

10 consejos para no procrastinar en tu vida diaria

Establecer rutinas positivas o elegir un método adecuado de productividad son dos de las muchas vías eficaces para acabar con la procrastinación

Si hace unos días te contábamos [qué es procrastinar y por qué lo hacemos](#), desde **Apuntrix** ahora queremos darte unos simples consejos para que no lo hagas. Porque no podemos plantear el problema sin aportar soluciones, ¿no?

1. **Convencimiento.** Antes de pasar a la acción, tienes que querer pasar a la acción. Sin voluntad no se va a ninguna parte, y has de saber que todo éxito conlleva su esfuerzo... Nadie dijo que las cosas en la vida fueran a ser fáciles, pero ¡ahí está la emoción!
2. **Elimina los mensajes autodestructivos.** 'No tengo suficientes horas del día' o 'No hago todo lo que debería' son dos ejemplos de los muchos clásicos del auto-machacamiento. Cambia el tono de estos mensajes, hazlos positivos: 'Hoy he conseguido acabar esto' o 'Esta semana he aprovechado el tiempo todo lo que he podido'. Tampoco son buenos los argumentos autopermisivos o absolutorios en los que uno se convence de que 'no pasa nada por meterse cinco minutos al Facebook' o 'me da tiempo de sobra, lo dejo para mañana', entre otros.
3. Coge tu **lista de cosas pendientes** (si eres un procrastinador de los buenos, la tienes, y muy larga) y selecciona aquellas tareas que llevas posponiendo meses o semanas. Si ha pasado tanto tiempo y no las has hecho es porque realmente no son tan esenciales. Adelante, táchalas y decláralas hechas, vas a sentirte mucho mejor.
4. Busca el **método de productividad** que mejor se adapte a ti. Una vez que hayas escogido el que te gusta, aplícalo a diario. Algunos ejemplos son la técnica 'Pomodoro', que consiste en concentrarse en bloques de tiempo; o el método 'Freedom', que te prohíbe usar internet mientras trabajas.

5. **Establece una rutina positiva.** Si tienes una rutina detallada, con hábitos bien identificados, ni improvisarás ni aplazarás tareas. Dedicarás a cada cosa su tiempo, incluido al descanso y al ocio (porque todo es importante en esta vida). Las rutinas tienen mala fama, pero realmente son costumbres y hábitos que realizas de manera inconsciente y que llegado un punto, casi no te suponen esfuerzo porque lo haces de manera automática, evitando tentaciones y distracciones.
6. **Identifica tu motivación.** ¿Qué quieres conseguir? ¿Por qué? ¿Qué pasos concretos crees que te ayudarán a conseguirlo? Tener claras estas y otras preguntas contribuirá a que comprendas la importancia de cada paso que das y cada etapa que recorres. Las metas bien definidas generan eficaces espirales de éxito. Igualmente importante es revisar tus objetivos con cierta regularidad, las motivaciones cambian y con ellas las metas. Debes adaptar cada una de tus acciones a los fines que pretendes lograr.
7. **Toma decisiones,** y si puedes, hazlas públicas. Cuando uno toma una decisión y lo comunica a los demás está 'firmando un contrato' no escrito, está adquiriendo un compromiso que, al ser conocido por terceras personas, es más difícil de incumplir.
8. Establece **premios para cuando cumplas una tarea** (nunca te la concedas antes). Esto va especialmente dedicado a los procrastinadores más crónicos, aunque deberíamos saber que no hay mejor recompensa que la satisfacción del trabajo hecho.
9. Y ahora lo más importante, **EMPIEZA.** Todo lo anteriormente mencionado sólo son pasos previos a lo fundamental, la ejecución; dejar de teorizar para poner en práctica.
10. **No tengas miedo a abandonar.** Aunque este consejo sea una excepción y afortunadamente se da en pocos casos, existen momentos en los que quizá no es propicio que hagas ciertas cosas. Puede que hayas empezado algo que no debes terminar (y crees que sí) o puede que algo que entendías que tenía mucho sentido ha dejado de tenerlo o ya no es tan vital. Puedes esperar al momento adecuado (sin procrastinar) o simplemente abandonar e ir a por otra cosa, mariposa.