AULÃO

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO

Atividades

Afiliado Produtivo

MAPA DE PERFIL PROCRASTINADOR

QUAIS TAREFAS EU TENDO A ADIAR?	COMO EU COSTUMO FAZER ISSO?	POR QUE EU ADIO ESTAS TAREFAS?

Afiliado Produtivo

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO

MAPA DE PERFIL PROCRASTINADOR

QUAIS TAREFAS EU FAÇO DE IMEDIATO?

PLANO DE AÇÃO

QUAL O MOTIVO?	QUAL A ESTRATÉGIA?