

DESTRUYE LA PROCRASTINACIÓN



¿CUANDO COMIENZO A
PROCRASTINAR?

¿CUANDO COMIENZO A PROCRASTINAR?

Con el fin de que seas un poco mas consciente de los momentos en los cuales el proceso de procrastinación en tu día a día, responde las siguientes preguntas de la manera mas honesta posible. Esto te permitirá mas adelante identificar donde puedes comenzar a atacar la procrastinación para que no se apodere de tus procesos.

1. Cuando pienso en hacer ciertas actividad que debo hacer yo me siento ...

creo...

2. Yo no quiero trabajar cuando...

3. Me parece dificil comenzar algo nuevo cuando _____ y me siento _____

4. Me resulta dificil culminar una actividad cuando _____ y me siento _____

5. Cuando esto haciendo _____ y _____ sucede, yo prefiero _____, ya que esto me hace sentir _____.

6. Cuando quiero hacer _____, yo pienso _____ y decido mejor hacer _____, ya que esto me hace sentir _____.

Destruye la procrastinación