

# EVITARE LA PROCRASTINAZIONE

## 6 TRUCCHI PER PASSARE ALL'AZIONE

### 1) "Mangia la rana"

Fai come primo lavoro della giornata la cosa che ti piace meno, probabilmente è quella che posticipi da più tempo. ;)

### 2) Rendi visibile ciò che devi fare

Scrivi una lista delle cose da fare, fallo inserendo l'azione specifica da fare, evita di scrivere solo il nome del progetto o di una persona di riferimento.

### 3) Qual'è il prossimo passo?

Chiediti sempre qual'è il prossimo passo per portare a termini un progetto, è quello che dovrà finire nella tua lista delle cose da fare.

### 4) Inizia dalle piccole cose

Se carburi piano, inizia con le cose più semplici, innescheranno la voglia di andare avanti a spuntare il tuo elenco delle cose da fare.

### 5) La regola dei due minuti

Se devi fare una cosa che sicuramente richiede meno di due minuti, falla e basta, non perdere tempo a segnalarla.

### 6) Fissa una scadenza

Fissa sempre una scadenza, anche quando non è necessario e impegnati a rispettarla.