

8 consejos para dejar de procrastinar

<http://hellocreatividad.com/dejar-de-procrastinar/>

1. Habla contigo misma y convéncete de que, sea lo que sea que persigues, no va a ser un camino fácil. **El éxito sin esfuerzo es una utopía.** Nadie dice que va a ser fácil. Pero, ¿sabes qué? Si fuera fácil no lo apreciarías. Así que empieza por dar un primer paso concreto y ponte a trabajar.

2. Haz una lista con las áreas de tu vida (familia, trabajo, deporte, creatividad, salud...) y ordénalas en base a la importancia que tienen para ti. Después repasa los últimos 30 días de tu agenda. ¿Has pasado tu tiempo de acuerdo con lo que realmente cuenta para ti? Si hay un desequilibrio grande entre dedicación y prioridades probablemente eres una de esas personas que tiene siempre la sensación de **no hacer nunca lo suficiente.**

3. Empieza por **eliminar este tipo de mensajes destructivos:** “*no me llegan las horas del día*”, “*no hago bastantes cosas*” y sustitúyelos por **afirmaciones positivas** como “*hoy he hecho lo que he podido*”, “*esta semana he conseguido acabar esta cosa*”.

4. Coge la **lista de cosas pendientes** y selecciona aquellas que llevas procrastinando meses. Si no las has acabado probablemente es porque no son esenciales o porque en su día decidiste que “tenías que hacerlas” aunque no es así. Decláralas hechas y táchalas de la lista. Te sentirás mucho mejor.

5. Busca un **método de productividad** y úsalo a diario: a mí personalmente me gusta usar “[Pomodoro](#)” y “[Freedom](#)”. **Pomodoro** te obliga a concentrarte durante bloques de tiempo. **Freedom** impide que puedas usar Internet mientras trabajas. Creo que hoy en día ya no sería capaz de trabajar sin ellas.

6. Establece una **rutina lo más detallada** posible. Los creadores más prolíficos llenan sus días de hábitos. Tener hábitos ayuda a no improvisar y a no caer en la tentación de aplazar cosas.

7. Conoce [tu motivación y tu visión](#): ¿por qué estás haciendo esto? ¿hacia dónde quieres ir? ¿por qué es importante este paso concreto? Tener las ideas claras te ayudará a entender la importancia de cada etapa.

8. **Empieza:** decide dedicar sólo cinco minutos a eso que llevas tiempo aplazando. En la mayoría de los casos basta empezar con pocos minutos para seguir hasta acabar. Como cuando decides ordenar sólo un cajón y acabas ordenando el armario entero o cuando por fin te sientas a escribir el esquema de un post y ya no te levantas hasta que lo terminas.