

---

RÁDIO LEVEZA

---

# PROCRASTINAÇÃO

por Andréia Janecek

---

Para ouvir o programa no Spotify, [clique aqui](#).  
Para ouvir o programa pelo YouTube, [clique aqui](#).



---

## COMO PODEMOS PARAR DE PROCRASTINAR?

---

A procrastinação é um obstáculo que nos atrapalha e impede o nosso cotidiano de ser verdadeiramente frutífero.

Neste programa, conto para vocês quais são os três passos que me ajudam a evitar procrastinação para, então, cumprir, de fato, aquilo que precisa ser feito.



---

### 3 PASSOS PARA EVITAR A PROCRASTINAÇÃO

---

A primeira tarefa é definir, com muita clareza, quais são as SUAS PRIORIDADES. Uma prioridade tem três características: é algo importante, é algo que não pode ser deixado para depois e é algo que precisa ser feito no momento estipulado.

*“Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas serão acrescentadas a vocês..”*

MATEUS 6:33

---

Depois de definir suas prioridades, é hora de pensar sobre as ÂNCORAS DO SEU DIA.

Âncoras são atividades e momentos do dia que te ajudam a voltar o seu foco à sua rotina e ao que mais importa.

Por fim, nada disso renderá bons frutos se você não COLOCAR DEUS EM PRIMEIRO LUGAR no seu cotidiano e não trazer o Senhor para cada momento do seu dia.

É apenas essa noção muito clara do seu verdadeiro propósito que, de fato, te possibilitará evitar a procrastinação para, então, viver seu dia a dia com mais intencionalidade.