

KEMPER ALVES

COMO VENCER A PREGUIÇA

PEQUENAS AÇÕES. GRANDES TRANSFORMAÇÕES.

UM PASSO
POR DIA
MUDA TUDO.

Seja bem-vindo

Este livro nasceu de muitas reflexões pessoais e de inúmeras conversas que tive com diferentes pessoas ao longo dos últimos anos. Em todas elas percebi um problema em comum: a dificuldade de fazer aquilo que sabemos que precisa ser feito. Foi justamente por isso que decidi criar um material dedicado ao tema "Como Vencer a Preguiça".

Ao longo destes capítulos vamos tratar desse assunto de forma prática e objetiva, sem grandes aprofundamentos teóricos. Meu objetivo não é transformar você em especialista no tema, mas ajudá-lo a compreender a preguiça, identificar seus efeitos e dar os primeiros passos para vencê-la.

A preguiça freia o progresso, adia sonhos, atrasa projetos e impede muitas pessoas de alcançarem resultados que estão perfeitamente ao seu alcance.

Se este livro conseguir ajudá-lo a dar um único passo na direção certa, então ele já terá cumprido sua missão. Este livro faz parte de um minicurso criado para complementar o conteúdo apresentado aqui. Caso deseje acompanhar as aulas em vídeo e os materiais de apoio, acesse:

<https://kempervalves.com/como-vencer-a-preguica/>

Sobre o Autor

Meu nome é Kemper Alves. Tenho 45 anos e trabalho com desenvolvimento de software. Hoje levo uma rotina bastante agitada. Acordo diariamente às 4:50 da manhã, pratico exercícios, cuido da rotina da família, trabalho, faço compras, vou à academia e tento encontrar tempo para meus projetos pessoais, incluindo a escrita deste livro.

Mas nem sempre foi assim.

Ao longo da vida aprendi que disciplina não é algo que nasce com a pessoa. Ela é construída pouco a pouco, através de pequenas decisões tomadas diariamente. Foi justamente observando minhas próprias dificuldades e conversando com inúmeras pessoas que percebi o quanto a preguiça e a procrastinação atrasam sonhos, projetos e objetivos.

Este livro não foi escrito por alguém perfeito.

Foi escrito por alguém que continua enfrentando desafios todos os dias, mas que aprendeu algumas estratégias simples para agir mesmo quando a vontade não aparece.

Espero que elas possam ajudar você também.

Dedico este livro à minha amada esposa Jaqueline.

Espero que algum dia você consiga pular da cama feliz e agitada como eu.

As chances são pequenas, eu sei.

Mas a esperança é a última que dorme.

Eu vejo você.

Índice

CAPÍTULO 1 - O MITO DA MOTIVAÇÃO

5

CAPÍTULO 2 - POR QUE PROCRASTINAMOS

17

Capítulo 1 - O Mito da Motivação

Fazer as coisas quando estamos motivados é fácil. O problema é quando a vontade desaparece, o desânimo aparece e tudo parece mais difícil.

Muita gente acredita que primeiro precisa surgir a motivação para depois começar a agir. Neste capítulo vamos entender por que isso é um erro e como fazer as coisas mesmo quando o moral está baixo.

**“Tudo quanto te vier à mão para fazer,
faze-o conforme as tuas forças.”**

Eclesiastes 9:10

Preguiça/Procrastinação

Antes de tudo, vamos entender a diferença entre preguiça e procrastinação. Ambas são nossas inimigas, mas são coisas diferentes.

Preguiça

Preguiça é quando você sabe o que precisa fazer, mas simplesmente não quer fazer. Por exemplo: Você sabe que precisa varrer a casa.

A vassoura está ali.

Você tem tempo.

Você sabe como fazer.

Mas simplesmente não quer.

Nesse caso, estamos falando de preguiça.

Procrastinação

A procrastinação é diferente. Ela acontece quando você sabe o que precisa fazer, até quer fazer, mas continua adiando. Por exemplo: Você sabe que precisa declarar o Imposto de Renda.

Sabe como fazer.

Tem acesso aos documentos.

Tem tempo disponível.

Mas decide deixar para amanhã.

Amanhã chega e você deixa para depois.

Depois para a semana que vem.

Depois para o final do prazo.

Até que um dia você não tem mais escolha e precisa fazer tudo correndo.

Isso é procrastinação.

A maioria dos procrastinadores não deixa de fazer suas tarefas. Eles apenas deixam tudo para a última hora. Então, querido leitor, neste capítulo não vamos trabalhar apenas a preguiça, mas também a procrastinação. Talvez você não seja preguiçoso. Talvez esteja preso em um ciclo de procrastinação, medo, insegurança ou excesso de pensamento. A boa notícia é que tanto a preguiça quanto a procrastinação podem ser vencidas. E, na maioria das vezes, elas são vencidas através de pequenos passos consistentes.

O Grande Erro: Esperar a Motivação Chegar

A maioria das pessoas acredita que primeiro vem a motivação e depois vem a ação. Elas pensam assim:

"Quando eu estiver motivado, vou começar a caminhar."

"Quando eu estiver motivado, vou organizar minhas finanças."

"Quando eu estiver motivado, vou estudar."

"Quando eu estiver motivado, vou escrever aquele livro."

O problema é que a motivação é uma visitante muito instável. Alguns dias ela aparece. Em muitos outros, não. Se você depender dela para agir, sua vida ficará parada sempre que ela decidir não aparecer.

Imagine se um agricultor resolvesse plantar apenas nos dias em que estivesse motivado. Imagine se um funcionário fosse trabalhar apenas quando estivesse inspirado. Imagine se um pai ou uma mãe cuidassem dos filhos apenas quando estivessem com vontade.

A vida simplesmente não funciona assim. As pessoas que produzem resultados não são aquelas que estão motivadas o tempo todo. São aquelas que aprenderam a agir mesmo quando não estão motivadas. A verdade é que a motivação costuma ser consequência da ação, e não sua causa. Você começa. Depois sente progresso. Depois surge a motivação. E não o contrário.

Portanto, querido leitor, sinto lhe informar: você vai ter que fazer as coisas sem motivação mesmo. Ao agir, você começará a ver resultados. E, ao ver resultados, ficará mais motivado. É assim que funciona.

Gostaria de fazer uma dinâmica com você! Provavelmente a maioria dos leitores deste livro tem dificuldade em levantar cedo, contudo, a maioria tem um horário que precisa levantar.

A dinâmica visa mostrar que, por meio de uma simples ação, você pode provar para si mesmo que é capaz. Pois bem, vamos lá:

Dinâmica - Hora de Acordar

Durante muitos anos eu também negocie com o despertador.

Ele tocava.

Eu pensava:

"Mais cinco minutos."

Cinco minutos viravam dez.

Dez viravam quinze.

E quando eu finalmente levantava, o dia já começava corrido.

O curioso é que eu acreditava que aqueles minutos extras estavam me ajudando a descansar. Mas, na prática, estavam apenas me ensinando a adiar. Quando comecei a levantar no primeiro toque, não fiquei mais

descansado. Mas fiquei mais disciplinado. E isso acabou influenciando muitas outras áreas da minha vida.

Imagino eu que você tenha VÁRIOS DESPERTADORES programados no seu celular, seja com intervalo de 5 em 5 minutos, 10 em 10, etc. E esses despertadores vão tocando e você vai desativando eles... Até que chega o último toque e você levanta. Ou não. Você ativa a SONECA.

Deixa eu te contar, você está falando para seu cérebro que ele pode ser preguiçoso e que isto está tudo bem! Só que não está! Você provavelmente está perdendo 30 minutos do seu dia só com essa “brincadeira”.

O que você vai fazer:

Excluir todos os seus despertadores, vai deixar só o primeiro, por exemplo se você tem: 6:00, 6:10 ,6:15, 6:20 você vai EXCLUIR TODOS, exceto o primeiro que neste exemplo é o de 6h. NÃO DESATIVE, EXCLUA!

Outra regra: PROIBIDO SONECA

Outra regra: Você vai desligar o alarme o mais rápido que conseguir, no primeiro toque, no segundo... seja rápido, despertou, desativa. Sente-se na cama, alongue-se e levante.

Sabe o que vai acontecer?

Assim que você se levantar você verá um resultado incrível. Você não precisa mais daquela correria louca da manhã, você levantou mais cedo. Faça tudo que você costuma fazer de manhã, mas pode fazer com mais calma, você ganhou pelo menos vinte minutos (conforme o exemplo que eu dei).

E olha só que legal, você fez uma coisa sem motivação, viu na prática o resultado! E para os próximos dias estará mais motivado a levantar no primeiro toque.

FAÇA ISSO POR 21 DIAS SEGUIDOS,
QUANDO DER 21 DIAS NUNCA MAIS PARE.

Uma última observação antes de encerrarmos este capítulo. Talvez você esteja pensando:

"Mas Kemper, acordar no primeiro toque do despertador não vai mudar minha vida."

E eu concordo com você. Sozinho, não vai. Mas não é sobre o despertador. É sobre a mensagem que você está enviando para si mesmo. Durante anos você treinou seu cérebro a obedecer à preguiça.

O despertador toca.

Você negocia.

Ele toca novamente.

Você negocia mais um pouco.

E mais um pouco.

Até que finalmente levanta.

Todos os dias você está ensinando ao seu cérebro que ele pode adiar. Que ele pode deixar para depois. Que ele não precisa agir imediatamente. Quando você levanta no primeiro toque, está ensinando exatamente o contrário.

Está dizendo:

"Eu decido."

"Eu ajo."

"Eu faço o que precisa ser feito."

Mesmo quando não estou com vontade. Pode parecer uma mudança pequena. Mas muitas grandes transformações começam exatamente assim: com uma pequena vitória repetida todos os dias. Neste momento, nosso objetivo não é transformar você em uma máquina de produtividade. Nosso objetivo é provar para você mesmo que é capaz de vencer pequenas batalhas. Porque quem vence pequenas batalhas diariamente começa a vencer batalhas maiores também. Antes de encerrarmos este capítulo, preciso esclarecer uma coisa importante.

Conclusão

Este capítulo não é sobre acordar cedo. Na verdade, ele nem é sobre despertadores. O despertador foi apenas uma ferramenta simples que utilizamos para demonstrar um princípio muito maior.

Talvez o seu problema não seja levantar da cama.

Talvez o seu problema seja começar a estudar.

Talvez seja organizar suas finanças.

Talvez seja iniciar uma atividade física.

Talvez seja arrumar a casa.

Talvez seja dar início a um projeto que você vem adiando há meses ou até anos.

O cenário muda, a tarefa muda! Mas o comportamento costuma ser exatamente o mesmo: Você sabe o que precisa ser feito! Mas adia; Negocia consigo mesmo; Promete que começará amanhã e o amanhã vira semana que vem, depois vira mês que vem... Em alguns casos, nunca chega.

O exercício do despertador teve apenas um objetivo: mostrar que você é capaz de agir antes da motivação aparecer. Mostrar que você é capaz de fazer algo que não estava com vontade de fazer. Mostrar que você é capaz de vencer uma pequena batalha. Nos próximos capítulos vamos expandir esse conceito para outras áreas da sua vida. Porque vencer a

preguiça não é aprender a acordar cedo. Vencer a preguiça é aprender a agir quando você sabe que precisa agir.

Resumo do Capítulo

- Preguiça e procrastinação não são a mesma coisa.
- Esperar a motivação chegar é um erro.
- A ação costuma vir antes da motivação.
- Pequenos passos são mais importantes que grandes planos.
- Levantar no primeiro toque do despertador é um exercício simples para treinar sua capacidade de agir.
- A disciplina é construída através de pequenas vitórias repetidas diariamente.

Capítulo 2 - Por que Procrastinamos

No capítulo anterior aprendemos que esperar a motivação chegar é um erro.

Mas talvez você esteja pensando:

"Se eu já sei disso, por que continuo adiando algumas coisas?"

Essa é uma excelente pergunta. Muitas vezes acreditamos que procrastinamos porque somos preguiçosos. Porém, na maioria dos casos, a situação é mais complexa. A procrastinação raramente acontece porque falta inteligência, capacidade ou conhecimento. Na verdade, ela costuma ser uma tentativa do nosso cérebro de evitar algum tipo de desconforto. Neste capítulo vamos conhecer três causas muito comuns da procrastinação:

- Busca por conforto imediato
- Medo e perfeccionismo
- Excesso de atrito e confusão

Quando entendemos o que está por trás do adiamento, fica muito mais fácil combatê-lo.

**“Quem observa o vento nunca semeará,
e o que olha para as nuvens nunca segará.”**

[Eclesiastes 11:4](#)

Conforto Imediato

Imagine que você precisa estudar. O material está sobre a mesa. Mas o celular também está ali. Você pensa:

"Vou só olhar uma mensagem."

Cinco minutos depois está assistindo vídeos. Trinta minutos depois está navegando nas redes sociais. Uma hora depois o estudo não aconteceu.

O problema não é falta de capacidade. O problema é que seu cérebro encontrou uma recompensa mais rápida. Estudar exige esforço. Assistir vídeos oferece prazer imediato. Organizar as finanças exige atenção. Navegar na internet oferece entretenimento imediato. Treinar exige energia. Ficar sentado no sofá oferece conforto imediato.

Nosso cérebro gosta de recompensas rápidas.

Por isso tantas vezes escolhemos o caminho mais fácil, mesmo sabendo que ele não nos leva para onde queremos chegar. A procrastinação frequentemente é apenas a troca de um benefício futuro por um pequeno prazer imediato. O problema é que os dias passam. E os resultados também ficam para depois.

Medo e Perfeccionismo

Existe outra armadilha muito comum. O medo. Algumas pessoas não adiam porque são preguiçosas. Elas adiam porque têm medo. Medo de errar. Medo de fracassar. Medo de serem julgadas. Medo de descobrir que não são tão boas quanto imaginavam. Esse medo muitas vezes aparece disfarçado de perfeccionismo. A pessoa pensa:

"Vou começar quando estiver mais preparado."

"Vou esperar o momento certo."

"Vou fazer quando tiver mais tempo."

"Vou começar quando tudo estiver perfeito."

Mas a verdade é que esse momento quase nunca chega. O perfeccionismo cria uma ilusão. Ele faz parecer que estamos sendo responsáveis. Na prática, estamos apenas adiando. Quem espera fazer tudo perfeitamente costuma demorar muito para começar. Quem aceita fazer de forma imperfeita começa antes. E quem começa antes aprende mais rápido. Nenhum livro foi escrito perfeitamente. Nenhuma empresa nasceu perfeita. Nenhum atleta começou perfeito. O progresso sempre vem antes da perfeição.

Excesso de Atrito e Confusão

Existe ainda um terceiro motivo que poucas pessoas percebem. Às vezes a tarefa é simplesmente grande demais. Imagine alguém que decide:

"Vou organizar toda minha vida financeira."

Parece um ótimo objetivo. Mas por onde começar? Abrir planilhas? Levantar extratos? Listar dívidas? Anotar gastos? Pesquisar investimentos? A mente fica confusa. E quando existe confusão, muitas pessoas travam. O mesmo acontece com quem decide:

"Vou emagrecer."

O que fazer primeiro? Academia? Corrida? Dieta? Nutricionista? Caminhada? A tarefa parece tão grande que o cérebro prefere fugir dela. Quanto maior a confusão, maior a chance de procrastinar. Por isso tarefas pequenas costumam ser executadas com mais facilidade. Quando você transforma um projeto enorme em uma primeira ação simples, a resistência diminui.

Em vez de:

"Vou escrever um livro."

Experimente:

"Vou escrever uma página."

Em vez de:

"Vou organizar minhas finanças."

Experimente:

"Vou anotar os gastos de hoje."

Em vez de:

"Vou entrar em forma."

Experimente:

"Vou caminhar dez minutos."

Muitas vezes não falta disciplina. Falta clareza.

Atividade: Descubra Seu Padrão

Agora chegou a hora de uma pequena reflexão. Pense em uma tarefa importante que você vem adiando há algum tempo. Pode ser um projeto. Um curso. Uma atividade física. Uma organização financeira. Ou qualquer outra coisa.

Agora responda:

1. O que exatamente estou adiando?
2. O que sinto quando penso em fazer essa tarefa?
3. Estou buscando algum conforto imediato para escapar dela?
4. Existe algum medo envolvido? (Errar, fracassar, ser julgado, não conseguir)
5. A tarefa está confusa ou grande demais?
6. Qual é a menor ação possível que posso executar ainda hoje?

Seja honesto consigo mesmo. Na maioria das vezes a procrastinação deixa pistas. Quando você identifica o padrão, começa a recuperar o controle.

Conclusão

A procrastinação raramente acontece porque somos incapazes. Na maioria das vezes ela surge porque buscamos conforto imediato, sentimos medo ou estamos diante de uma tarefa confusa demais. A boa notícia é que nenhum desses problemas é definitivo.

Você não precisa eliminar completamente o medo para agir.

Não precisa sentir motivação.

E não precisa ter tudo planejado.

Precisa apenas dar o próximo passo.

Pequeno.

Simples.

Possível.

É assim que a procrastinação começa a perder força. E é assim que os resultados começam a aparecer.

Resumo do Capítulo

- A procrastinação normalmente é uma tentativa de evitar desconforto.
- O cérebro prefere recompensas imediatas.
- Medo e perfeccionismo frequentemente geram adiamento.
- Tarefas grandes e confusas aumentam a procrastinação.
- Clareza reduz a resistência.
- Pequenas ações são mais eficazes do que grandes intenções.
- Identificar seu padrão é o primeiro passo para vencê-lo.

Capítulo 3 - A Regra do Primeiro Passo

Como você já sabe a criação deste material está em andamento, em breve vou liberar o capítulo 3.