor, a serenidade para deixar de me cobrar por não ter feito as coisas com perfeição, a coragem para me perdoar porque estou trabalhando para fazer as coisas melhor e a sabedoria para discernir que Tu já me amas exatamente como sou"...*

## e) Sistema de crenças

### Medos irracionais

O medo irracional de fracasso influencia na procrastinação, gerando crenças irracionais de autocrítica e insegurança a respeito das próprias habilidades.

Existe uma falha autorregulatória nas emoções das pessoas procrastinadoras. O ponto central está na dificuldade de conectar a intenção e a ação. Isso acontece por causa do imediatismo e da busca da gratificação imediata.

Visando a um alívio das emoções que as tarefas complicadas e desagradáveis provocam, o cérebro procrastina a fim de encontrar um equilíbrio na dopamina, neurotransmissor responsável pelo prazer.

Como características marcantes, os procrastinadores tendem ao perfeccionismo irracional, apresentando baixa resistência à frustração e expectativas irreais a respeito do próprio desempenho. Outras características incluem: a visão deturpada do tempo, habilidades precárias em administrar o próprio tempo, ansiedade e a fuga da execução das tarefas para evitar a sensação de fracasso.

A procrastinação então entra em cena como uma estratégia de compensação que os procrastinadores utilizam para não ter que encarar suas crenças autodepreciativas e autocrítica severa, protegendo-se do fracasso.

Porém, em algum nível de seu subconsciente, essas crenças de incapacidade autodepreciativas e destrutivas influenciam o pensamento e as emoções do procrastinador, que deixa de fazer o que precisa, evitando o progresso a todo custo, por medo de falhar.

Muitas vezes a procrastinação se origina na crença de fracasso proveniente da família de origem, cujo sistema envolve invalidação, rigidez, punição e exigências irreais.

As consequências negativas dessas crenças e comportamentos afetam as mais diversas áreas da vida dos procrastinadores. Na vida acadêmica, se manifestam com baixo desempenho, aversão às tarefas, baixa autoestima, derrotismo, falta de autocontrole, impulsividade, compulsão por comida ou álcool, codependência, dentre outras.

É preciso modificar as crenças irracionais e desenvolver crenças saudáveis, tirando o poder destrutivo dado à procrastinação e direcionando esse poder à reformulação de vida que aprendemos dia a dia em P.A.

## f) Comparação compulsiva

### Vivendo o reflexo de outros espelhos:

Nos comparar com os outros é uma tentadora armadilha que alguns de nós podemos cair com facilidade. Eis como esses cenários podem parecer:

- “Se ao menos eu tivesse o trabalho que ela tem, eu seria feliz”;
- “Claro que ele não reclama da vida, olha o carro que ele tem. Um emprego desses e uma esposa que o ama. Vai reclamar de que?”;
- “Se eu fosse tão bonita quanto ela, com certeza eu teria a atenção que ela tem dos outros”.

**Vale o questionamento:** Você frequentemente se sente um fracasso quando vê o sucesso dos outros?

Sente-se desmotivado e paralisado porque teme que o seu trabalho nunca terá o nível do trabalho dos outros?

Você desqualifica as suas ideias e as descarta como nunca sendo boas o suficiente, utilizando o desempenho de outras pessoas como parâmetro?

### Você sofre com esses pensamentos?

Você duvida constantemente de si mesmo, tendo um crítico interno que invade sua mente com pensamentos como: nunca serei tão bom quanto ele, não sou tão bom naquilo que faço, poderia ser melhor, qualquer pessoa pode ser mais bem sucedida do que eu, nada dá certo para mim.

### Acha que poderia ter uma vida melhor se não se comparasse tanto?

A comparação rouba a alegria, destrói o senso de auto-percepção e enfraquece nosso “eu”. Não nos sentimos merecedores das coisas boas, e achamos que as outras pessoas são melhores que nós.

A comparação compulsiva é sutil e poderosa. Podemos nos sentir tão oprimidos sob seu comando que paralisamos, nos abandonamos por completo.

Internalizamos erroneamente que para ter algum valor, precisamos ter o que os outros têm, conquistar o que os outros conquistaram, nos tornar reflexo dos espelhos dos outros. Matamos nossa alma em vida.

A compulsão pela comparação produz pensamentos e sentimentos indesejáveis, desencadeia baixa autoestima, derrotismo, ansiedade, vontade de evitar nossas vidas e o contato com as pessoas, o que acaba favorecendo a procrastinação.

Comparar-nos compulsivamente devora nossa criatividade, energia e paz de espírito - três coisas que precisamos para o bem viver.

Obcecados com a vida dos outros, desviamos nosso foco de nós mesmos. Com o tempo, passamos a ansiar viver a vida dos outros ao invés de construir nossa própria história.

Muitos de nós enfrentamos preconceitos de variadas origens, o que nos levou a minimizar nosso valor como ser humano e a desacreditar de nossas habilidades.

O alarde da mídia e das redes sociais pode nos engatilhar a comparar nossas vidas às vidas dos outros. É um doloroso lembrete, sutil e constante, daquilo que não temos, não somos e não fazemos.

O resultado da comparação, na maioria das vezes, foi acreditar que em nós faltava alguma coisa. Essa sensação de insuficiência minava tudo o que fazíamos. A ironia é que, quando focamos no que não temos, deixamos de ver o que temos em abundância, justamente o que poderia nos movimentar para destravar nossas vidas.

A mentalidade de escassez (treinada e aprendida desde a infância) nos deixa parados no mesmo lugar e impede movimentos de progresso.

A raiz desse comportamento talvez esteja na inveja. Podemos ter sido comparados a alguém de nosso convívio e isso nos tornou excessivamente preocupados com o que falta em nós. Aprendemos a colocar uma lupa sobre nossos defeitos, ignorando nossas qualidades e voltando a lupa às qualidades dos outros. Isso nos bloqueia de exercitarmos os nossos talentos e apreciarmos a nós mesmos como somos.

A boa notícia é que podemos agora mesmo começar a treinar o uso dos nossos dons a nosso favor, direcionar nosso olhar com amor e aceitação para conosco. Assim nossa visão se tornará mais clara e nosso poder de criatividade será revelado. Ao remover a trava mental, nos sentimos livres para voltar nosso foco para dentro, ganhando discernimento e perspectiva sobre nós mesmos.

Eis algumas sugestões que têm sido úteis para a maioria de nós:

### **Coloque antolhos**

Antolhos são uma proteção ocular para restringir a visão lateral e direcioná-la para o que temos à frente. Olhar para nós mesmos pode ser difícil para alguns de nós. Muitas vezes chegamos ao P.A com uma vida desorganizada sem ter a menor ideia por onde começar a arrumar.

Sugerimos começar frequentando a próxima reunião. Ainda é importante afunilar a abrangência de nossa visão direcionando o foco para nossos planos, agenda diária, nossos projetos e sonhos.

Aprender a priorizar a nós mesmos e nossas vidas desenvolvendo novos hábitos pode levar algum tempo. É possível com o reforço que recebemos nas reuniões e a prática das ferramentas de recuperação em P.A.

### **Detox de redes sociais e TV**

Podemos reduzir pela metade nosso acesso às redes sociais ou até nos abstermos completamente por algum tempo até nos desintoxicarmos. Redes sociais e TV em excesso sugam a nossa energia, drenam nossa criatividade e representam verdadeiros invasores da nossa agenda. Nos faz matar um tempo precioso que poderíamos investir em nós mesmos.

Podemos pegar esse tempo extra e fazer uma atividade física, arrumar aquela gaveta bagunçada que temos procrastinado, meditar, praticar o autocuidado, ressignificar a forma como vemos a vida e a nós mesmos, estudar. O foco volta para nós e podemos sentir uma nova fonte de energia brotando em nosso interior.

Pergunte-se: no que você poderia estar focando agora se não estivesse nessa rede social? O que você poderia estar fazendo agora se não estivesse maratonando uma série? Até que ponto isso é realmente importante para a vida que você deseja ter?

**Identifique seu propósito primordial**

Priorizar a nossa saúde mental e nossa recuperação pode ser um propósito que já vai tomar algum tempo do nosso dia. Ao identificarmos o que é primordial para nós, perder tempo com a vida dos outros passa a ficar sem sentido. Mas aí precisamos colocar outras coisas no lugar do antigo hábito. Eis que ter um propósito e investir nele entra em cena.

O palco da sua vida é seu e você é o protagonista de agora em diante. Preste atenção em você. Preste atenção na sua vida. Faça uma lista do que engatilha a comparação compulsiva. Identifique os seus gatilhos e os evite. Treine os novos hábitos saudáveis, escreva-os, compartilhe com outros procrastinadores em recuperação.

A experiência de sermos quem somos é imperdível. Não podemos perder a chance e a oportunidade de vivermos nossas vidas. É uma chance única! Aproveite!

**Faça um acordo consigo mesmo - renove seus acordos, reinvente-se:**

Eu, \_\_\_\_\_, me comprometo a evitar os gatilhos de comparação compulsiva, (coloque sua lista aqui) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, pelo período de \_\_\_\_\_, a começar no dia \_\_\_\_\_ e a terminar no dia \_\_\_\_\_.”

\_\_\_\_\_

(Assinatura)

Eu, \_\_\_\_\_, me proponho a enxergar mais as minhas qualidades de agora em diante, a ser fiel ao meu propósito de vida e aos meus valores.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Assinatura)

## **Pratique a gratidão**

A gratidão torna tudo aquilo que temos, suficiente.

Reconheça o seu valor e suas qualidades. Fale positivamente consigo mesmo. Aprecie o que tem em sua vida e quem você é. Celebre sua vida!

## **Perdoe-se**

Não tinha como você pensar no passado, com a cabeça que você tem agora. Evite se julgar e se criticar. Legitime o que sente e pensa. Não se deixe levar pelas ilusões de sucesso que percebe das redes sociais. Nem tudo é o que parece ser. Filtre o que você vê e ouve.

Desista de querer mudar os outros, e perdoe-se se não tiver atingido as expectativas que tinham sobre você. Somos impotentes perante as expectativas de nosso cônjuge, amigos, familiares e demais. Nada poderia fazer com que nos amassem mais ou menos, pois isso não é assunto nosso, mas deles. Não temos como forçar outra pessoa a aceitar ou apreciar o que temos a oferecer.

Aceitando isso, podemos seguir em frente e concentrar toda nossa atenção em proporcionarmos a nutrição de que precisamos, abandonando árvores sem frutos, abraçando possibilidades de real nutrição, realização e preenchimento, como nos engajarmos na nova vida em recuperação, por exemplo.

As reuniões de recuperação estão cheias de frutos e possibilidades de desenvolvimento. Quanto mais abandonamos esse hábito nocivo e destrutivo da comparação, mais nos aproximamos do sucesso.

Seremos capazes de sentir, pensar e agir de forma mais clara, em harmonia com a vida. Ao reconhecermos nosso valor, nos desprenderemos da necessidade de reconhecimento pelos outros, e teremos uma relação mais íntima e amorosa com as pessoas.

A vergonha tóxica nos abandonará e enxergamos a vida com mais motivação e disposição para realizar nossos sonhos, pois, a essa altura, nos sentiremos merecedores da alegria, felicidade e progresso em todos os sentidos. A vida terá mais sentido e nos veremos lidando de forma saudável com situações que antes nos desconcertavam.

Contribuiremos para a vida em um outro nível, utilizando nossos dons de forma fluida e íntegra.

De repente veremos nossa intuição sendo inspirada constantemente por algo maior e ordenado, que converge para a paz, a liberdade e a expressão da nossa criatividade em sua essência.

## g) Ageísmo e a procrastinação

Aqui vamos tratar de um assunto muito atual para o nosso programa de PA e, apesar de sempre ter ocorrido em algum momento em nossas vidas, poderá ocorrer no futuro para os mais jovens. Algo que nunca foi visto como uma espécie de invalidação, crítica e até como bullying.

O Bullying é uma prática constante, intencional e repetitiva de atos de violência física e psicológica, tais como intimidação, humilhação, xingamentos e agressão física, de uma pessoa ou grupo, contra um indivíduo.

Há vários aspectos da diversidade e inclusão, como raça, etnia e gênero, que já vinham sendo tratados pelos pesquisadores e estudiosos como aspectos muito relevantes e que, conseqüentemente, estariam com seus dias contados no tocante à discriminação e aos preconceitos velados ou abertos.

A grande novidade nos campos multigeracionais, atualmente, é a convivência pacífica entre "maduros" experientes, ricos em conhecimento e flexibilidade de um lado; e jovens dotados de extrema agilidade, vivacidade, impulsividade e facilidade com a tecnologia de outro lado.

Sabemos que essa mescla de forças pode acarretar inovação, capacidade produtiva e criatividade. As habilidades vão crescendo à medida que esses grupos diversos conseguem interagir.

Compreendemos que conflitos sempre farão parte de um ambiente saudável, e se ambos, maduros e jovens, conseguem entender sua contribuição para o todo, o resultado é sempre benéfico e ainda mais eficiente. Essa é a força da diversidade.

Entretanto e, infelizmente, a prática de discriminação no Brasil é extremamente elevada se compararmos com países diversos, especialmente, Europa e EUA. Por serem países com população mais longeva e, obviamente, mais desenvolvidos também, já tinham experiência em como tratar essa questão tão importante nos dias de hoje.

Muito antes do período pandêmico, o qual assolou o mundo de uma forma geral, as práticas de preconceitos e de discriminação etária sempre foram uma marca indelével da nossa sociedade.

Existe uma variedade de rótulos para profissionais e indivíduos de meia idade, tais como "atrasados com a tecnologia", "mais cansados", "menos energia", "menos criativos", "mais lentos", "desatualizados", "mente fechada", "ranzinzas" ou "ultrapassados".

Estes são rótulos e paradigmas em eventos sem estudo e sem comprovação. Não se pode generalizar casos esporádicos, ou melhor, casos de muitas gerações passadas sem contextualizar para os dias atuais.

Para o procrastinador clássico, alegar que as atividades remuneradas e o trabalho de uma forma em geral são mais voltadas para jovens, é uma forma de paralisar, estagnar, não agir e justificar a sua incapacidade de lidar com os desafios.

Sabemos que há sim muito preconceito, mas como em toda forma de discriminação, precisamos combatê-lo e não paralisar por medo, ou insegurança de ser rejeitado.

Com o trabalho do programa de PA, o membro pode inventariar suas dúvidas e dificuldades para aceitar sua idade plenamente e ter a convicção de que a experiência é uma qualidade e não um defeito.

Através do estudo e compromisso com os passos, a dinâmica de vida de um indivíduo maduro poderá reverter em muito sucesso, o que só acrescenta para novas propostas de trabalho e para sua vida em geral.

# 3. A procrastinação como fobia

*[...] eu gostaria de lhe pedir [...] para ter paciência com relação a tudo que não está resolvido em seu coração. Peço-lhe que tente ter amor pelas próprias perguntas [...]. Viva agora as perguntas. Talvez passe, gradativamente, em um belo dia, sem perceber, a viver as respostas.*

*Rainer Maria Rilke, Cartas a um jovem poeta*

Quase todo sofrimento mental, envolve dificuldades em ter relacionamentos saudáveis conosco mesmos e com os outros, e de regular o estado de alerta do nosso cérebro, o que resulta em irritabilidade, bloqueio, inquietação e desorganização.

A fobia faz com que vejamos as outras pessoas como perigosas e as tarefas como ameaçadoras, o que nos leva a ficar fora de sintonia com o que e quem nos cerca. Anteriormente citamos questões relacionadas ao trauma que a maioria de nós pode ter vivenciado no ambiente familiar de nossas infâncias.

O fato de não sermos vistos, não sermos reconhecidos e não termos onde sentirmos segurança é ruim em qualquer idade, porém particularmente destrutivo no caso de crianças que ainda procuram um lugar no mundo.

Eis que a reação de lutar ou fugir entrou em cena como uma defesa por meio da resistência ou do ataque, a fim de afastar o que estamos lendo como ameaçador; ou na fuga para um lugar que acreditamos ser seguro e familiar.

Se o “familiar” era a punição, acabamos permanecendo tempo demais em lugares e situações que nos humilham, rebaixam, magoam, criticam e desqualificam, pois o que é conhecido nos proporciona uma pseudo (falsa) segurança, enquanto por baixo mina e esgota nossas energias, alimentando constantemente os gatilhos do medo, da raiva, da culpa e da vergonha.

Caso o escapismo tenha sido a fantasia, esse “familiar” pode perdurar ainda por muito tempo depois que já saímos do ambiente de trauma.

Já o “congelamento” incapacita nossa mente e a faz entrar em modo de “paralisa”, pois está compulsivamente buscando se proteger e assim procrastinamos, temendo a crítica e a invalidação que resultam de um fracasso.

Como fazer para inutilizar essas manobras defensivas que um dia garantiram a nossa sobrevivência?

Hoje precisamos abrir a mente, olhar para além do estado de luta ou fuga e transcender.

A comunicação mental/cerebral/interna é a estrada que nos conduzirá à regulação das emoções.

Enquanto a nossa mente se defende de inimigos invisíveis, ela se fecha, comprometendo a nossa capacidade de imaginar, planejar, brincar, aprender e de nos relacionar com outras pessoas.

Não podemos nos alienar dentro dos grupos dos quais fazemos parte, precisamos romper com o pacto feito com o isolamento; pois precisamos operar com base na cooperação mútua. Conexões seguras são fundamentais para vidas satisfatórias e plenas de sentido. Podemos construir novas conexões agora que estamos em recuperação, considerando que a maior parte de nossa energia é melhor utilizada na conexão com outras pessoas.

Precisamos de uma sensação interna de segurança, para que nossos medos se acalmem, e nossa mente e espírito se curem e se desenvolvam. Por isso a importância do grupo ser um ambiente seguro. Nossas histórias comuns e experiências semelhantes atuam em nossa mente, removendo a sensação de isolamento e proporcionando alívio.

Ser ignorado ou desqualificado pode desencadear raiva e colapso mental, levando a um “congelamento” ou à reação de luta ou fuga, ao passo que uma comunidade de apoio pode nos livrar de estados de desorganização e temor. Assim necessitamos de um grupo que trabalhe na inclusão e não na exclusão; de modo a cultivar o sentimento de pertencimento, concretizado no acolhimento nas reuniões e na prática das nossas 12 tradições.

Com a reformulação de vida proposta pela programação temos ferramentas para ressignificar e superar o antigo mecanismo de sobrevivência que trabalhava 24 horas por dia contra nós e nos conectarmos a uma nova forma de viver que funciona e funcionará sob todos os aspectos se trabalharmos para isso. Deste modo, teremos meios de recuperar a capacidade de nos sentirmos pertencentes à humanidade, seguros e confiantes, abandonando de forma atenta e consciente a compulsão pela evitação e pela desistência.

Nos sentiremos em verdadeira comunhão com um Poder Superior e nossas relações serão mais saudáveis do que jamais foram. Nos sentiremos mais relaxados com a vida e a harmonia será uma constante.

Que a nossa alma ao invés do medo, possa escrever nossa história de agora em diante. Talvez possamos no decorrer do dia, fazermos uma pausa espiritual, quantas vezes for necessário e nos perguntar: Onde estou mentalmente agora? Com qual idade emocional me sinto agora? Em que tempo da minha vida estou agora com os meus pensamentos?

Isso se justifica porque, em resposta ao trauma em si, e para enfrentar o medo que persistia tanto tempo depois, havíamos aprendido a bloquear as áreas cerebrais que transmitem as sensações e emoções viscerais que acompanham e definem o terror, nos refugiando na evitação para não sentir a dor, o medo, a angústia. Num esforço para enxotar sensações aterrorizadoras, também abríamos mão da capacidade de nos sentirmos plenamente vivos e recorriamos à procrastinação como um modo de vida.

Note, que a procrastinação é um abuso excessivo do foco para atividades que vão contra o nosso melhor benefício; mal direcionamento do foco, foco espalhado e desorganizado.

Assim, para voltar ao momento presente e recuperarmos o foco, temos que saber onde estamos e o que está acontecendo conosco. Se o sistema de autopercepção enguiça, precisamos encontrar meios de consertá-lo.

Portanto, reavivamos a curiosidade genuína em relação ao nosso comportamento, às nossas ideias e sentimentos nos inventariando de forma constante. Antes tínhamos medo que as coisas nunca tivessem um fim. Éramos bons de começar mas não de terminar. No meio do caminho perdíamos o sentido das coisas.

Um medo que havia começado tímido, crescia em nós de forma vertiginosa se transformando na fobia que nos abatia impiedosamente e nos fazia perder o domínio sobre as nossas vidas, conseqüentemente jogávamos a tarefa para longe. Ela parecia interminável. Então a consequência era nos afastarmos, chutávamos o balde, e desistíamos.

Em P.A viemos a recuperar nosso poder de escolha para agir e não mais reagir. Ao compartilharmos nas reuniões e com pessoas de confiança na programação, vamos tirando o poder dado à fobia, e ela vem a ser reduzida para medo até se transformar na boa vontade e cooperação com a vida, que tanto almejávamos antes de ingressarmos em P.A.

O princípio espiritual da atração contido na nossa décima primeira tradição passa a ser uma constante, e passamos a nos sentir atraídos por lugares, pessoas e situações afinadas com a nossa crescente recuperação. Abandonamos a necessidade de fugir.

Paralisar também perde o significado. Não seremos mais movidos pelo medo e sim pela alegria possível em face da repetição das tarefas completadas e realizadas que vamos somando na nossa trajetória de recuperação.

A constância e a persistência superam o imediatismo. Nos abrimos para o novo e para a curiosidade de experimentar novos caminhos. A essa altura experimentamos as possibilidades que criamos para nós, e escolhemos com assertividade aquelas que nos são oferecidas.

### **Partilha de um membro anônimo de Procrastinadores Anônimos sobre uma de nossas ferramentas de recuperação:**

*Eu não estou quebrando a tarefa, porque o problema nunca foi a tarefa. Quando quebro a tarefa em pedaços realizáveis, estou quebrando, na verdade, o medo que me fazia entrar na evitação da tarefa. Eu não evitava a tarefa, eu queria evitar o medo, medo de errar, medo de não ser perfeita.*

*Cada pedaço desmontado da tarefa ganha uma nova vida aos meus olhos em recuperação da procrastinação. Antes com os olhos da procrastinação as tarefas pendiam para o grande nada. Esse nada fazer, me deixava entre dois mundos, entre lugares, o que levava ao nada ser. Era interessante nada fazer e ficar economizando energia? Talvez. Mas esse nada fazer também implicava atrofiar minhas habilidades, minha criatividade, meus potenciais. Nada fazer, nada ser, resultava em não viver e não viver é morrer em vida.*

*Em P.A vim a acreditar que a minha vida vale a pena, tem sentido e propósito. Eu me aprecio e em consequência aprecio a minha vida e trabalho para minha autorrealização e autoeficácia. Sinto uma imensa gratidão brotar do meu ser. Gratidão aos companheiros e companheiras. Gratidão ao grupo Vida Nova de P.A.*

## 4. O baú de desculpas do procrastinador compulsivo

1. "Essa tarefa é muito complicada para fazer agora e isso me dá ansiedade";
2. "Não estou com o humor apropriado pra fazer isso agora";
3. "Não tenho tempo suficiente para completar essa tarefa";
4. "Ainda tenho muito tempo para fazer isso, não preciso começar agora"
5. "E se eu for imperfeito? E se eu falhar? E se for criticado? E se rirem de mim?"
6. "Pode ser que não dê certo, melhor deixar pra outro fazer, o fracasso me atemoriza";
7. "E se eu perceber que perdi esse tempo todo sem fazer algo, quando na verdade eu teria dado conta de fazer? Tenho medo do sucesso";
8. "Faço isso ou aquilo? Mas se eu fizer isso, vou deixar de fazer aquele outro curso que também é importante... sofro com a indecisão";
9. "Não sei qual a prioridade. O que faço agora? Tenho tanto a fazer e tudo é tão importante. Melhor deixar isso aqui para depois";
10. "Isso aqui está tão chato, vou fazer outra coisa mais divertida";
11. "Não consigo manter o foco... estava estudando ou trabalhando e fui dar uma olhadinha nas redes sociais... fiquei horas ali, sem perceber e não finalizei o que precisava";
12. "Melhor nem tentar, já sei que a concorrência é muito grande, então deixa pra lá. Minha mãe ou alguém sempre me disse que não consigo fazer nada direito mesmo... Me sinto incapaz";
13. "Amanhã eu arrumo o meu quarto, ele não vai sair do lugar mesmo";
14. "Surgiu algo desafiante para fazer no trabalho, vou ter que me esforçar para entender e resolver... deixa que depois eu vejo como se faz";
15. "Não vou fazer nada hoje, já trabalho tanto, mereço um descanso";
16. "Hoje não tenho energia pra nada, vou ficar no trabalho, mas hoje não dá pra fazer nada, vou levando até a hora de ir para casa";
17. "Desisti de ir ao médico, porque da última vez tive que esperar numa fila enorme... o sistema público não funciona mesmo... não vou gastar dinheiro com consulta médica, tenho outras prioridades com o dinheiro";
18. "Me atrasar para o trabalho uma vez ou outra não tem problema, vou ficar mais um pouco na cama, calculando até que horas posso permanecer deitado";

19. "Acabei de almoçar, deu muito sono, vou descansar um pouco, esperar fazer a digestão";
20. "Não gosto de academia, atividades físicas fazem meu corpo todo doer, preciso ir com calma, já fui ontem, hoje vou descansar";
21. "Era para ser desse jeito, mas eu falhei, então... não vou fazer mais nada, porque nunca serei como fulano ou sicrano mesmo... esse negócio não é para mim".

### **Sugestões para mudar o diálogo interno:**

1. Comece já;
2. Quando as desculpas insistirem e aumentarem, procure um companheiro ou companheira de PA, peça ajuda;
3. Pense em como é prazeroso acordar cedo e fazer as coisas que precisam ser feitas e quem sabe até mesmo adiantar outras pendências;
4. Pratique os passos e ferramentas do programa, mantendo e fortalecendo o contato com o Poder Superior, na forma em que o concebe;
5. Se questione: é assim mesmo que quero continuar sendo? Qual é a vontade do Poder Superior para mim neste momento? Faça seus próprios questionamentos;
6. Arranje um padrinho ou madrinha;
7. Pense que é só por hoje ou só por agora;
8. Mesmo que não seja uma tarefa tão prazerosa assim, procure ver os benefícios de executá-la – por exemplo: paz de espírito; sensação de dever cumprido etc.;
9. Evite se deixar levar pela sua mente; a mente, mente;
10. Faça uma coisa de cada vez e quebre a tarefa em pequenos pedaços realizáveis. E deixe bem à vista, anote, cole na parede, num lugar onde você sempre vai estar olhando. A repetição nos ajuda a incorporar novos hábitos;
11. Evite a armadilha do "daqui a pouco", "só mais cinco minutinhos", "deixa para amanhã" etc.;
12. Faça uma lista de suas tarefas, compartilhe com um companheiro de PA;
13. Frequente as reuniões, ofereça-se para prestar serviço nas reuniões;
14. Faça um propósito de pelo menos 21 dias de desintoxicação da procrastinação;
15. Analise e inventarie os seus próprios padrões procrastinadores;
16. Lembre-se que buscamos o progresso e não a perfeição. Mudar as atitudes e comportamentos por fora auxilia a mudar os sentimentos por dentro. Você terá mais motivação à medida que perceber os primeiros resultados.

# 5. Afirmações da Recuperação

Muitos procrastinadores têm achado útil substituir o diálogo negativo interno com afirmações positivas.

Uma afirmação é uma declaração positiva, no presente, que escolhemos para dizer a nós mesmos, usando o pronome pessoal na primeira pessoa.

Frequentemente, nosso diálogo interno reflete auto mensagens negativas que nos paralisam e nos impedem de arriscar em nossas vidas, nos impedem de querer fazer mudanças e congelam nossos sentimentos em padrões de vida negativos.

Podemos escolher nos empoderar, alimentando as nossas mentes e espíritos, afirmando e escrevendo declarações auto-afirmativas.

Eis algumas sugestões (cada um de nós pode elaborar as suas próprias afirmações):

1. Enquanto me recupero e removo a procrastinação na minha vida, abro espaço para receber o apoio e o consolo que eu preciso.
2. Enquanto me livro do que é insignificante para mim, sou mais capaz de aproveitar as coisas que são realmente importantes.
3. Ao invés de aceitar novos compromissos, me liberto para investir o meu tempo e energia nas coisas que já preciso fazer.
4. Aceito o meu progresso como proveniente do Poder Superior, no tempo d'Ele.
5. Eu reconheço e comemoro todas as minhas vitórias, pequenas e grandes.
6. Eu afirmo abundância e prosperidade na minha vida, e por conseguinte me liberto das minhas crenças limitantes e de querer controlar as coisas.
7. Eu organizo espaço e administro tempo para cuidar de cada item que eu tenho e trago para a minha casa e minha vida.
8. Administro o meu tempo de forma apropriada para executar o que eu preciso, registro o tempo para cada área da minha vida, incluindo descanso, lazer, programação etc.
9. Eu mereço ter uma vida organizada, uma casa arrumada, em ordem e limpa.
10. Estou pronto, disposto e capaz de mudar meu relacionamento com a procrastinação compulsiva.
11. Eu crio pelo menos um espaço livre da procrastinação compulsiva ou cômodo onde mantenho apenas itens que uso e amo.
12. Eu participo ativamente da minha vida.
13. Eu aceito graciosamente "o que é", ao invés de exigir que pessoas, lugares e coisas sejam do meu jeito.
14. Eu protejo a minha integridade com princípios, sem ficar cedendo à pressão externa.

15. Eu vivo ou ajudo a criar um ambiente livre de procrastinação: fisicamente, emocionalmente, mentalmente e espiritualmente.
16. Amorosamente me liberto daqueles itens que não mais me servem e nem são úteis para mim, confiando que o que quer que eu precise será providenciado.
17. Me liberto da procrastinação compulsiva focando minha atenção e ação no momento presente.
18. Passo tempo sossegado com meu Poder Superior todos os dias.
19. Estabeleço objetivos razoáveis, lembrando que a minha primeira prioridade é o meu bem-estar.
20. Confio na minha habilidade de tomar as melhores decisões no que concerne às minhas tarefas, compromissos, uso do meu tempo, ideias e ações.
21. Confio em mim mesmo para distinguir entre o que é importante e o que não é importante, o que é suficiente e o que é excessivo, ou entre o que é necessário e o que é inconsequente.
22. O tempo é um dom precioso, então o uso com sabedoria.
23. Com cada tarefa cumprida, crio espaço na minha vida para mais alegria e energia, bem como novos despertares e novas experiências, que estão a caminho.
24. Com a ajuda do meu Poder Superior, eu me responsabilizo por ir atrás de realizar os meus sonhos, desejos e necessidades.
25. Priorizo passar tempo de qualidade com aqueles que amo. Realmente me coloco presente na vida deles.
26. É melhor imperfeitamente feito do que perfeitamente não feito.
27. A persistência e a constância podem mais que a perfeição.
28. Nada pode apagar a luz natural da minha alma: nenhuma projeção, crítica ou invalidação. Minha luz natural vem da minha alma e transcende a crítica e a invalidação.
29. A direção é mais importante que a velocidade.
30. Quando você se cansar, aprenda a descansar, não a desistir.
31. Não é a excelência que gera a ação, é a ação que gera a excelência.
32. Progresso é melhor que perfeição.
33. A persistência pode mais que a perfeição.
34. O plantio é opcional, a colheita é obrigatória. De acordo com o que você vem plantando você sente medo ou esperança da sua colheita?

# 6. Os 12 Passos de PA

## Primeiro Passo

**“Admitimos que éramos impotentes perante a procrastinação compulsiva e que nossas vidas se tornaram incontroláveis.”**

A procrastinação é uma espécie de resistência às coisas que precisamos fazer. Quando estamos atuando nessa resistência, normalmente temos pensamentos do tipo: “vai ser tão doloroso”, “vai ser tão desconfortável”, “vai ser tão assustador”; “vai ser tão chato”; “vai ser tão difícil”; “vai ser tão desgastante”. A resistência está em nós e não na atividade propriamente dita.

Na mente da maioria de nós, procrastinadores, existe uma resistência à demanda, a fazer aquilo que deveríamos fazer, ou até mesmo aquilo que sonhamos fazer. A mente da maioria de nós se rebela automaticamente quando se trata de entrar em ação.

O procrastinador compulsivo "procrastina-a-dor" de fazer aquilo que ele sabe que tem que fazer, ainda mais se for uma "obriga-a-ação". O procrastinador típico é inerte, passivo. Ele pode não querer fazer justamente o que não gosta, ou o que tem dificuldade, ou uma atividade sobre a qual exista qualquer tipo de pressão para que seja concluída.

Nós, procrastinadores, queremos adiar a dor ou o desconforto de fazer algo, o máximo possível. Chegamos no limite dos nossos prazos. Fazemos tudo ou quase tudo de última hora. Encontramos um prazer mórbido em adiar. Sofremos com o pensamento de fazer, mas não fazemos.

Passamos uma semana ou mais adiando um projeto com prazo de entrega, para na última hora ficarmos agoniados e fazermos tudo às pressas, na velha conhecida euforia da última hora, no último segundo do último tempo.

Essa atitude dolorosa e ao mesmo tempo prazerosa de fazer tudo na última hora atua em nossos organismos como uma verdadeira droga: nosso cérebro é irrigado com adrenalina e as ideias fluem, numa enxurrada, enchendo-nos de euforia.

Detestamos ter que fazer algo com antecedência e ter que pensar e agir nas várias etapas de um determinado processo, descartando tudo o que nos tira do foco, porque a maioria de nós, procrastinadores, têm dificuldade em fazer escolhas e tomar decisões.

Quando questionados por nossos chefes ou clientes como anda um determinado projeto, na maioria das vezes dizemos: “não se preocupe, está tudo sob controle. Você vai se surpreender com o resultado final”. Muitos de nós somos mestres em inventar boas e criativas desculpas para nossos atrasos, desistências e ausências, mas essas enganam a quem, senão a nós mesmos?

E o pior é que nós não contamos mentiras! Nós realmente acreditamos que dessa vez vai ser diferente. Que vamos nos superar e que finalmente seremos reconhecidos por nosso potencial peculiar. Afinal, somos mais inteligentes que a maioria.

Com tantas ideias em nossas mentes superlotadas, nos sentamos diante do computador. Com boa vontade, começamos a trabalhar num projeto, torcendo intimamente e inconscientemente para que sejamos interrompidos.

A maioria de nós chega a ficar alegre quando o telefone toca, ou quando acende a luz do celular, indicando uma nova mensagem. Pensamos: “Preciso atender, pode ser algo importante”. Atendemos a chamada ou acessamos a mensagem, e as horas passam. Ao final do dia, a tela à nossa frente continua em branco, chegou o fim do expediente. “Vou para casa agora, amanhã vou compensar o dia de hoje”. Assim, vamos nos enganando e acalentando a vã esperança de finalmente recebermos o destaque, que no fundo, sentimos que não merecemos.

Vivemos à espera daquela ideia de um milhão de dólares, que vai nos livrar magicamente da rotina massacrante de nossas vidas. E aí sim, poderemos nos dedicar ao que realmente importa, a algo realmente grandioso e que poderá talvez salvar a humanidade.

A maioria de nós, procrastinadores, ficamos à espera de algo ou alguém que venha nos salvar, acariciando ideias fantasiosas e irrealistas em nossas mentes superlotadas, que tomam a maior parte do nosso tempo. Não é arriscado dizer que sequer 1/4 (um quarto) dessas ideias jamais serão executadas.

Sim, no fundo sabemos que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas. Que perdemos a credibilidade diante de nossos chefes, colegas de trabalho, amigos e familiares, quando dizíamos que íamos começar um novo curso, uma nova formação, um novo projeto, um novo hobby, uma nova atividade física, uma reforma ou conserto em casa, um novo tratamento de saúde e que desta vez as coisas seriam diferentes.

Já estávamos acostumados ao olhar das pessoas próximas, cheio de piedade, julgamento, descrença, até mesmo de deboche. Ficávamos furiosos ou deprimidos quando ouvíamos piadinhas a nosso respeito. Nosso ego se inflamava e emergia um desejo de vingança: “Eles vão ver. Desta vez vou conseguir e vão ter que me aplaudir”.

Tentávamos de novo e de novo e vinha um novo fracasso. Virávamos motivo de piada, mais uma vez.

Fomos idealistas falidos, deixamos de acreditar em nós mesmos. Desistimos e amargamos a solidão, muitas e muitas vezes. Adiamos e sabotamos carreiras, trabalhos, oportunidades, viagens, tratamentos de saúde, manutenção do lar, estudos e relacionamentos.

Chegamos ao fundo do poço. Ficamos entediados, agoniados, frustrados e buscamos distrações para nos tirar daquele estado tão desconfortável: jogamos conversa fora, damos uma volta, jogamos no celular, mergulhamos nas redes sociais em busca da última fofoca do momento.

Nos envolvemos em situações que nos entorpeciam e nos transportavam para outro mundo, ou ficamos paralisados em nossas fantasias megalomaníacas de riqueza e sucesso fáceis - se deu certo para fulano, por que não daria para mim?

Vivíamos nos comparando com os outros. Achávamos que outros chegaram onde chegaram porque eram parentes do chefe, eram simplesmente sortudos, nasceram com uma genética que facilitava as coisas para eles, ou porque eram melhores que nós em tudo.

Nossa grande ambição era obter riqueza, prestígio e poder, com um golpe de sorte. Apostávamos na próxima ideia revolucionária, como um jogador aposta na próxima mão de cartas que vai finalmente mudar o seu destino e recuperar o dinheiro perdido naquela noite, para arrebatá-la a situação precária da família.

Quantas vezes sonhamos acordados, imaginando-nos herdeiros de uma abastada família, de quem receberíamos títulos e posses, salvando-nos de nossas dificuldades. Na verdade, queríamos viver apenas o prazer do momento, a gratificação imediata, a recompensa de viver o hoje sem economizar, pensando no amanhã. Sonhávamos em viver somente o prazer da vida, sem ter que fazer esforços para conquistar o que a maioria das pessoas conquista.

O que diferencia PA dos livros e programas de auto-ajuda é que cada vírgula da nossa literatura é baseada na experiência de milhares de homens e mulheres, cujos sintomas semelhantes possibilitam que nos recuperemos juntos.

Quanto livros revolucionários, workshops, seminários, retiros, tratamentos, intervenções espirituais e programas de coaching nós tentamos antes de chegarmos ao PA? Respeitados e eminentes autores, professores, gurus, religiosos, psiquiatras, terapeutas e treinadores tentaram resolver nosso problema da procrastinação e muitos de nós fomos tidos como casos perdidos. Familiares, amigos e até nossos médicos pareciam ter perdido a fé em nós.

Fizemos milhares de promessas, acreditando que desta vez faríamos diferente. Combaldos pela surra dada pela doença, e pela nossa experiência, finalmente encontramos PA, onde nos reunimos, feridos e exaustos, reconhecendo nossa impotência perante a procrastinação compulsiva e encontramos a fé, força e esperança que há muito tempo buscávamos.

Enfim, será que finalmente havíamos encontrado uma solução? Conseguiríamos permanecer livres da procrastinação e teríamos a real mudança de vida, tão aguardada? Acreditamos que sim. Enfim, descobrimos a fatalidade da nossa situação e nos rendemos.

Dessa forma, nos tornamos receptivos a sermos convencidos e ficamos tão dispostos a escutar como os que se encontram à beira da morte. Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre dessa obsessão impiedosa.

## Segundo passo

**“Vimos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.”**

Você é um procrastinador compulsivo? Então temos um problema, cuja solução é espiritual. Você está disposto a acreditar nisso? Ou você ainda acha que tem algum poder sobre a sua compulsão à procrastinação?

Considerando o que vimos no primeiro passo, estamos rendidos, não temos mais poder algum. Como resultado de estarmos convencidos, teremos o desejo de procurar um poder maior do que nós mesmos.

Hoje, temos muito mais estímulos para desviar nosso foco, do que no século passado. Com a tecnologia evoluindo a pleno vapor, algo lançado hoje já está obsoleto daqui a uma semana, ou menos. Se não nos atentarmos a isso, iremos sim, procrastinar e deixar de levarmos nossa vida para o próximo nível, nos distanciando do Poder Superior.

Muitos de nós nos deixamos levar pelo deus da informação, que faz da maioria de nós nos considerarmos tão autossuficientes. Por que procurar Deus para ouvir as respostas quando aparentemente podemos obtê-las num simples toque dos dedos ou comando de voz?

Às vezes, a procrastinação se disfarça tão bem que não notamos sua presença. De repente, quando menos esperamos, deixamos de executar tarefas, prejudicando assim nosso progresso na vida pessoal, profissional, emocional e espiritual. Por isso, somente um Poder Superior a nós mesmos pode nos despertar e interromper o ciclo físico, intelectual, emocional e espiritual da procrastinação compulsiva.

Nós, seres humanos, sabemos muitas coisas em nível intelectual. No entanto, quando se trata de comportamentos e emoções, o fator espiritual fica sempre em último plano. Por exemplo, muitas pessoas sabem que fumar é prejudicial à saúde. Mesmo assim, continuam com este hábito.

Muitos de nós sabemos que precisamos realizar ações para levantar nossos negócios e progredir em nossas vidas pessoais. Entretanto, mesmo tendo consciência disso, adiamos a tomada das ações necessárias.

Chegamos a PA com pouca ou nenhuma fé. Nos sentíamos derrotados, abatidos, carregando um saco nas costas, cheio das inúmeras oportunidades que tivemos e jamais aproveitamos, pelo menos não inteiramente.

A falta de poder era o nosso grande dilema. Desacreditados perante nós mesmos e os outros, será que ainda tínhamos fé suficiente para nos recuperarmos da adicção à procrastinação?

Nos disseram que, se frequentássemos as reuniões e mantivéssemos a mente aberta para ouvir o que diziam nossos companheiros mais antigos, ainda que essa fé fosse apenas no grupo, esta bastaria, por ora. Somente um Poder Superior poderia eliminar nossas obsessões.

No primeiro passo, admitimos que estamos permanentemente vencidos pela procrastinação compulsiva e que não conseguimos mais ter poder de escolha entre procrastinar ou não procrastinar. A perda do domínio de nossas vidas clamava para que encontrássemos esse Poder Superior a nós mesmos, que poderia resolver nosso problema.

E qual é esse problema, afinal? A nossa mentalidade distorcida. Anteriormente, buscávamos a procrastinação compulsiva como uma solução, uma distração e um entorpecimento, para lidarmos com a dor causada por nossos hábitos doentios.

Aqui em PA nos disseram que precisamos encontrar bases espirituais de vida por meio dos 12 Passos, que nos tornam capazes de encontrar um Deus do nosso entendimento, que nos livraria de tais hábitos.

Onde vamos encontrar esse Poder Superior? Profundamente, dentro de cada um de nós.

Como encontrá-lo? Basta procurá-lo.

Diante da destruição causada pela procrastinação compulsiva, abrimos nossas mentes em relação aos assuntos espirituais.

Abandonamos preconceitos, crenças limitantes, ideias fixas, superstições e manias, com as quais tínhamos levado nossa vida à falência. Com essa simples crença em um Poder Maior, deixamos nossos preconceitos de lado e começamos a ter resultados.

Tudo que precisamos fazer no segundo passo é estarmos dispostos a acreditar.

Quando realmente colocamos nosso conhecimento intelectual e emocional a serviço de algo maior que nós mesmos, podemos adquirir um entendimento mais profundo da idéia fundamental de Deus.

Estando finalmente dispostos a entregar a Ele as nossas mais tristes e agonizantes mazelas provocadas pela doença da procrastinação, começamos a colher os primeiros resultados desses esforços. Podemos então, com a mente aberta o suficiente, seguir para o terceiro passo.

## Terceiro Passo

**“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”**

Precisamos chegar à raiz da nossa doença espiritual e entender que éramos impotentes perante a procrastinação compulsiva. Nosso propósito é encontrar nossas próprias respostas. Descobrimos que a prática contínua dos 12 passos nos traz essas respostas.

A recuperação é um processo. Se nós já admitimos ser procrastinadores compulsivos e acreditamos que um poder maior pode nos levar à sanidade, com esse grau de aceitação e mente aberta, podemos finalmente tomar a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida a Deus, na forma em que O concebemos.

E como fazemos isso? Para continuar o nosso progresso espiritual, é de fundamental importância que pratiquemos este passo da melhor forma possível e com sinceridade. Apenas o Poder Superior pode nos livrar da procrastinação.

A maioria das pessoas tenta viver por seus próprios meios, fazendo as coisas do seu jeito. Porém vimos, com a evolução de nossa doença, que isso não funciona para nós.

A raiz da procrastinação, acreditamos, está no egoísmo, egocentrismo. Por mais bem intencionados que fôssemos e por mais que nossas auto-justificativas fizessem sentido para nós, estávamos unicamente preocupados com o nosso próprio bem-estar.

Movidos pelo interesse próprio de fazer apenas as coisas que nos dessem prazer, adiávamos tarefas, trabalhos ou cuidar de nós mesmos.

Pensávamos numa aposentadoria fácil e fantasiávamos que as coisas seriam resolvidas com pouca ou nenhuma ação de nossa parte. Por outro lado, estávamos nos sobrecarregando demais para agradar os outros, dando mais importância à vida e opiniões alheias do que à nossa própria vida.

A maioria de nós, procrastinadores, éramos movidos pela autopiedade. Justificávamos nossos atrasos e prazos que não conseguíamos cumprir, levados por centenas de formas de medo, autoengano, interesse próprio, vaidade, auto-justificativas e preguiça. Não seriam essas as características de uma pessoa autocentrada, que age somente pela vontade própria?

Procrastinar é apostar contra o tempo. O tempo que achávamos ter de sobra, mas que nunca era suficiente. Ou seja, nossos problemas se originaram de nossas próprias atitudes ou da falta delas. Nós mesmos os criamos.

Abusamos da vontade própria e esta saiu do controle. Não podemos curar uma mente doente com outra mente doente. Somente um Poder Superior torna isso possível. Só Deus pode estar acima da nossa vontade própria. Uma vontade não pode superar a outra.

Se quisermos ter paz, serenidade, felicidade, executar as nossas tarefas e parar de procrastinar, precisamos nos voltar para Deus e deixá-lo fazer o seu trabalho.

Uma estrutura espiritual efetiva, acreditamos, está no começo, no alicerce.

Depois de viver o primeiro e segundo passos, chegamos ao terceiro passo, o arco triunfal pelo qual passamos à liberdade. A partir do terceiro passo sentimos um novo fluxo de poder: Deus torna-se o motorista de nossas vidas.

Tentamos, da melhor forma que conseguimos, fazer a vontade d'Ele e não mais a nossa. Precisamos mudar o jeito que vínhamos vivendo, exercitando nossa disposição, esforço e boa vontade.

Para a maioria de nós, procrastinadores, esta é uma das coisas mais importantes que ouvimos quando ingressamos em PA: raramente vimos fracassar alguém que tenha seguido cuidadosamente (e completamente) os nossos 12 passos.

Se queremos experimentar uma nova felicidade, uma nova paz, uma nova liberdade, uma nova direção, e se queremos ter a segurança de que o nosso problema está sendo removido, um dia de cada vez, precisamos, então, fazer o que as pessoas que estão tendo êxito no programa estão fazendo, ou seja, precisamos estar dispostos a fazer o que as ferramentas de PA nos sugerem.

A maioria dos nossos problemas foram causados por nossas próprias atitudes, decisões incompletas ou pela falta delas. A procrastinação rouba de nós o nosso tempo, nossos sonhos, nossa energia, nosso poder de escolha, nossa felicidade e nossa alegria de viver.

A chave para parar de procrastinar é entrar em ação, apesar de qualquer resistência, do medo e de outros sentimentos negativos, pois quanto mais procrastinamos, mas iremos procrastinar.

Para quebrar o ciclo da procrastinação, precisamos entregar a chave da boa vontade ao nosso Poder Superior, na forma em que cada um de nós O concebe.

Se queremos parar de brigar com tudo e com todos ou acabar com nossa insatisfação crônica, precisamos parar de nos auto-justificar.

Se ainda não estamos nos sentindo felizes, alegres e livres, provavelmente é porque ainda não estamos nos entregando completamente a este simples programa.

Em outras palavras, estamos dispostos a pedir a Deus que remova nossa procrastinação de uma vez por todas? Estamos dispostos a parar de procrastinar?

Como resultado de ter praticado esses 3 primeiros passos, tivemos uma experiência espiritual e a compulsão por procrastinar começou a ser removida.

O propósito que nos mantém livres da procrastinação, um dia de cada vez, é levar a mensagem àqueles procrastinadores que ainda sofrem.

Podemos tomar a decisão de entregar a Deus nossa vida e nossa vontade no nosso próprio tempo, quando estivermos prontos e dispostos. As palavras pouco importam, contanto que sejam verdadeiras.

Podemos escolher uma pessoa de confiança que ouça essa nossa declaração ou não, talvez seja melhor nos encontrarmos com Deus sozinhos.

No terceiro passo, é preciso ação, pois a fé sem obras é morta.

## Quarto passo

### “Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”

Em PA descobrimos estar enfermos não somente fisicamente, mas também, mental, emocional e espiritualmente. Era preciso fazer um inventário, uma limpeza, se quiséssemos chegar à causa e permitir que a luz do sol entrasse.

Os comportamentos procrastinadores eram apenas a ponta do iceberg. Era preciso ir à raiz, àquilo que está nos afetando em nível inconsciente. Neste ponto, precisamos, embora não seja fácil, investigar e identificar nossos próprios defeitos de caráter e fazer todo esforço possível para encará-los de frente, descobrindo-os e trazendo-os à tona.

Abaixo exemplificamos alguns defeitos de caráter que acreditamos ser comuns à maioria de nós, procrastinadores compulsivos:

- Nosso **interesse próprio**, por exemplo, pode se manifestar de diversas formas, como querer depender dos outros financeiramente ou emocionalmente, esperando que resolvam por nós o que nós devemos resolver por nós mesmos.

- Nossa **rebeldia** pode se manifestar quando não cooperamos com o que precisam de nós, quando não contribuímos para a vida.

- **Inveja e comparação**, por exemplo, podem se manifestar quando nos sentimos ressentidos com pessoas de nossa idade que já conquistaram coisas que nós nem estamos perto de conseguir.

- Podemos sentir muita **raiva e ressentimento** diante de princípios, pessoas, instituições e lugares, pois acreditamos que são os culpados por nossas vidas estarem ingovernáveis. Ou então, podemos dirigir toda essa raiva contra nós mesmos, mergulhados em autopiedade ou depressão crônica.

- **Preguiça, desânimo, baixa autoestima** e falta de autoconfiança minam nossas forças e energias e tornam nossa postura e lugar no mundo algo infeliz e depressivo.

- Por vezes, quisemos impor nossos instintos irracionais aos outros, fazendo-os investir em nós e aderir às nossas ideias e não aceitávamos suas opiniões diferentes e palavras de alerta sobre o que pudesse ser melhor para nós. Mais uma vez, nos deparamos com a rebeldia.

Os instintos foram dados ao homem por Deus. Mas quando excedem as suas funções e passam a nos impulsionar, dominar e dirigir as nossas vidas, em que a preguiça desmedida, a compulsão por distrações, a precária administração do tempo, a dependência de outro ser humano para cuidar de nós, a compulsão por não fazer e fugir da responsabilidade, encontramos-nos adoecidos, falidos, derrotados. Precisamos investigar quando, como e onde nossos instintos naturais nos deformaram.

Temos procrastinado para fugir da vida, da realidade e das responsabilidades. Temos procrastinado para fugir do perfeccionismo castrador, da auto-cobrança, da frustração, do medo, dos abusos, da vergonha e da culpa.

Temos nos embriagado com a procrastinação para alimentar fantasias de uma vida mais fácil e mais apropriadas para um adolescente de 17 anos. Temos procrastinado sonhando acordados, alimentando fantasias ao invés de viver a vida no aqui e agora, viver a vida nos termos da vida e resolver o que é possível resolver.

Para trabalhar o quarto passo, escrevemos nossa história de procrastinação, desde a infância até o momento presente. Enquanto escrevemos, vamos anotando os defeitos de caráter que aparecem ao longo da nossa história. Esses defeitos serão trabalhados nos passos seguintes. Podemos quebrar essa história em períodos, como infância, adolescência, vida adulta etc.

É muito importante reservar uma parte do quarto passo para reconhecer e registrar nossas qualidades, vitórias, superações e talentos. Precisamos nos esforçar para cultivar uma visão equilibrada de nós mesmos. Se ressaltarmos apenas os nossos defeitos no nosso inventário pessoal, podemos sucumbir à escravidão do ego, que é o motor da nossa doença.

Ao fazer o quarto passo, é preciso adotar uma atitude honesta e destemida, mas também gentil e amorosa para conosco.

Uma outra maneira de trabalhar o quarto passo é fazer uma lista de ressentimentos, contra pessoas, eventos e situações diante dos quais nos sentimos inferiores, agravando nossa doença da procrastinação.

Podemos ampliar essa lista para outros sentimentos como Medo, Orgulho, Desonestidade, entre outros.

Por exemplo:

Defeito	Em relação a...	Porque...	Isso afetou...	Minha responsabilidade nessa situação	Consequências comportamentais
Ressentimento	Minha mãe	Ela não quis investir na minha carreira e não acreditou em mim	Minha autoestima	Criei expectativas imaturas e autoestima irreais; não assumi a responsabilidade pela minha própria vida.	Imaturidade, Fantasia
Medo					
Desonestidade					
etc.					

## Sugestão de Inventário do Quarto Passo

Defeito	Em relação a...	Porque...	Isso afetou...	Minha responsabilidade nessa situação	Consequências comportamentais

## Sugestão de Inventário do Quarto Passo

Defeito	Em relação a...	Porque...	Isso afetou...	Minha responsabilidade nessa situação	Consequências comportamentais

## Quinto passo

**“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.”**

A experiência de P.A nos mostra que não podemos viver sozinhos com nossos problemas e defeitos de caráter que causam e agravam esses problemas. Se já fizemos nosso inventário pessoal, iluminando aquelas experiências que preferimos não lembrar e começamos a aprender como nossos pensamentos e ações feriram a nós mesmos e aos outros então, torna-se imperativo trazer à luz esses fantasmas torturantes do nosso passado.

É preciso falar com alguém a esse respeito.

Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se à prática do quinto passo. Sim, nos enganamos, inventamos desculpas, atrasamos, manipulamos, não fomos santos durante a nossa procrastinação ativa. Não queríamos ser vistos como preguiçosos.

Nosso ego nos impedia de ver quem realmente éramos. Nossa inércia e adicção à distração nos prejudicaram e também prejudicaram outras pessoas. Nossa vontade própria desenfreada, nossa rebeldia, ressentimento e desejo de vingança nos levaram a atitudes vergonhosas.

Enquanto não fizermos uma verdadeira limpeza da casa, a obsessão impiedosa da procrastinação compulsiva nos levará ao adoecimento completo. É preciso desinflar o ego.

Quando lemos nosso quarto passo e confessamos nossas falhas perante Deus e perante outro ser humano, nos libertamos do fardo que viemos carregando em relação às oportunidades perdidas ou abandonadas em nossas vidas. Essa liberação muda nossa energia espiritual e dissolve a resistência provocada pela procrastinação.

Sabemos o quanto precisamos de alívio, pois sentimos o peso da frustração de não fazer, ou de começar e nunca terminar. Esse peso está bloqueando a luz de Deus em nossas vidas.

Sentimos a angústia existencial que é assistir passivamente às nossas vidas incontroláveis. Sentimos vergonha da casa suja, da desorganização a que nos submetemos. Sentimos vergonha das oportunidades e tempo desperdiçados. Sentimos vergonha do que acumulamos por tanto tempo, dos compromissos não cumpridos. E por tudo isso, não nos sentimos merecedores de uma vida funcional, sob todos os aspectos. A resistência tornava as nossas vidas miseráveis.

Se quiséssemos parar de procrastinar, e pôr fim ao sofrimento, ao remorso, à irritabilidade, à ansiedade e à depressão, era preciso passar pelo quarto e quinto passos. Deus não expulsará nossas obsessões destrutivas até que estejamos dispostos a tentar.

Precisamos cavar bem profundamente em nós mesmos e descartar o que encontrarmos, deixar nossas mazelas nas mãos do Poder Superior, através dos ouvidos amorosos de uma padrinho ou madrinha, ou outra pessoa de nossa confiança, que também pode ser um confidente religioso, um psicólogo etc.

Precisamos estar dispostos a deixar ir, soltar e entregar.

O maior e mais miraculoso benefício do quinto passo é a libertação da terrível sensação de isolamento que sempre tivemos. Nós, procrastinadores, fomos muitas vezes torturados pela solidão, ao longo da vida. Nos sentíamos incompreendidos. Tínhamos a incômoda e crônica sensação de não pertencimento.

Quando chegamos ao PA, encontramos pessoas que finalmente se pareciam conosco e pareciam nos entender. Essa sensação de fazer parte de alguma coisa era comovente e emocionante. O quinto passo era o começo de um verdadeiro parentesco com as outras pessoas e com Deus.

Outro benefício de valor incalculável, gerado pelo quinto passo, é a sensação de que podemos ser perdoados, aceitos e amados, não importando o quão baixo tenhamos chegado na prática da nossa doença.

Finalmente entendemos que nossa pior experiência na procrastinação ativa pode ajudar outras pessoas e isso dá um sentido espiritual a tudo o que enfrentamos na vida, até aqui.

Outra grande dádiva do quinto passo é a humildade, ao reconhecer nossas deficiências. Passamos a nos enxergar com mais maturidade, mais realismo e portanto, mais honestidade.

Quando o quinto passo é feito com uma pessoa de nossa confiança e quando somos ouvidos e aceitos, sem julgamentos, a sensação é de estarmos finalmente unidos a Deus e a outro ser humano, de uma forma muito mais profunda e libertadora.

Isso nos leva a um lugar de paz interior, onde podemos nos preparar para os passos seguintes, em direção a uma vida plena e significativa.

## Sexto Passo

**“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”**

*“É claro, estava vencido, completamente derrotado. Minha própria força de vontade simplesmente não funcionava no caso da procrastinação. Simplesmente não conseguia parar de procrastinar e nenhum ser humano parecia ter a capacidade de me ajudar... Quando me dispus a colocar a casa em ordem e roguei a um Poder Superior, Deus, como eu O concebía, que me libertasse, então minha obsessão para procrastinar sumiu. Simplesmente foi arrancada de mim”.*

*Trecho adaptado das páginas 58 e 59 do livro "Os 12 passos e as 12 tradições de Alcoólicos Anônimos".*

Nós procrastinadores, devemos nos prontificar inteiramente a deixar que Deus removesse de nossas vidas a mania pela procrastinação. Quando nos prontificamos inteiramente, percebemos que nossos defeitos começam a afrouxar as garras sobre nós. Isso nos gera imenso alívio, o que alimenta nossa confiança e autoestima.

A procrastinação é antinatural e destrói nossas vidas. Após praticar os cinco primeiros passos, nós aumentamos a nossa disposição para nos libertarmos dos nossos defeitos de caráter, como inveja, preguiça, ressentimento, autopiedade, perfeccionismo, egoísmo, vaidade, rebeldia, manipulação, culpa, remorso e autossabotagem.

No quarto passo, nós já começamos a identificar esses defeitos, que tanto nos prejudicaram. E aqui, no sexto passo, vamos examinar um por um, à luz da espiritualidade.

Para isso, é fundamental abandonar a auto-justificativa e o auto-engano. Precisamos aumentar nossa disposição em deixar para trás o excesso de bagagem da procrastinação e os defeitos de caráter que estavam obstruindo nossas vidas. Contudo, não podemos fazê-lo com uma atitude excessivamente rígida, perfeccionista, nos castigando por termos praticado esses defeitos ao longo da vida.

Precisamos agir com firmeza e honestidade, mas também com gentileza e auto-compaixão. Se formos demasiadamente duros conosco, nossa tendência será também procrastinar essa etapa fundamental da nossa caminhada na recuperação.

Podemos nos prontificar de forma gradual em relação a cada defeito de caráter. Não devemos dizer: "Nunca, jamais renunciarei a esse defeito de caráter, impossível". Também não podemos jurar que nunca mais praticaremos nenhum dos nossos defeitos. Qualquer atitude orgulhosa e auto suficiente pode fechar nossas mentes. Precisamos ter paciência.

O processo de remoção dos nossos defeitos é regido por um Poder Superior. "Agir como se" nos ajuda a praticar e treinar novas virtudes. Mesmo que nossos sentimentos ainda reflitam nossos defeitos, nossas atitudes podem ser diferentes.

Com persistência e com a ajuda do nosso Poder Superior, vamos avançando na direção da vontade de Deus para conosco.

## Sétimo passo

**“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.”**

A humildade é um princípio espiritual de extrema importância para trabalharmos os nossos defeitos de caráter. Nos torna capazes de reconhecer nossas próprias limitações e fraquezas, permitindo que Deus remova e aja sobre os nossos defeitos de caráter, de acordo com o Seu tempo.

Precisamos encontrar uma humildade que funcione, no que diz respeito à procrastinação compulsiva, assumindo as nossas responsabilidades, olhando o nosso lado da rua, fazendo o nosso inventário e não o dos outros.

Humildade é nos vermos como iguais aos outros, nem melhores, nem piores, esvaziando nossos egos, para deixar o Poder Superior agir em nossas vontades e nossas vidas.

Agora rogamos ao nosso Poder Superior para remover qualquer coisa que interfira em nossa recuperação da procrastinação compulsiva.

Estamos pedindo ao Deus do nosso entendimento para remover nossos ressentimentos, raivas, inércias, preguiças, medos, invejas, desonestidades, desorganizações, indolências, complicações mentais, a falta de foco, indisciplina, compulsão pela gratificação imediata, compulsão pela distração, o sonhar acordado, a incapacidade em administrar o tempo, a irresponsabilidade, a dificuldade em seguir regras e trabalhar sob pressão, a rebeldia, o tédio, a confusão em tomar decisões, o sedentarismo etc. (podemos acrescentar aqui todos os defeitos de caráter que surgiram no trabalho do quarto passo).

Por outro lado, ainda humildemente, rogamos ao Poder Superior que nos dê forças para planejarmos e executarmos as nossas tarefas, para termos proatividade, concentração, habilidade para administrar nosso tempo de acordo com a Sua vontade e não a nossa, para cumprirmos nossos compromissos, para sermos pontuais em todas as áreas de nossas vidas, para nos mantermos em um trabalho ou emprego por mais tempo, sempre progredindo, para termos a humildade de fazer o que precisa ser feito, para agir apesar do tédio, para mantermos o entusiasmo diante das coisas difíceis de fazer, para treinarmos a assertividade na tomada de decisões, para terminar tudo o que começarmos, para praticar atividades físicas, para ir regularmente ao médico, para estabelecer rotinas, para manter nossa energia e o que mais estivermos precisando em nossas vidas.

Ao completar o sétimo passo, através desse contato com o Poder Superior, começamos a sentir uma mudança em nossas atitudes, pensamentos, sentimentos e percepções.

Repetir as mesmas atitudes buscando resultados diferentes é insanidade.

Sem um certo grau de humildade é impossível que Deus remova nossas imperfeições. Os valores espirituais devem vir em primeiro lugar.

## Oitavo passo

**“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”**

Neste passo, nos tornamos mais fortes ao enfrentar o que fizemos de errado, encarando a culpa. Portanto, precisamos nos prontificar a escrever a nossa lista de reparações, colocando nela todos aqueles a quem causamos danos.

Obviamente, seremos a primeira pessoa dessa lista. Depois pode vir a nossa família, pessoas importantes para nós, amigos, vizinhos – qualquer pessoa a quem prejudicamos com a nossa procrastinação compulsiva, não importa como os prejudicamos ou o quanto os prejudicamos.

Poderíamos então nos perguntar: O que queremos dizer quando falamos que prejudicamos outras pessoas? Que tipos de danos nossa procrastinação compulsiva poderia ter provocado, afinal?

A palavra dano é o resultado do choque entre instintos, que causam prejuízos físicos, mentais, emocionais ou espirituais às pessoas. No oitavo passo, olhamos apenas o nosso lado da rua, independente do que os outros tenham feito contra nós.

Durante a nossa procrastinação compulsiva, nós mentimos? Fomos desonestos? Manipulamos? Deixamos as pessoas esperando? Deixamos de cumprir prazos ou pagar contas? Deixamos de ajudar e cuidar de alguém que dependia de nós? Deixamos de fazer a nossa parte nos acordos que estabelecemos? Evitamos dar limites aos outros e adiamos conversas difíceis, em busca de uma falsa paz, criando falsas impressões e expectativas? Nos rebelamos sem causa alguma? Usamos a resistência passiva para prejudicar alguém? Por acaso alguém pagou um curso ou viagem para nós e nós não o fizemos? Alguém assumiu responsabilidades financeiras que eram unicamente nossas? Traímos a confiança de nossos pais, filhos, cônjuges, namorados ao prometer algo e não cumprir? Quebramos acordos e compromissos que nós mesmos firmamos conosco? Esses são alguns exemplos. Mas a lista é nossa. E precisamos ser honestos ao escrevê-la, sem justificar nossos erros.

Se ainda nutrimos ressentimentos contra qualquer uma dessas pessoas a quem prejudicamos, precisamos primeiro exercitar o perdão.

Se queremos nos recuperar, também precisamos aprender a perdoar. Para praticarmos o perdão, podemos reler o nosso inventário de quarto passo, entendendo que também somos falhos, por conta dos nossos defeitos.

Também podemos rezar pela saúde e felicidade das pessoas que nos prejudicaram, até que o ressentimento diminua ou seja eliminado.

Quando completamos o oitavo passo, aceitamos que somos parte da humanidade, e passamos a cultivar um relacionamento ainda mais forte e mais próximo com nosso Poder Superior.

## Nono passo

**“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.”**

No oitavo passo, completamos a nossa lista de pessoas que prejudicamos e devemos estar dispostos a fazer reparações a todas elas. O nono passo fala sobre reparação, ou sobre consertar algo tornando-o inteiro, mais do que simplesmente pedir desculpas.

Praticar o nono passo em PA pode significar simplesmente entrar em ação naquilo que estamos adiando fazer, como desentulhar e limpar nossas casas, respeitar o espaço dos outros, ter autocontrole sobre a nossa impulsividade no agir e falar, reembolsar os outros por danos, organizar a vida financeira e buscar nossa solvência, comprando o que realmente precisamos, queremos ou o que favoreça a nossa recuperação da procrastinação; aprender a dizer não ou mudar comportamentos que atrapalham nossa relação a nós mesmos e com os outros.

Como não podemos fazer nada disso sozinhos, devemos recorrer ao apadrinhamento antes de praticar este passo, contando com a força e presença do nosso Poder Superior, que se manifesta nessa relação tão íntima.

Devemos procurar nossos padrinhos para compartilhar a nossa lista de oitavo passo, falar sobre nossos objetivos ao fazer tais reparações, detalhar como e quando pretendemos executá-las, evitando a euforia e obtendo direcionamento durante todo o processo.

Por mais que tenhamos boas intenções ao querer praticar nossas reparações, devemos considerar a segunda parte do nono passo: “salvo quando fazê-las possa prejudicá-las ou a outrem”.

Pode ser que o dano que causamos a alguém tenha sido tão profundo que o simples fato de nos ver possa causar a essa pessoa uma grande consternação. Às vezes, é melhor fazer reparações indiretas, estando conscientes do que fizemos e trabalhando para agir de forma diferente no futuro, mudando nossos padrões reativos e comportamentos destrutivos.

Nosso padrinho nos ajudará a entender se realmente é necessário fazer reparações indiretas ou se estamos apenas evitando encarar as pessoas a quem prejudicamos.

No caso das reparações diretas, nosso padrinho ou conselheiro pode nos ajudar a assegurar de que estamos fazendo as reparações apropriadas aos danos que causamos. Isso requer coragem, percepção do momento adequado, paciência e prudência. Envolve a disposição de aceitar e encarar todas as consequências dos nossos feitos passados.

Muitas vezes, realizar uma mudança de atitude em relação a uma pessoa a quem prejudicamos é uma missão bem mais desafiadora do que ensaiar e fazer um pedido de desculpas.

O nono passo pode parecer uma tarefa assustadora e pode levar algum tempo para ser completado, mas se formos obedientes, meticolosos e corajosos, ficaremos surpresos antes da metade do caminho.

Ao completarmos o nono passo, conheceremos uma nova liberdade e uma nova felicidade.

Não nos arrependemos do nosso passado, nem desejaremos fechar a porta sobre ele.

Compreenderemos o que é a serenidade e conheceremos a paz.

Não importa o quão baixo tenhamos chegado na nossa procrastinação compulsiva, veremos como a nossa experiência poderá beneficiar os outros.

Aquele sentimento de inutilidade e auto piedade desaparecerá.

Perderemos o interesse pelas coisas egoístas e teremos interesse em ajudar os nossos companheiros.

Toda a nossa atitude e forma de ver a vida mudarão.

O medo das pessoas e da insegurança econômica desaparecerá.

Saberemos intuitivamente como lidar com situações que anteriormente nos desestruturavam.

Nos daremos conta, de repente, de que Deus está fazendo por nós o que nós não conseguimos fazer sozinhos.

Essa prova de que os passos realmente funcionam é um grande incentivo para continuarmos a nos manter sóbrios da procrastinação compulsiva e nos impulsiona a completar nosso trabalho espiritual.

## Décimo passo

**“Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”**

Este passo mantém nosso progresso, resultado dos passos anteriores, e nos ajuda a manter contato conosco e com os outros.

Para encarar os inevitáveis desafios do cotidiano, podemos retornar ao terceiro passo e entregar qualquer problema ao nosso Poder Superior. Se ressentimentos surgirem, podemos utilizar o sétimo passo e pedir a Deus que remova nossas imperfeições. Se tomamos consciência de que prejudicamos alguém, podemos retornar ao nono passo e fazer reparações.

O décimo passo é um inventário relâmpago do que nos perturbou nas últimas 24 horas, na última semana, ou no mês. Sugerimos não guardar para nós mesmos o que nos perturba, pois isso pode nos fazer retornar à morbidez da procrastinação compulsiva.

Se fizemos progressos até aqui, cabe continuar a manutenção de uma boa condição espiritual nos passos dez, onze e doze.

Nos passos anteriores, conseguimos a mudança de personalidade no que concerne à procrastinação compulsiva. Se chegamos até aqui, então pressupomos que já estamos conseguindo executar o que antes, na nossa procrastinação, não conseguíamos.

Nosso progresso merece ser validado, honrado e mantido, com ajuda do inventário pessoal, mas a percepção dos nossos avanços pode também nos iludir, nos fazendo acreditar que já estamos curados. Esse pode ser o início de uma recaída. Um décimo passo diário nos ajuda a ficar atentos a isso.

Nós, procrastinadores compulsivos, somos bastante impulsivos. O décimo passo nos ajuda a interromper a impulsividade e a refletir antes de agir ou de falar alguma coisa. Podemos escrever o nosso inventário de décimo passo e imediatamente compartilhá-lo. Assim, podemos conter a explosão de emoções que a procrastinação compulsiva nos causa e evitar danos a nós mesmos e aos outros.

Um inventário diário e contínuo é a base do nosso novo modo de vida e da nossa conexão com Deus. Não podemos e nem devemos subestimar a procrastinação compulsiva. É preciso trazer do inconsciente para o consciente tudo o que perturba a nossa paz.

Escrevendo ou falando sobre nossas emoções, conseguimos perceber com cada vez mais clareza as armadilhas da nossa doença.

O acúmulo de emoções negativas pode nos levar de volta ao desalinho mental no qual vivíamos, que só aumentará caso nos recusemos a examinar diariamente as nossas vidas.

Identificar os padrões de autossabotagem e de procrastinação que ainda possam estar persistindo em nossas vidas, nos ajuda a manter a perseverança, o equilíbrio emocional e a paz interior, aconteça o que acontecer.

## **Inventário: Ferramentas de Recuperação**

Questões úteis para a realização de uma autoavaliação honesta num décimo passo diário, a fim de focar e retornar à prática da recuperação da procrastinação compulsiva:

1. Tenho premiado o meu progresso?
2. Tenho utilizado a Parceria de contabilidade de tempo?
3. Mantive registro do tempo?
4. Desmontei em pedaços de ações realizáveis as tarefas que me assustam?
5. Tenho desenvolvido rotinas?
6. Evitei a compulsão pelo tempo indefinido?
7. Fui perfeccionista?
8. Priorizei o que é realmente importante? Fiz escolhas adequadas para atender o meu melhor interesse?
9. Quais sentimentos desconfortáveis tenho evitado encarar sobre as tarefas que preciso realizar?
10. Tenho focado no prazer imediato ou nas consequências de longo prazo?
11. Quais são os benefícios de completar as minhas tarefas? O que isso tem a ver com os meus objetivos de vida e com os meus sonhos?
12. Tenho usado pequenos blocos de tempo, passos graduais para executar as minhas tarefas?
13. Quais são as atividades que têm mais valor para a minha vida e que preciso priorizar? Tenho feito primeiro as tarefas de maior impacto?

## Décimo primeiro passo

**“Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.”**

Para mantermos nosso progresso em PA, precisamos manter o contato com nosso Poder Superior, buscando direcionamento sempre que precisarmos. O décimo primeiro passo nos lembra de colocar Deus em primeiro lugar, no lugar da procrastinação compulsiva e seus padrões destrutivos.

A segunda parte deste passo é “rogar apenas pelo conhecimento de Sua vontade com relação a nós...”. O problema aqui é interpretar qual é essa vontade. Acreditamos que Deus quer que vivamos uma vida útil, íntegra e alegre, livre da sobrecarga da nossa doença. Uma vez entendendo a vontade de Deus para nós, podemos pedir força para cumpri-la.

Podemos praticar a meditação para ouvir essa vontade. Quando estivermos tentados a adiar, a fantasiar sobre uma vida mais fácil, a chafurdar na inércia e na preguiça, a fugir de nossas responsabilidades, quando o medo vier e a obsessão por procrastinar estiver forte, podemos pedir para que nossa obsessão seja removida.

A ajuda de Deus está sempre disponível. Nossa parte então é fazer o trabalho de base, usando as ferramentas de recuperação e o apoio do grupo de PA. Afinal, a oração é para o nosso espírito, o que o alimento é para o nosso corpo.

A meditação é simples: pode ser ficar em silêncio, visualizando e ouvindo o que nosso Poder Superior tem a nos dizer. Podemos nos visualizar executando nossas tarefas, ouvindo o Poder Superior guiando nossas ações. Podemos anotar as visualizações que surgiram enquanto estivemos meditando.

Ao orar, podemos escolher uma oração de nossa preferência ou simplesmente conversar com Deus, como conversamos com um amigo. Sabemos que o Poder Superior fará com que tudo fique bem e mais uma vez entregamos a Ele o que nos aflige no dia a dia da nossa recuperação.

A gratidão também é uma forma de oração. Contanto que sempre tenhamos em mente que seja feita a vontade de Deus, e não a nossa.

O décimo primeiro passo nos lembra sempre de que, não importam as dificuldades que surjam em nosso caminho, sempre haverá como acessar essa força superior, que nos capacita emocional e espiritualmente para enfrentar com coragem e otimismo todo tipo de adversidades.

## Décimo segundo passo

**“Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos procrastinadores compulsivos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”**

Quando chegamos no décimo segundo passo, descobrimos que tivemos um despertar espiritual sobre as imensas possibilidades dentro de nós. Normalmente constatamos que a compulsão por procrastinar e suas comorbidades foram removidas por um Poder maior do que nós.

Agora somos capazes de criar um ambiente amoroso, uma vida ordenada e reorientada. Já não temos mais medo da rotina. Conseguimos nos manter fiéis a ela.

Uma das melhores formas de mantermos uma vida livre da procrastinação consiste em sermos um bom exemplo em recuperação e levar adiante o que aprendemos. Com a experiência, força e esperança que conquistamos na programação, conhecemos a alegria de ajudar outros a ficarem livres da procrastinação compulsiva.

A prestação de serviço dentro da irmandade de PA é fundamental para que possamos levar a mensagem. Nossa presença assídua nas reuniões e nossas partilhas de fé, força e esperança são as melhores formas de transmitir nossa mensagem de recuperação.

À medida que praticamos os princípios espirituais dos 12 Passos em todas as nossas atividades, descobrimos a serenidade, a liberdade e a realização que tínhamos procurado a vida inteira. Esse é o passo do bem viver.

Aprendemos a praticar a gratidão, transmitindo de graça o que de graça recebemos. Quando sentimos que tudo falhou, podemos trabalhar mais intensamente com outro procrastinador compulsivo e aí conseguimos sentir a presença do Poder Superior.

O Poder Superior, sem dúvida, é a melhor fonte de estabilidade emocional.

Que em cada dia de nossa vida, cada um de nós sinta mais e mais o significado profundo da singela oração:

***Concedei-nos, Senhor,***

***a serenidade necessária, para aceitar as coisas que não podemos modificar;***

***coragem para modificar aquelas que podemos***

***e sabedoria para distinguir umas das outras.***

# 7. Mais sobre a procrastinação

Se você está sempre adiando as coisas, se está sempre atrasado, e se sente incapaz de se organizar, você provavelmente já está ciente de que é um procrastinador ou pode ser que esteja convivendo com um.

A procrastinação leva ao estresse, mal entendidos e oportunidades perdidas. Precisamos tratar da procrastinação, eliminando um mau hábito de cada vez.

Tente identificar as formas com que você mata o seu tempo no trabalho, chegando atrasado ou correndo para completar as coisas de última hora. Considere também as outras áreas de sua vida, incluindo o trabalho que você faz em casa para administrar a sua família, tarefas domésticas, e obrigações como pagar as contas.

Definindo claramente a procrastinação, podemos dizer que é uma falha autorregulatória na vontade de entrar em ação e na autodisciplina, resultando em atrasos crônicos nas tarefas, planos e projetos que precisam ser executados ao longo da vida.

## **Mais algumas características da procrastinação:**

1. No trabalho, mesmo já tendo tomado uma decisão, demoro a atuar nela.
2. Demoro a começar o que eu tenho que fazer.
3. Quando uma tarefa do trabalho é entediante, fico sonhando acordado ao invés de manter o foco.
4. No trabalho, anseio tão fortemente por uma distração prazerosa que acho incrivelmente difícil permanecer numa única linha de raciocínio.
5. Priorizo tarefas menores e secundárias, ainda que tenha algo mais importante a fazer no trabalho.
6. Quando tenho excesso de trabalho, evito planejar minhas tarefas e acabo fazendo outra coisa totalmente irrelevante.
7. Faço longos intervalos para o café.
8. Demoro a fazer algumas tarefas, só porque não gosto delas.
9. Uso as redes sociais no período de trabalho, por duas horas ou mais.

Tais exemplos resumem bem a evitação do procrastinador, o “não fazer”, a mentalidade procrastinadora em ação. O procrastinador abusa de sua própria vontade, em vez de procurar a raiz de suas mazelas e substituir a vontade própria pela prática dos passos.

Ele precisa entregar a mentalidade egoísta e egocêntrica nas mãos de um Poder Superior, ainda que este Poder Superior, por ora, seja o grupo de Procrastinadores Anônimos.

Para tanto, é necessário aceitação, honestidade, mente aberta e boa vontade. É preciso estar disposto.

Um dos fatores chaves da procrastinação é o tédio. Fazer ou trabalhar em algo desestimulante e que não atraia a mente o suficiente, eram condições que criavam provavelmente a necessidade de procrastinar.

Desta forma, podemos concluir que o problema da procrastinação, além de estar no indivíduo, também pode estar em seu ambiente. Portanto é fundamental identificar os gatilhos no ambiente que favorecem a procrastinação, tentar melhorar o que for possível ou até mudar de ambiente.

Se você demora a tomar decisões, elabore para si mesmo uma linha do tempo, com metas e datas definidas. Mas faça de uma forma realista e possível de ser executada, ainda que pouco a pouco. Estabeleça metas tangíveis que o ajudem a ser mais eficiente.

Estabeleça limites de tempo para você preparar o necessário antes de começar a executar algo.

A compulsão pela distração pode apenas refletir o fato de você estar entediado. Mas há formas de vencer isso. Crie formas criativas e desafiadoras para fazer o que precisa ser feito e pratique a programação.

A compulsão por ficar sonhando acordado também pode surgir, mude essa mentalidade conversando com algum companheiro de PA que o ajude a voltar o foco para o que você precisa fazer naquele momento.

Priorizar é uma das melhores formas de evitar a procrastinação, para cumprir suas prioridades a tempo, você pode pedir ajuda e quando conseguir cumprir a tarefa, ainda mais se for complicada, se dê um prêmio, parabene-se, compartilhe a vitória com sua rede de apoio.

Evite deixar que os pensamentos de que a tarefa é muito longa ou muito difícil tomem conta da sua mente. Evite esses pensamentos e comece mesmo assim. Quando se tem muito trabalho a fazer quebre em pequenos pedaços realizáveis.

Falar com pessoas pelo whatsapp ou outras redes sociais, quando você tem outras prioridades a fazer, é algo que precisa de limites e horários apropriados. Deixe isso pra depois de você ter feito o que era necessário fazer ou ao menos quando tiver completado ao menos a metade e estabeleça o quanto esse intervalo durará. Cuidado com o tempo. Quando estamos em redes sociais, tendemos a perder a noção do tempo.

Como recompensa por ter conseguido completar algo, vá fazer uma atividade que gosta.

E caso você esteja encontrando uma vida que funciona em Procrastinadores Anônimos, sugerimos que leve a mensagem, assim como nós, há muitos precisando. A gratidão faz parte da recuperação, não guarde só pra você.

Passar adiante é um milagre, é conhecer a felicidade. Dar é um milagre que pode transformar os mais pesados corações. Aqueles das irmandades que encontraram a felicidade, a alegria e a liberdade eram ativos no serviço.

“Ver as pessoas se recuperando, vê-las ajudando outros, ver a solidão ir embora, ver uma irmandade crescer ao redor de você, ter amigos, é uma experiência que você não pode perder” (Alcoólicos Anônimos).

Um caminho seguro para a felicidade é ajudar alguém, sair das nossas mentes em direção ao outro. Mesmo que as nossas vidas estejam uma bagunça, façamos algo por alguém o mais rápido possível.

Funciona, realmente funciona. Essa prestação de serviço nos faz sentir úteis, contribui para a felicidade alheia e também pode nos fazer felizes.

## 8. Ferramentas de recuperação

1. Premie o sucesso: reconheça e celebre o seu progresso e conquistas, não importa o tamanho.
2. Parceria de contabilidade de tempo: arrume um parceiro de contabilidade do tempo ou utilize o grupo de whatsapp de P.A para fazer um check-in ao longo do dia, ou ao começo e ao término de tarefas específicas que você está temendo.
3. Mantenha um registro do tempo: Podemos aumentar a nossa consciência sobre o tempo registrando o que viemos fazendo ao longo do dia. Esta é uma grande ferramenta de diagnóstico para descobirmos para onde o nosso tempo está indo e é uma excelente forma de melhorarmos a estimativa de quanto tempo gastamos em nossas tarefas.
4. Divida: Reduza, “desmonte”, “quebre”, os projetos em pequenos pedaços de ação específicos; inclua tarefas/etapas de preparação nessa divisão.
5. Desenvolva rotinas: rotinas ajudam a estruturar o seu dia e tornar um hábito as coisas que você sempre precisa fazer, como arrumar a cama ou organizar a correspondência. Desenvolva rotinas daquilo que você faz ao acordar, tarefas regulares para o seu dia de trabalho, e o que você precisa antes de ir dormir.
6. Evite a compulsão pelo tempo indefinido: Uma razão pela qual nós procrastinadores tememos começar é que uma vez que começamos não queremos e talvez não nos permitamos parar e fazemos algo indefinidamente. Planejamos então trabalhar numa tarefa por um período definido, talvez possamos colocar um despertador. Quando este despertar, paramos.
7. Evite o perfeccionismo: Nós, procrastinadores compulsivos temos uma tendência a gastar mais tempo numa tarefa do que se deve, então tarefas que poderiam ser rápidas para executar, nos custam um longo e agonizante tempo. Percebendo essa tendência, poderemos nos interromper. Algumas coisas requerem que sejam completadas e não perfeitas.
8. Reconheça que você não pode fazer tudo: todos nós temos listas infinitas de afazeres, mas um tempo limitado. Não podemos fazer tudo, precisamos fazer escolhas. A procrastinação é sobre fazermos escolhas que não atendem o nosso melhor interesse. Decida para o que dizer sim e o que você precisa abrir mão.
9. Pergunte a si mesmo “por que?”: visualize-se executando a tarefa, e veja se consegue detectar o que parece desagradável para você, qual sentimento desconfortável você está evitando. Saber o que está por trás da evitação pode te ajudar a superá-la, por exemplo, pode ser que essa evitação esteja relacionada a evitar resolver problemas reais ou evitar medos irracionais.
10. Foque nas consequências de longo prazo: Nós, procrastinadores compulsivos temos tendência a focar no prazer imediato, e ignorar as consequências de longo prazo. Lembre-se de como se sentiu péssimo e em pânico quando deixou de executar uma tarefa no passado. Lembre-se porque você quer realizar essa tarefa, dos benefícios de completá-la, de como ela se alinha com os seus objetivos de vida e sonhos.

- 11.** Use pequenos blocos de tempo: Nós, procrastinadores compulsivos normalmente temos problema em executar tarefas a passos graduais, e esperamos ter tempo de sobra para fazer algo, tempo este que nunca chega. Quando trabalhamos com pequenos blocos de tempo, podemos utilizá-los para fazer alguma tarefa que esteja à mão.
- 12.** Faça primeiro as tarefas de maior impacto: procrastinadores têm dificuldade sobre o que executar primeiro. Se você priorizar atividades de acordo com o valor que elas têm para a sua vida e bem-estar, você não ficará sem tempo ou energia para o que mais importa. Ore pedindo ajuda com relação aos sentimentos de ansiedade, opressão e indecisão.

# 9. Os Lemas de P.A

## 1. Primeiro as primeiras coisas

Para nós procrastinadores compulsivos é difícil estabelecer prioridades e há tanto a fazer que nossa mente fica confusa diante das nossas tarefas, tanto que nem sabemos por onde começar.

Se analisarmos bem e colocarmos num papel o que é urgente (prioridade); relevante (importante); não urgente (mas precisa ser feito); não importante (mas é preciso fazer), pode nos ajudar a organizar os pensamentos e estabelecer uma linha de raciocínio, o que nos alivia da agonia e confusão mental.

Neste momento, é fundamental pedirmos a ajuda do Poder Superior para termos discernimento entre as nossas prioridades e/ou recorrer a um companheiro de P.A que possa nos ajudar com nosso planejamento.

Primeiro as primeiras coisas é um lema que nos ajuda a organizar as nossas tarefas e descobrir um meio de executá-las, em todas as áreas de nossas vidas. Sendo feita a vontade de Deus e não mais a nossa.

## 2. Vá com calma, mas vá!

É natural que agora que descobrimos nossa doença da procrastinação compulsiva, que queiramos correr atrás do tempo perdido e reparar os prejuízos de forma rápida, imediata, tentando fazer tudo de uma só vez. O que também é fruto do nosso perfeccionismo.

Mas não vamos exagerar. Devagar e a cada pequeno passo é recuperação. Não importa a velocidade, o que importa é o esforço e a persistência. Damos o nosso melhor sem sofrermos para isto.

Toda longa caminhada começa com o primeiro passo e continua com um passo de cada vez, uma tarefa de cada vez, uma ação de cada vez.

Pode ter dias que produziremos muito e outros nem tanto assim, continue mesmo assim e lembre-se: Vá com calma, mas vá!

## 3. Só por hoje (só por agora)

Um dos nossos grandes desafios é a administração do tempo e vencer o tédio ao executar uma tarefa seja ela qual for.

Se estivermos trabalhando, cuidando de nós, praticando atividades físicas, procurando cuidar da nossa saúde e os pensamentos de tédio e de deixar para depois surgirem e insistirem no abandono de tudo, podemos sempre nos lembrar que estamos fazendo isso só por hoje.

Se 24 horas for muito tempo, quebre o que precisa ser feito em blocos de tempo, se dê pequenos intervalos (em que podemos recorrer ao Poder Superior ou a PA) ou pense que é só por agora.

Precisamos mudar o nosso diálogo interno. Só por agora vamos fazer determinada tarefa. Só por agora vou organizar minha sala. Só por agora vou pegar o telefone e marcar uma consulta.

Só por hoje, só por agora, vou evitar procrastinar.

Só por hoje vou viver no aqui e agora que é onde a vida acontece. Estar no presente, o poder do aqui e agora.

#### **4. Não se leve muito a sério**

Nos levarmos muito a sério é coisa do perfeccionismo do ego. Apesar da importância de fazermos o que precisa ser feito, se isso nos causa angústia e sofrimento, podemos seguir executando sem levarmos muito a sério o que estivermos fazendo. Não nos levarmos muito a sério também nos ajuda a evitar o perfeccionismo, que é inerente à procrastinação. Há tarefas que precisam apenas ser completadas e não perfeitas. Vamos deixar a perfeição pra quem pode com ela, o Poder Superior. E em P.A vamos buscar o progresso e não a perfeição.

Nos levar muito a sério, sermos perfeccionistas com certeza nos colocará no caminho da procrastinação.

Para parar de procrastinar não podemos almejar a perfeição. Esforço, tentativas e atitudes, darmos o nosso melhor é o que realmente importa.

Rir de si mesmo constitui o máximo de humildade.

#### **5. Somente pela graça de Deus**

Lembremos sempre que somente pela graça de Deus a obsessão impiedosa da procrastinação poderá ser removida.

Contato com o PS, na forma em que cada um O concebe, perseverança na prática dos passos, nos deixa abertos a receber a graça de Deus.

Prece e meditação, entrega, honestidade, aceitação, mente aberta e boa vontade constituem o alicerce para uma vida espiritual eficaz.

#### **6. Não espere perfeição**

O perfeccionismo está enraizado na procrastinação, portanto quando deixamos de almejar a perfeição, uma onda de produtividade é liberada para nós, uma vez que o perfeccionismo nos engessava e ficávamos assim rígidos conosco mesmos e nos sentíamos não merecedores das coisas boas da vida e de Deus.

Vá lá e faça e mantenha simples. Dentre tantos caminhos que podemos escolher para fazer algo, ficamos paralisados. Ao focar no que podemos fazer agora tira a pressão de ter que tomar a decisão perfeita.

Pensamentos focados diminuem a resistência interna. Podemos diminuir o nosso foco, caso seja necessário. Em vez de focar em ser um campeão de vendas, por exemplo, foque em vender um item.

Vamos esquecer os resultados de nossas ações e entregá-los ao PS. Vamos focar no processo. Qual é o próximo passo a ser dado? O que de bom eu posso fazer agora mesmo?

Progresso e não perfeição.

Como posso facilitar isso?

Vamos deixar a perfeição para Deus e contribuir em Sua obra como pudermos. Ele sempre nos dá a força, se nos voltarmos para Ele.

## **7. Sapateiro, não vá além dos seus sapatos**

Esse lema nos ajuda a reconhecermos os nossos limites e até onde podemos ir. Vale ressaltar que sozinhos não conseguimos muita coisa, mas em unidade em P.A podemos ver os milagres acontecerem.

Todos nós temos o direito de errar. Estamos num processo de tentativas e erros. Temos o direito de sermos imperfeitos. A humildade é a chave para parar de procrastinar.

## **8. Não procure inventar a roda**

Muitas informações já se encontram disponíveis em vários meios, um dos mais utilizados é a internet. Ao fazer algo não procure inventar a roda. Tente trabalhar com seu esforço e criatividade. Mantenha-o simples e humilde. Deixe os resultados ao PS.

## **9. O exemplo não é a melhor forma de convencer. É a ÚNICA.**

Por isso, praticar o programa da melhor forma possível, buscando a modificação de vida, são a base da atração para levar a mensagem e exercer a liderança na irmandade. O importante é SER a mensagem.

Afinal o programa funciona pela atração e não pela promoção.

## **10. O melhor está por vir**

Pensem nisso se a frustração vier e os pensamentos e crenças procrastinadoras persistirem. Se continuarmos voltando podemos ter uma certeza: os melhores dias de nossas vidas já estarão acontecendo. Pois é isso que a recuperação garante.

## **11. A procrastinação é como uma bola de neve**

Quanto mais procrastinamos, mais a bola de neve cresce.

## **12. As almas são como as velas, acendem-se umas nas outras**

Por isso, a unidade em P.A é primordial. A corrente se fortalece e o compartilhar de força, fé e esperança nos eleva além dos nossos mais ardentes sonhos.