



conecta
imobi

ON THE ROAD



Elisa Tawil

Fundadora do Mulheres no Imobiliário

conecta imobi
ON THE **ROAD**



5 PASSOS CONTRA A PROCRASTINAÇÃO

www.elisatawil.com.br

02

Procrastinar

verbo transitivo direto e intransitivo

transferir para outro dia ou deixar para depois; adiar, delongar, postergar, protrair.



03

Quais foram as queixas mais frequentes e os problemas que produziram maior ansiedade no ano passado?

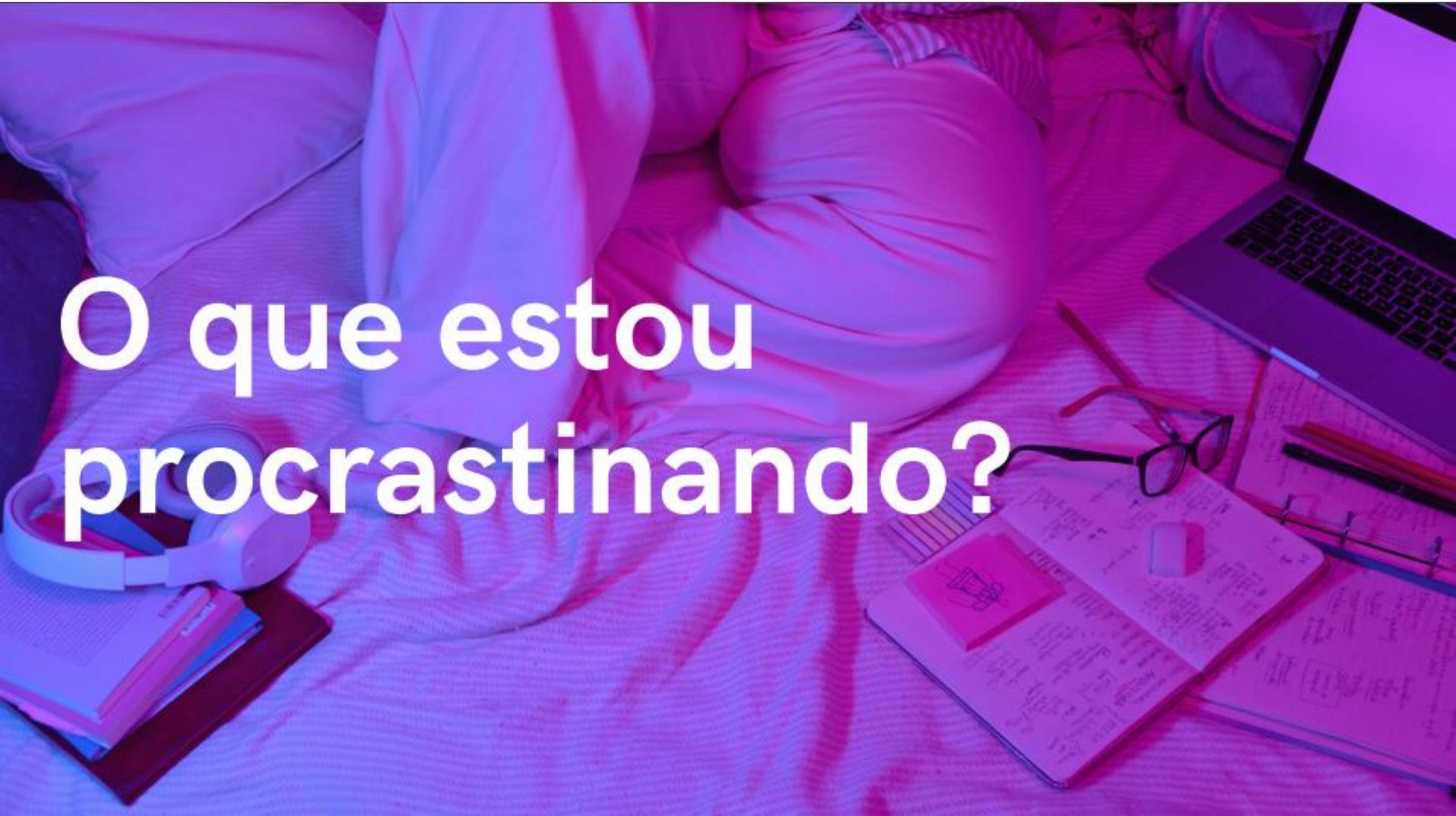


04

Para agir de forma consciente, precisamos identificar a causa da atitude.

Quando damos nome ao sentimento ou ação, temos mais facilidade para agir.



A top-down view of a desk with various items: a laptop on the right, a pair of glasses, several notebooks with handwritten notes, and a pair of headphones on the left. The entire scene is overlaid with a semi-transparent blue gradient. The text 'O que estou procrastinando?' is written in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

O que estou procrastinando?

06

Estou postergando minha ação pois:

- a. Tenho medo do que pode vir a acontecer
- b. Não tenho orçamento disponível, estou com poucos recursos financeiros
- c. Estou desanimada (o), sem ânimo, me sinto sem energia
- d. Tenho me distraído com atividades paralelas, como redes sociais e internet



Se este é um sentimento com o qual você se identifica, comece dando um passo de cada vez.

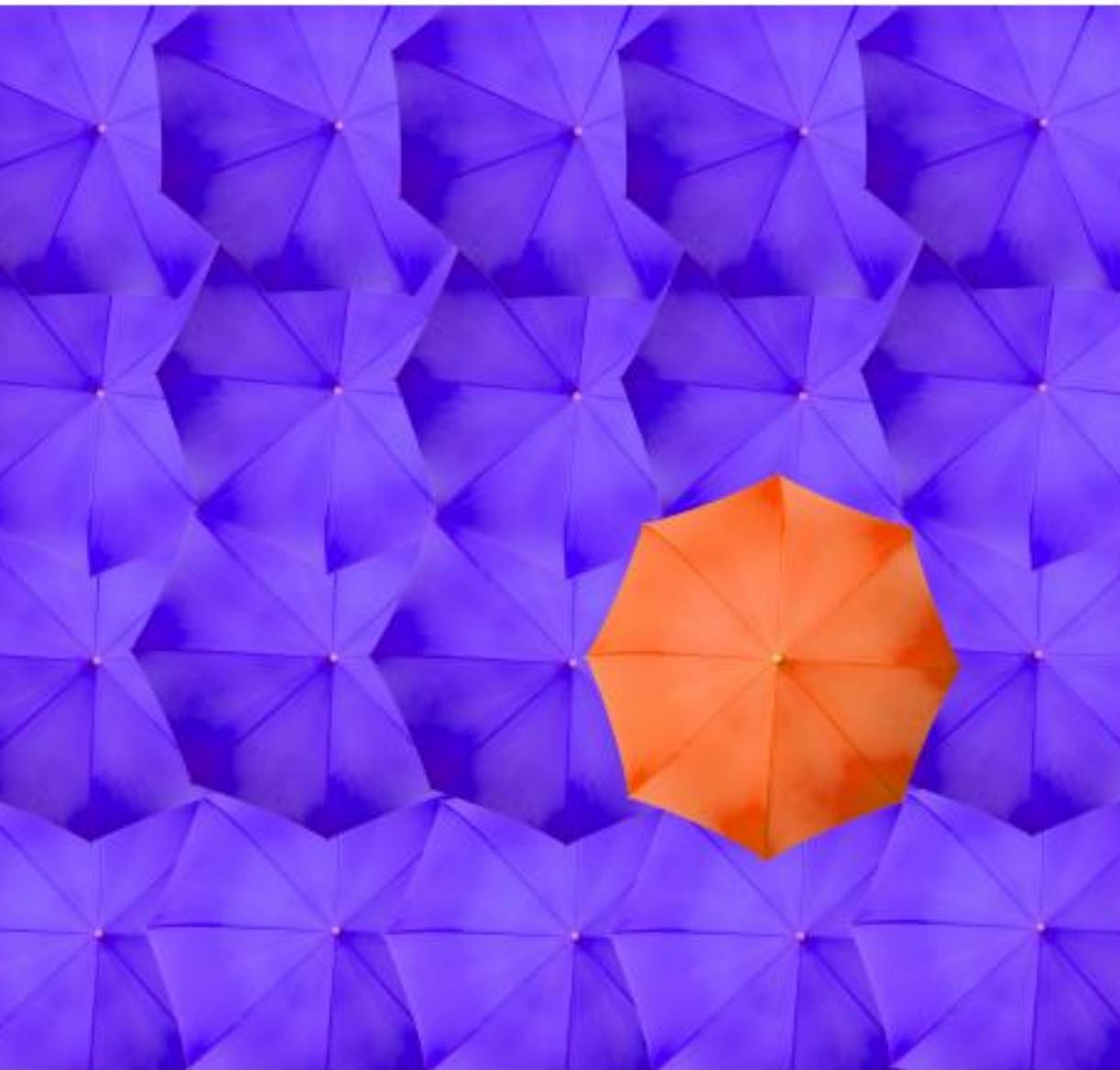
O mais importante é começar.



08

1º passo:

**identifique o que e porque está
sendo procrastinado**



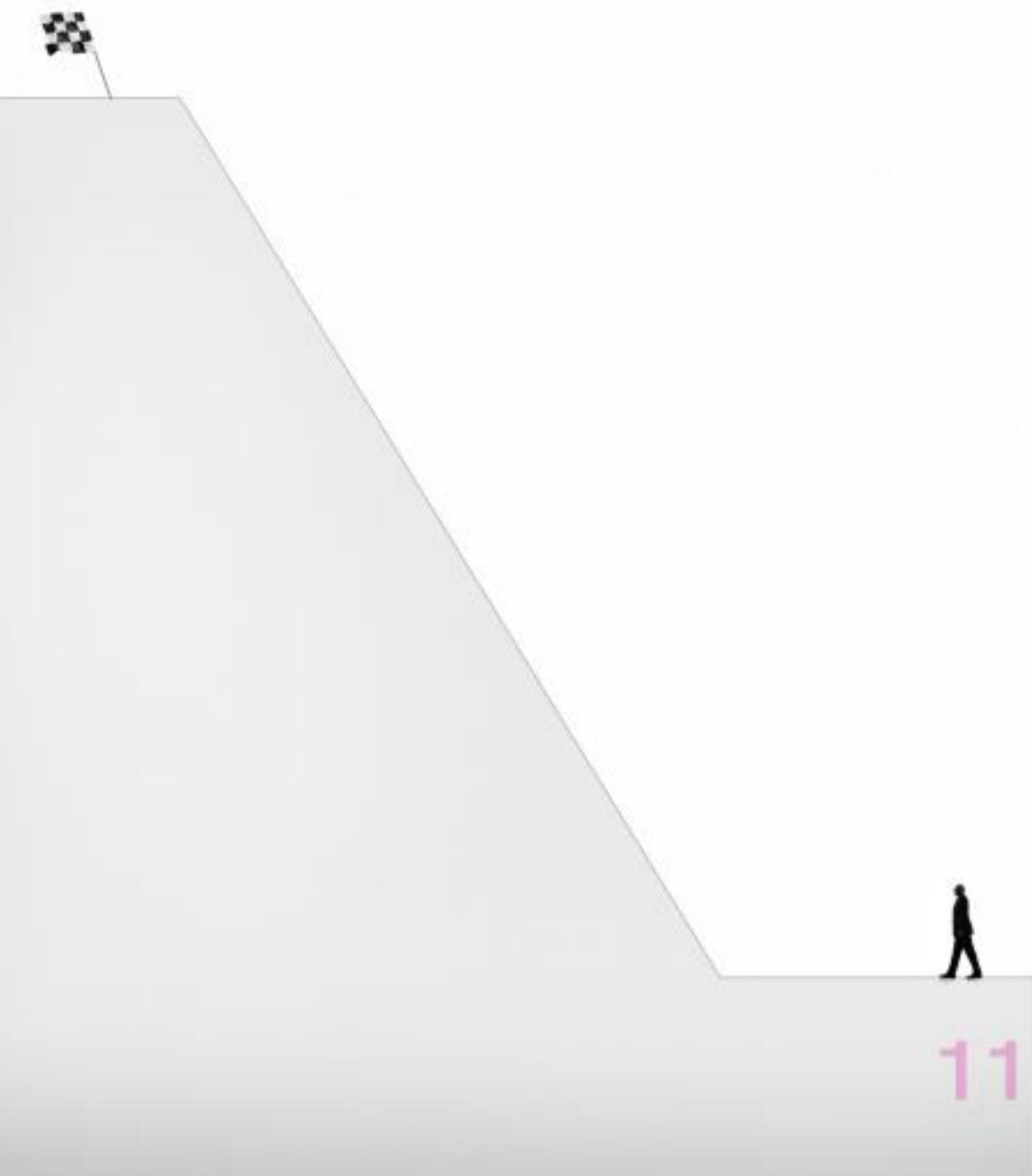
09

Próximo passo: agir

Quanto mais ficamos "brigando" com nossa mente ao pensar em tudo o que pode dar de errado e nos esforçando para lançar esses pensamentos negativos para longe, mais cansadas (os) e desmotivadas (os) ficamos.

10

Quais são os pensamentos negativos que surgem em relação ao que você está procrastinando?

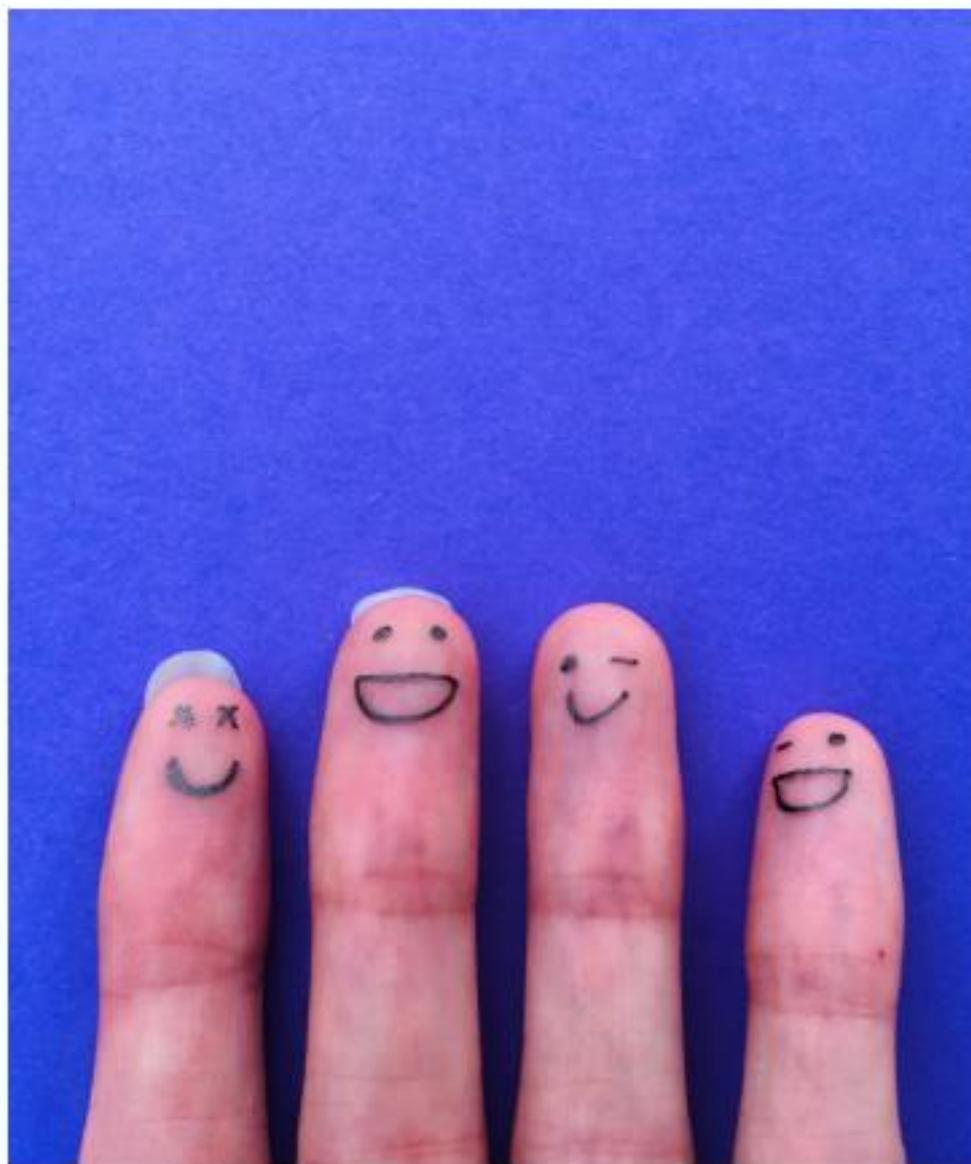


2º passo:

**Identifique os
obstáculos que
estão impedindo
você de começar**

Quando identificamos e colocamos tudo o que tememos no papel, temos um plano claro por onde devemos começar.

**Quais atitudes
positivas
deverão ser
tomadas para
que cada
pensamento
seja superado?**



3º passo:

**Pense em ações
afirmativas para
planejar, executar e agir!**



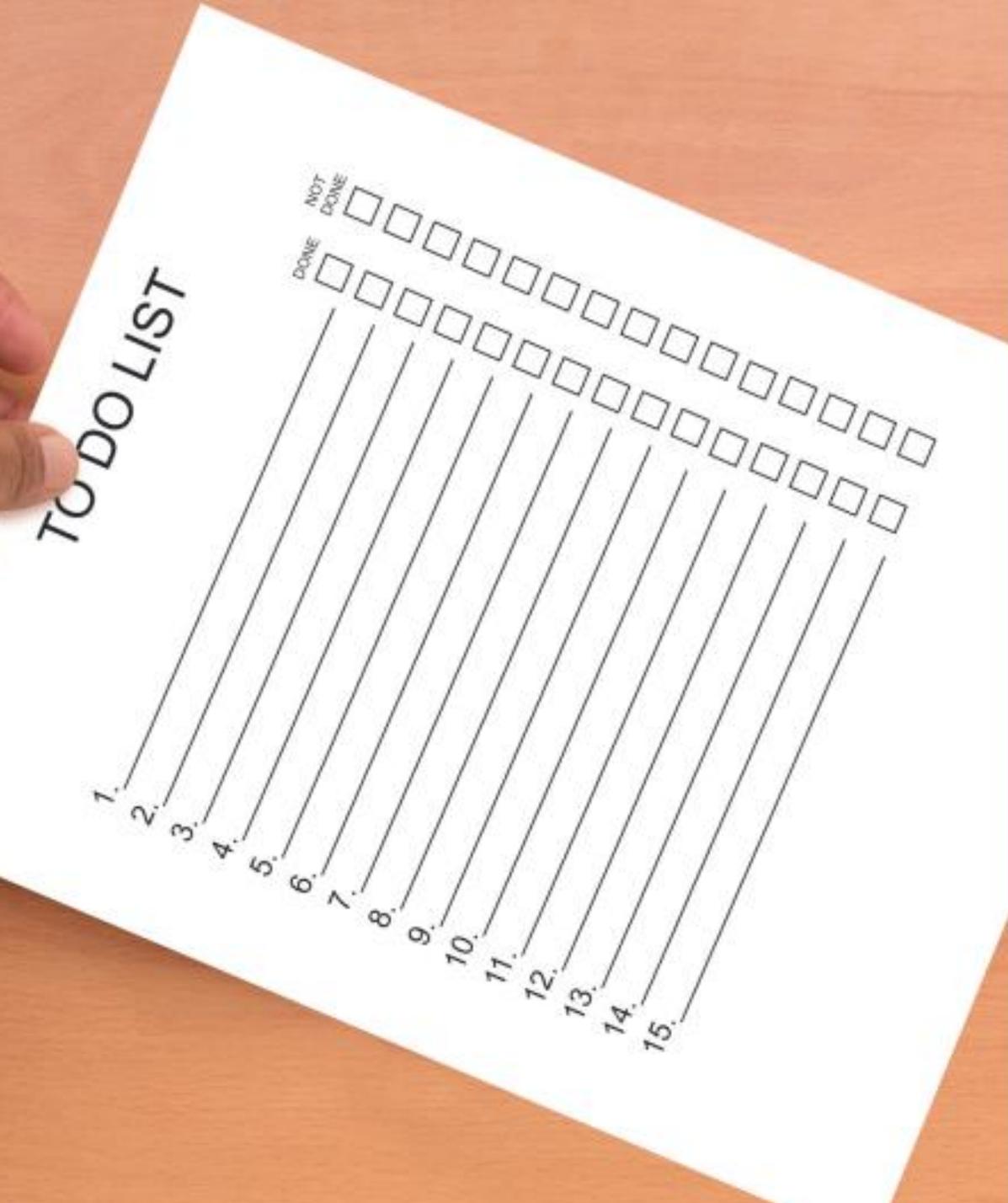
**Lembre-se:
você não precisa
fazer tudo ao mesmo
tempo, agora.**

Faça uma lista elencando a data e a hora de cada ação afirmativa do passo anterior, começando por aquela que você irá iniciar já!

Se for aquela ligação para o parente que estava adiando, pode preparar o telefone, porque a hora é agora.



QUAL A ATITUDE QUE VOCÊ
PODE EXECUTAR NESTE
MOMENTO?



4º passo:
Faça uma lista
de ações e
atitudes.
Comece!



**Se já comecei,
porque preciso de
um quinto passo?**

**Por que agora é
hora de celebrar!**



- 1º passo: identifique o que e porque está sendo procrastinado
- 2º passo: descreva os obstáculos que estão impedindo você de começar
- 3º passo: ações afirmativas
- 4º passo: faça uma lista de ações e atitudes. Comece
- 5º passo: Celebre!

Elisa
Tawil
PROFESSORA & COACH

FEITO

**É MELHOR QUE
PERFEITO.**

www.elisatawil.com.br

Elisa
Tawil
PROFESSORA & COACH

~~**DEVERIA.**~~

~~**PODERIA.**~~

~~**SERIA.**~~

FIZ.

www.elisatawil.com.br



Elisa Tawil é a Idealizadora, co-fundadora e líder do Mulheres do Imobiliário. LinkedIn Top Voices, TEDx Speaker, produz e apresenta o podcast Vieses Femininos.

Colunista HSM Management, Mundo Zumm e Exame Invest, atua pela equidade de gênero especialmente no setor imobiliário. Autora de Proprietárias: A ascensão da liderança feminina no setor imobiliário.

Embaixadora Conecta Imobi.

www.elisatawil.com.br