

# TRE SEMPLICI PASSI PER DIRE NO ALLA PROCRASTINAZIONE

- **Fai un passo**, anche piccolo, minuscolo, ma costante, ogni singolo giorno e scalerai una montagna!
- **Semplifica il lavoro**: fai in modo di avere pronte le cose che ti servono e non fare sforzi inutili per affrontare la questione che da sempre metti in secondo piano: vuoi fare ginnastica? Fuori il tappetino! Vuoi lavorare su un progetto? Metti sul tavolo i documenti utili e nient'altro!
- Quando inizi, dedica all'attività che procrastini un **tempo finito e limitato**. Questo renderà molto più affrontabile il compito perché sarà limitato nel tempo e saprai che, una volta terminato, potrai dedicarti ad altro, ma nel frattempo avrai anche iniziato ad affrontare il tuo tallone d'Achille!

**Selina Angelini**

[www.semplicemente.me](http://www.semplicemente.me)

<https://www.facebook.com/SempliceMentePO>

[https://www.instagram.com/semplicemente\\_po/](https://www.instagram.com/semplicemente_po/)

# TRE SEMPLICI PASSI PER DIRE NO ALLA PROCRASTINAZIONE

