

5 técnicas para dejar de procrastinar.

1. La regla de los 10 minutos.

Muchas veces, la solución para dejar de postergar tareas, es dejar de postergar tareas. Dejame que te explique más en detalle esta regla.

Simplemente tenés que decirte: “voy a hacerlo por 10 minutos y cuando los cumpla evalúo si sigo adelante”.

9 de cada 10 veces vas a decidir continuar con esa tarea. Cuando no querés hacer algo y postergas esa tarea, muchas veces es porque te imaginás que es peor de lo que realmente es. Capaz pensás que estás muy cansado para hacer ejercicio, o que hacer el informe que te pidieron te va a llevar mucho tiempo, pero la regla de los 10 minutos desafía esas ideas preconcebidas.

Y también, la realidad es que hay una muy buena probabilidad de que una vez que empieces vas a seguir hasta terminar esa tarea. Somos animales, nuestro instinto nos dice que si empezamos con algo, tenemos que terminarlo, cerrar esa puerta. Y en caso de que no la terminemos, no pasa nada, ya hicimos la parte más difícil, empezar.

2. No te comas el marshmallow, todavía

Esta idea viene de un libro con el mismo título que me acuerdo que mi papá me obligó a leerlo de chico. La idea es simple, si terminaste una tarea, date un premio. Si, igual que como entrenamos a un perro o educamos a nuestros hijos, darnos un premio nos va a generar una recompensa positiva en el cerebro, lo que va a generar que la próxima vez que nos encontremos con la misma tarea, la queramos volver a repetir, para obtener esa recompensa.

La clave está en definir de antemano cuál va a ser ese premio, y que solamente te des ese premio si cumplis con lo que te propusiste. Capaz justo estabas por procrastinar en usar el teléfono y perder una hora de tu vida en las redes sociales, o ibas a ver un capítulo más de una serie en netflix, mejor hacé que esa sea tu recompensa.

Esta es una técnica que yo uso desde que soy chico y doy fe de que funciona.

3. Planea tus días con anticipación.

¿Cuándo fue la última vez que te sentaste a planificar tus semanas? No me refiero a llevar una agenda con únicamente las reuniones que te si o si tenés que cumplir. Me refiero a planificar con bloqueos de tiempo.

Si apenas nos levantamos nos sentamos a pensar en qué es lo que debería hacer hoy, hay muchísimas más chances de que empecemos a divagar y terminemos por no cumplir las cosas que nos propusimos. En cambio, si bloqueamos tiempos en nuestra semana para realizar tareas, cuando nos despertemos vamos a saber exáctamente qué hay que hacer en el día. Yo recomiendo reservar una hora todos los domingos para planificar tu próxima semana.

Para sacarle más provecho a los bloqueos de tiempo, evita tener tu teléfono cerca y con notificaciones y sonidos que lo único que logran es distraerte.

4. **Pregunta para pasar a la acción.**

Hay veces que no dimensionamos qué es esa tarea que estamos postergando, estamos tan atrapados en la culpa y/o la preocupación que nos cuesta ver con claridad. Por eso, te dejo una pregunta poderosa que te podrías hacer cuando te encuentres postergando:

¿Estás haciendo ahora lo que estarías haciendo si solo te quedaran 6 meses de vida?

Muchas veces cometemos el error de pensar que nos quedan muchos años de vida. Pero te recuerdo que somos seres mortales y nadie tiene garantizado el día de mañana. Si, suena duro, pero es así. Nadie te garantiza que mañana te vayas a levantar, mucho menos a 6 meses. Así que hacerte esa pregunta estoica va a traer esa mortalidad de vuelta a tu mente. ¿Es realmente este el legado que quieres dejar en el mundo y en tus seres queridos?

5. **La regla de los 5 segundos.**

Cuándo te encuentres en ese momento que está a punto de procrastinar o que estes procrastinando y seas consciente de eso, simplemente haz una cuenta regresiva de 5 a 1 y cambia de estado.

Pasan cosas muy locas con esta simple regla en nuestro cerebro. Es como la cuenta regresiva cuando una carrera va a comenzar o un cohete va a salir de la tierra. El cerebro le presta atención y está esperando que cuando llegemos a 1 pase algo. Es ahí cuando tenemos que pasar del estado actual al nuevo estado. Si estás tirado en el sillón viendo netflix, contá 5, 4, 3, 2, 1 y apaga el televisor, o saltá del sillón. Si estás en las redes sociales, te das cuenta que estás hace 20 minutos y no podés soltarlo, 5, 4, 3, 2, 1 y bloqueá el teléfono.

Parece una regla muy simple, pero es muy poderosa.