

DESTRUYE LA PROCRASTINACIÓN



EMOCIONES + PROCRASTINAR

EMOCIONES + PROCRASTINAR

Como ya te has podido dar cuenta, la procrastinación no se trata de la manera en como tu manejas el tiempo sino como tu te sientes con respecto a una actividad o tarea que deseas hacer o sabes que tienes que hacer para obtener algo mejor en tu vida.

Nuestras emociones juegan un papel fundamental a la hora de querer alcanzar una meta, sin importar que tan grande o pequeña sea esta.

Tomate un buen par de minutos para reflexionar respecto a las siguientes preguntas y revisa en tu pasado, el tipo de emociones que se generan en ti en aquellos momentos de procrastinación en tu vida.

1. Describe aquella actividad que tiendes a procrastinar constantemente
2. ¿Que tipo de emociones percives en ti, cuando piensas en realizar dicha actividad?
3. ¿En que otras situaciones percives estas mismas emociones?
4. ¿Estas emociones te empoderan o te desempoderan? ¿Por qué?
5. ¿Que hace que estas emociones se generen en ti al querer hacer esta actividad?
6. ¿Proviene esta emoción de algo externo o interno?
7. ¿Son estas emociones justificadas? ¿Por qué?
8. ¿Existe otro tipo de emoción que se pueda sentir en dicha situación? ¿Cual?
9. ¿Como puedes cultivar esta nueva emoción cuando desarrollas dicha actividad?
10. ¿Cual es el paso que puedes dar hoy para cambiar las emociones que esta actividad genera en ti?

Destruye la procrastinación