Plan anti procrastinación

Elige una tarea concreta y reduce el inicio a un paso pequeño. Esta hoja se ocupa del arranque.

La tarea que estoy evitando

Escribe qué es y para cuándo. Cuanto más vaga, más fácil es posponerla.

Por qué importa y qué gano al hacerla

El mejor resultado de hacerla. Tener presente para qué te sirve ayuda a sostener el esfuerzo.

Mi primer paso de 5 a 10 minutos

Redúcelo hasta que puedas empezarlo enseguida. Ocúpate solo del arranque.

Cuándo y dónde lo haré

Día, hora y lugar concretos. Decidirlo de antemano facilita pasar de la intención a la acción.

Mi obstáculo más probable

Piensa en lo que suele frenarte, como miedo a hacerlo mal, cansancio, el teléfono o una tarea que parece demasiado grande.

Mi plan si-entonces

Escribe qué harás si aparece tu obstáculo. Usa la fórmula "Si ocurre X, entonces haré Y".

La meta es empezar con una versión suficientemente pequeña. Si hoy no sale, trátate con amabilidad y vuelve a intentarlo mañana.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo