Registro de procrastinación

Anota una situación de evitación por fila, sin usarla para atacarte. Tras varias entradas, el patrón y el siguiente paso se ven más claros.

Por qué suele aparecer

Miedo a fallar · Perfeccionismo · Aburrimiento · No sé por dónde empezar · Cansancio · Tarea demasiado grande · Distracción fácil · Poca claridad del objetivo

Día y tarea evitada	Qué hice en su lugar	Emoción / qué la disparó	Patrón	Ajuste o primer paso para la próxima

Registra una tarea evitada por vez, sin castigarte. Busca el patrón que se repite y cierra con un ajuste pequeño para la próxima ocasión.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo