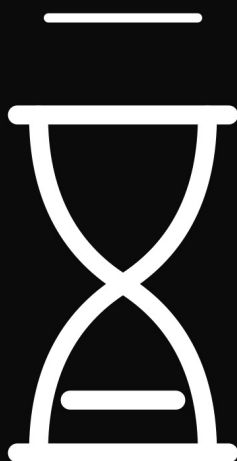


SOU UM PROCRASTINADOR PROFISSIONAL



Vou ler este livro amanhã



Dear ***Folk*** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de começar, ou de deixar para amanhã)	5
Antes de começar (ou de deixar para amanhã)	6
Segunda: O dia em que decidi que faria (amanhã)	7
Terça: A tarde em que limpei a geladeira	10
Quarta: A mensagem da Paula	13
Quinta: As sete técnicas da Paula	16
Sexta: O dia da apresentação	20
Sábado: O caderno das desculpas	22
Domingo: O plano do mês	24
A segunda seguinte: A prova	26
Carta aberta ao meu eu procrastinador	28
Guia de bolso para procrastinadores profissionais	30

Carta da casa (antes de começar, ou de deixar para amanhã)

Um amigo a quem vou chamar de Fábio me deixou ler o diário da semana em que, com uma apresentação pendente e uma lista de quarenta e sete tarefas, descobriu enfim por que adia tudo. Com a permissão dele, e com os nomes trocados, compartilho aqui. O que vem a seguir é o Fábio quem conta, em primeira pessoa, dia a dia; eu acrescento atividades no fim de alguns dias.

Eu não sou psicólogo nem especialista em produtividade. Sou o amigo que escuta e anota, e que também adia coisas, embora depois solte tudo de uma vez e a toda velocidade, até trocar palavras de lugar. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e já limpei mais de uma geladeira para não escrever uma página. Esta saiu de um pote de iogurte de 2019.

No fim de alguns dias você vai encontrar **Para fazer hoje:** algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Antes de começar (ou de deixar para amanhã)

Se você está lendo esta página, já fez algo extraordinário: abriu o livro. A maioria dos procrastinadores compra, guarda numa gaveta e olha com carinho durante três anos.

Este livro conta a história de Fábio Arjona, um homem de trinta e oito anos, designer de produto, com uma lista de tarefas pendentes de quarenta e sete itens e uma habilidade admirável: transformar uma tarefa de quinze minutos num drama de três semanas. Quem conta é ele mesmo, em primeira pessoa, com muito humor e uma sinceridade desconcertante.

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um profissional de saúde mental. Procrastinar de vez em quando é humano. Mas se o adiamento constante te causa muita ansiedade, afeta o seu trabalho ou os seus relacionamentos, ou vem acompanhado de tristeza persistente, convém conversar com um profissional. E um esclarecimento: aqui ninguém ri da procrastinação. Rimos com o Fábio, e com todos os que alguma vez limpam a geladeira para não fazer a declaração de imposto de renda.

Se precisar fazer uma pausa, vá em frente. Mas volte. Eu espero.

Segunda: O dia em que decidi que faria (amanhã)

A primeira coisa que você precisa saber sobre mim é que **sou profissional**. Não levo isso na brincadeira. Desenvolvi técnicas, rotinas e estratégias que outros nem imaginam. Posso ter uma tarefa urgente na frente e, em menos de dez minutos, estar pesquisando como se fabricam canetas, limpando os teclados do escritório inteiro ou reorganizando a minha estante por cores.

Naquela segunda, meu chefe, Reinaldo, entrou na minha sala com um sorriso educado e uma pasta.

- Fábio, precisamos da apresentação para o cliente. Sexta, às nove.
- Perfeito — disse, com a segurança de um capitão de navio.
- Pode contar comigo.
- Quanto você já tem?
- Tenho... a ideia.
- E por escrito?
- Na minha cabeça. Bem clara.
- Fábio.
- Faço esta semana.
- Perfeito.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 34 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/Mlukk**](https://dearfolkbooks.com/b/Mlukk)