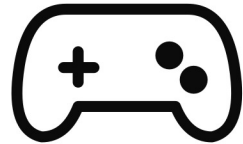


VOLUME 14

TELAS E PENDÊNCIAS



PROCRASTINADOR · CELULAR ·
GAMER



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Sou um procrastinador profissional

Vou ler este livro amanhã

2. Minha parceira é viciada em celular

Guia para resgatá-la do scroll infinito

3. Meu marido é gamer

“Só mais uma partida, amor”

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.

Foi embora. Fiquei olhando a tela. A apresentação em branco tinha uma luz muito branca, quase ofensiva. Abri o documento. Escrevi "Apresentação Cliente". Salvei. Me senti produtivo durante quatro segundos.

Depois pensei: "Antes de começar, vou arrumar a mesa".

Arrumar a mesa levou duas horas. Às onze, decidi que precisava conferir o e-mail. Ao meio-dia, que precisava almoçar. Às duas, que o ambiente não era propício. Às quatro, que o melhor era esperar até amanhã, "com a cabeça fresca".

Voltei para casa com uma sensação que conheço bem: mistura de alívio ("não preciso fazer hoje") e de culpa ("por que não fiz hoje?"). Essa combinação tem nome: **a ressaca da procrastinação.**

– Amanhã eu começo – disse a mim mesmo, com uma convicção que já conheço.

E fui dormir à uma da manhã, vendo vídeos sobre como fabricar canetas.

O que o Fábio ainda não sabia

- **Procrastinar** é adiar voluntariamente uma tarefa, apesar de saber que isso nos prejudicará.
- **Não é o mesmo que ser preguiçoso.** Muitas pessoas que procrastinam são trabalhadoras e responsáveis... mas travam diante de certas tarefas.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 98 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

<https://dearfolkbooks.com/b/j2ngo>