

# DESTRUYE LA PROCRASTINACIÓN



ENCONTRANDO EL PROPÓSITO

## ENCONTRANDO EL PROPÓSITO

A menudo es muy difícil para las personas encontrar la motivación suficiente para hacer ciertas actividades. Esto sucede cuando no reconocemos el propósito por el cual debemos hacer dichas actividades.

A continuación te ofrecemos un grupo de preguntas que te pueden ayudar a reconocer el propósito detrás de aquello que tiendes a procrastinar.

1. Describe aquella actividad que tiendes a procrastinar constantemente
2. ¿Consideras esta actividad importante para tu? ¿Por que?
3. ¿Que obtienes si logras hacer dicha actividad?
4. ¿Que utilidad trae la culminación de dicha actividad a tu vida?
5. ¿Que problemas surgen si no culminas esta actividad?
6. ¿Existe algún o varios beneficios a largo plazo si haces dicha actividad? Describe cuales
7. ¿De que manera el desarrollar esta actividad hasta su culminación puede beneficiar otras áreas de tu vida?
8. ¿Puede esta actividad ayudarte a obtener algo mucho mas grande mas adelante? Describelo.
9. ¿Quien mas, a parte de ti, puede beneficiarse por el resultado de esta actividad?
10. ¿Como se benefician ellos?
11. ¿ Crees ahora que puedes hacer esta actividad sin procrastinar?  
¿Por que?

*Destruye la  
procrastinación*