



LAVORO CONSULTORIA & MENTORIA

TESTE DE PROCRASTINAÇÃO :

Procrastinar é deixar as coisas para depois. Aproveite e faça o teste, descubra o seu nível de procrastinação. Feito isso, é preciso encarar o problema e traçar um plano de ação.

Responda para si próprio, e registre as suas respostas em um papel a parte.

§ Instruções : Cada questão aponta para uma atividade diferente que envolve procrastinação. Sua resposta corresponderá a uma escala de 3 pontos:

Valor 2 para SOU EU.

Valor 1 para ÀS VEZES SOU EU.

Valor 0 para NÃO SOU EU.

Quando terminar o teste, some seus pontos e anote ao final.

§ Teste :

1. A procrastinação vem naturalmente para mim ?
2. Eu tenho responsabilidades que não estou cumprindo ?
3. Eu tenho planos que continuam no rascunho ?
4. Eu deixo de lado tarefas prioritárias por não serem confortáveis ?
5. Eu digo a mim mesmo que mais tarde irei começar ?
6. Eu começo coisas que nunca termino?
7. Eu tenho o hábito de aparecer sempre mais tarde ?
8. Eu atraso enquanto trabalho parar cumprir um prazo ?
9. E encontro formas de ampliar os prazos estipulados ?

10. Eu sempre tenho desculpas para explicar os atrasos ?
11. Eu deixo de lado decisões difíceis ?
12. Quando não tenho certeza, eu evito a situação?
13. Eu evito fazer mudanças necessárias no meu estilo de vida ?
14. O meu pessimismo sempre causa atrasos ?
15. Minhas emoções afetam a forma como faço as coisas ?
16. Meus relacionamentos íntimos parecem não me levar a lugar algum ?
17. Eu evito o que me causa frustração ?
18. Conflitos normalmente me desviam do caminho ?
19. Minhas dúvidas e medos inibem minhas ações?
20. Quando me sinto ansioso, eu evito o que me causa medo ?

Somar SOU EU _____ + ÀS VEZES SOU EU _____ Total = _____.

§ Interpretação :

Se você tiver uma pontuação total igual a zero, é de se perguntar; o que está fazendo perdendo seu tempo fazendo esse teste, certo?

Se você marcar 30 ou mais pontos, você é um procrastinador.

Se fez menos do que 30 pontos, isso não significa necessariamente que você está de parabéns. Os itens que você marcar como “não sou eu” talvez mereçam uma segunda olhada.

Perceba o que você está fazendo e que funciona bem, podendo ser transmitido para outras áreas de sua vida.

“Às vezes sou eu”, sugere a possibilidade de você tomar medidas para se colocar em posição de poder responder mais tarde “não sou eu.”

Os itens que você marcar como “sou eu” são pontos onde você provavelmente procrastina e merecem sua maior atenção.

Trabalhe para dominar progressivamente a procrastinação na sua vida e você verá como irá melhorar o gerenciamento do seu tempo e aumentar sua produtividade e satisfação pessoal.

Um forte abraço, esperança e fé!

Marco Ebling

Economista e Palestrante