



EPISODIO 124- ¿QUÉ ESTÁS ESPERANDO?

EJERCICIO PARA SUPERAR LA PROCRASTINACIÓN

Escribe todas esas metas, diligencias, tareas, eventos, deberes, etc que has estado procrastinando... todito.

¿Por qué te importan esas cosas? ¿Por qué son significativas para ti y por qué vale la pena que las cumplas? Se honesta contigo misma...



¿Qué es lo peor que podría pasar si tomas medidas con respecto a esas cosas que has estado postergando?

¿Qué es lo MEJOR que podría pasar si tomas medidas masivas y dejas de procrastinar? Escríbelo y luego imagina el mejor de los casos...

Ahora, escribe las fechas límites para todas esas cosas que has estado postergando. Las fechas límites son muy importantes porque te harán responsable y te ayudaran con la planificación de tus objetivos.

