

DS

ARTIGO

COMO ELIMINAR A PROCRASTINAÇÃO?

Muitos se identificam com esse termo, procrastinação, só trabalham de verdade quando os prazos estão no limite e a pressão é absurda. Na verdade, escuto muitos relatos de pessoas que até mesmo gostam de viver nessa adrenalina. Dito isso, vou explicar o por que você deve eliminar a procrastinação da sua vida e como fazer isso. De forma muito simples, o tempo é o nosso recurso mais precioso. Tempo equivale tanto a dinheiro, como também, de maneira mais impactante, a nossa vida ou energia vital. Desperdiçar tempo é desperdiçar vida (falo mais sobre isso nesse artigo). Nesse sentido, o hábito da procrastinação é um grande ladrão de tempo, consequentemente, de dinheiro e de vida.

Se procurarmos ao pé da letra, a definição da procrastinação seria algo como: “Deixar para amanhã o que se pode fazer hoje”. Eu quero ir um pouco mais fundo nessa definição. Imagina só, o que seria o oposto ou polar da procrastinação? A resposta seria: Produtividade.

A procrastinação pode ser entendida, então, como a ausência da produtividade ou gestão do tempo. Qual seria então a solução ideal para combater a procrastinação? A resposta é absurdamente simples: “Cultivar a produtividade”.

Nesse sentido, somente saber como ser produtivo não é suficiente. É preciso colocar o conhecimento em prática e formar bons hábitos de produtividade. Pensando nisso, separei algumas das principais técnicas e hábitos para que você possa aplica-los em sua vida:

Tenha objetivos muito bem definidos

Ter uma direção muito bem traçada é um dos fatores mais importantes. Objetivos e metas representam, simplesmente, 50% de aumento em produtividade. Surpreendente, não é?

Saiba como priorizar atividades

Priorizar o que é mais importante, ou seja, o que gera mais valor para você e seu negócio é outra chave. Ela simplesmente garante que você não vai perder tempo com coisas inúteis.

Cultive hábitos de pessoas produtivas

O mais importante é fazer tudo isso de maneira sistemática e intencional. Ou seja, é necessário criar bons hábitos, como: fazer listas de atividades, concentrar-se na execução, ter acabativa, entre outros.

Se mesmo com tudo isso, você ainda procrastinar, não entre em desespero! Mesmo com bons hábitos de produtividade, é possível que uma atividade ou outra seja procrastinada. Para esses casos, vou compartilhar uma técnica simples que é praticamente a prova de procrastinação.

Imagine que um importante motor de comportamento para o ser humano é a relação de dor e prazer.

Ou nos aproximamos de uma situação de prazer ou fugimos da dor, faz sentido, não é? Pense agora em uma atividade ou projeto que está sendo adiado: quais serão as consequências negativas de continuar a ser procrastinado? Pense também no impacto a longo prazo, 3, 5, 10 anos, em continuar desta forma. Impactante, não é mesmo? Fugir de uma situação de dor é simplesmente instintivo no ser humano, podemos usar isso ao nosso favor. Também podemos fazer o mesmo exercício imaginando uma situação de prazer. Ou seja, as consequências positivas de se executar agora.

Torço que ao ler até aqui você possa ter se inspirado a colocar a procrastinação de lado e, em seu lugar, cultivar a produtividade.

Ao fazer isso, não se surpreenda ao colher frutos, como mais tempo pra si, mais resultados profissionais e mais satisfação e qualidade de vida.

Diário da Serra

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

EM TANGARÁ DA SERRA

Unemat publica caderno de receitas derivado da produção agrícola de assentamento



Resultado do projeto de extensão da Unemat

São mais de 40 receitas no livro, disponível para download gratuito

Assessoria

Uma variedade de receitas culinárias pode ser encontrada na produção agrícola que é desenvolvida pelas famílias de agricultores do Assentamento Antonio Conselheiro. Essa variedade de receitas faz parte do “Caderno de Receitas da Cesta da Reforma Agrária”, uma publicação do projeto de extensão “Receitas da Reforma Agrária: da nossa terra para nossa mesa” e busca divulgar os produtos e a política de Reforma Agrária, que é organizada pelos professores Cristiane Regina do Amaral

Duarte (Curso de Ciências Biológicas), José Roberto Rambo (Curso de Agronomia) e pela profissional técnica Carolina Tito Camarço, da Universidade do Estado de Mato Grosso do Campus de Tangará da Serra.

A obra está disponível para download gratuito (<http://portal.unemat.br/media/files/Editora/caderno%20de%20receitas%20ebook%201404%20reduzido.pdf>). Com isso, a Universidade favorece o fortalecimento da Agricultura Familiar dos Assentamentos Brasileiros, com melhora na geração de renda desses agricultores. “O Caderno de Receitas promove a inserção desses produtos no cardápio dos consumidores, facilitando a vida das famílias, principalmente nesse momento de distanciamento social

imposto pela Covid-19”, afirma o professor José Roberto Rambo, organizador e membro do projeto.

O projeto busca divulgar por meio de receitas, os produtos que são cultivados e comercializados por agricultores familiares do Assentamento Antonio Conselheiro, em Tangará da Serra. Ao todo, durante o ano de 2020, o projeto elaborou e compilou mais de 40 receitas de consumidores dos produtos da Reforma Agrária e agricultores.

As receitas são divulgadas em grupos do WhatsApp que promove a venda de cestas com produtos do Assentamento e na Página do Facebook do Projeto. Os próprios consumidores dos produtos enviam as receitas, criando assim uma rede de troca de informação sobre os produtos.

NOVO DECRETO

Prefeitura retoma atendimento presencial a partir desta segunda



Redação DS

A Prefeitura Municipal de Tangará da Serra, assim como todas as secretarias e departamentos municipais, retomarão nesta segunda-feira, 26, o atendimento presencial ao público, suspenso desde o dia 9 de abril.

O novo decreto autorizando essa mudança foi publicado na noite da última sexta-feira, 23, pelo prefeito Vander Masson.

Além do retorno do atendimento presencial na prefeitura, o Decreto nº 189/2021 autoriza também jogos esportivos coletivos em locais públicos e privados.

Vale ressaltar, contudo, que seguem as medidas quanto ao horário de funcionamento dos estabelecimentos comerciais e do toque de recolher em Tangará da Serra. O comércio segue com atendimento de segunda a sábado das 05h as 22h; aos

domingos das 5h as 12 horas, desde que o estabelecimento tenha alvará especial autorizando; e restaurantes e congêneres podem funcionar aos domingos até às 15h.

Os supermercados poderão funcionar aos sábados também das 05h as 22h, com controle de entrada de 1 pessoa por família, distanciamento de 1,5m entre pessoas e ocupação de 50% da capacidade do local. E o toque de recolher das 23h as 05h.