

<https://aprendendoingles.com.br/lives>

COMO PARAR DE PROCRASTINAR OS SEUS ESTUDOS DA LÍNGUA INGLESA



APRENDENDO
INGLÊS



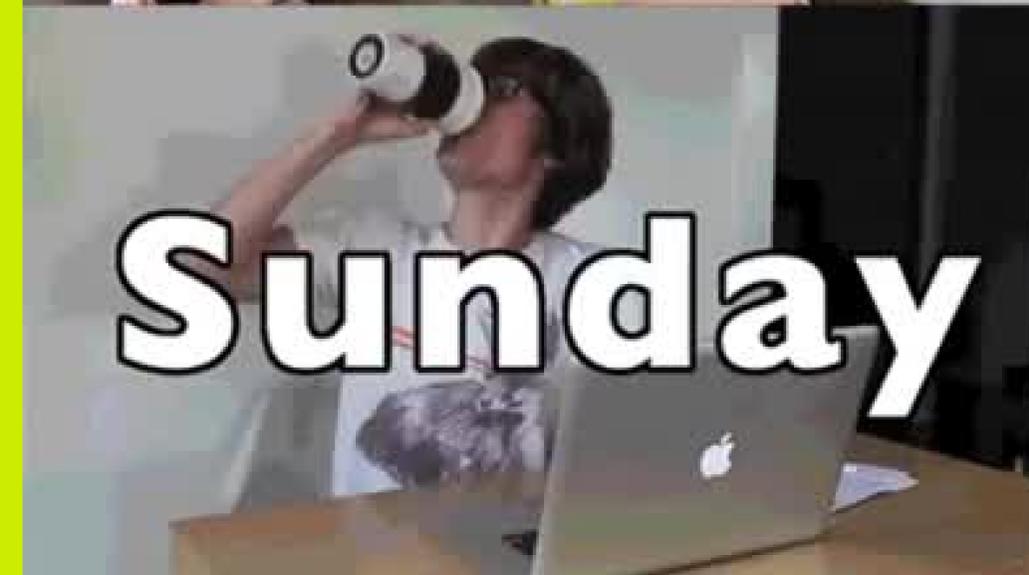
Você é um procrastinador?

The Life of a Procrastinator

[youtube.com/pleatedjeans](https://www.youtube.com/pleatedjeans)



Sunday



Claro que é!
Todos somos!
(de uma forma ou de outra)

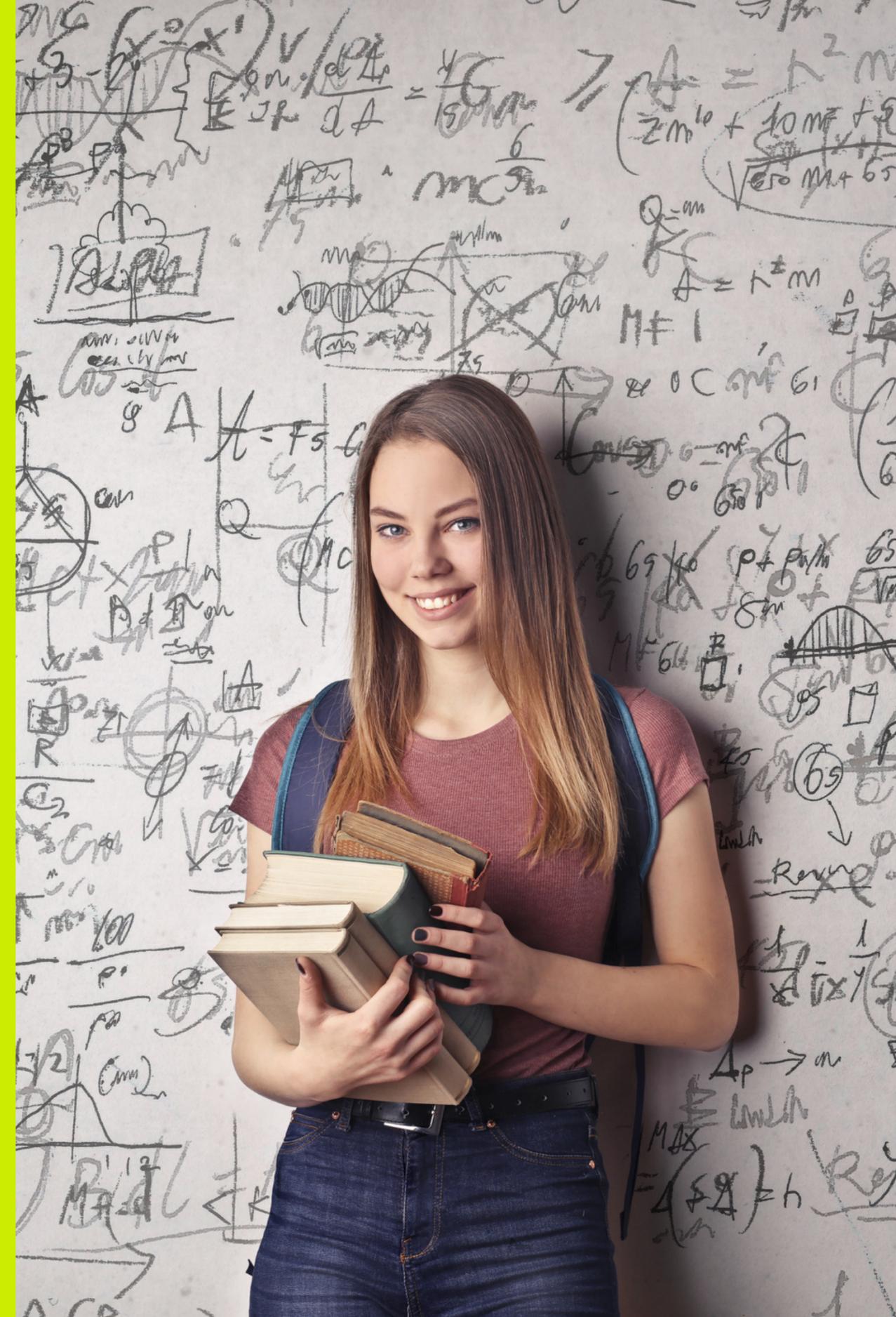


20% dos adultos se consideram procrastinadores crônicos



**80 a 95% dos
estudantes são
procrastinadores**

**APRENDENDO
INGLÊS**



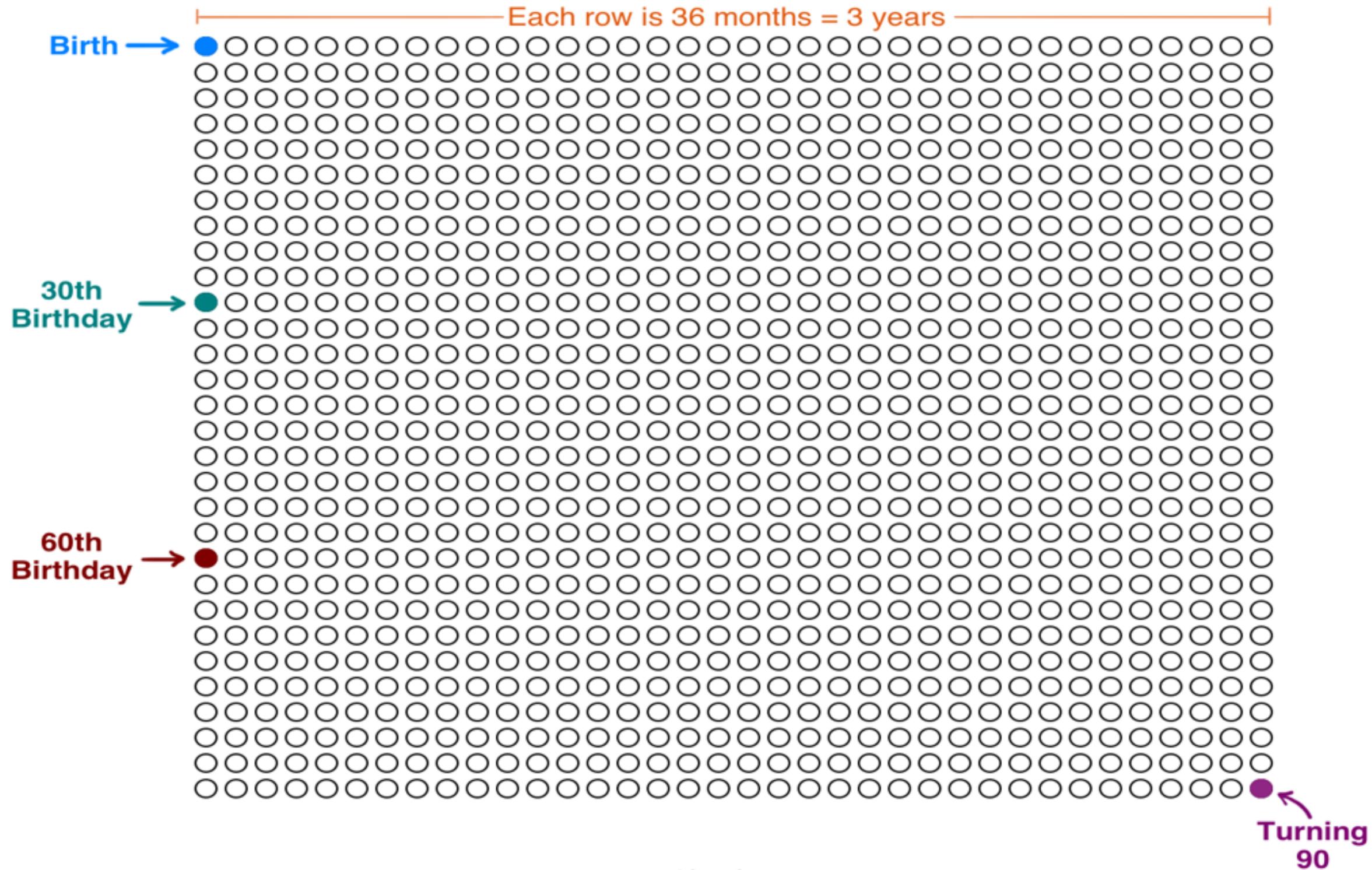
**Adiar o
aprendizado de
um idioma é fácil**



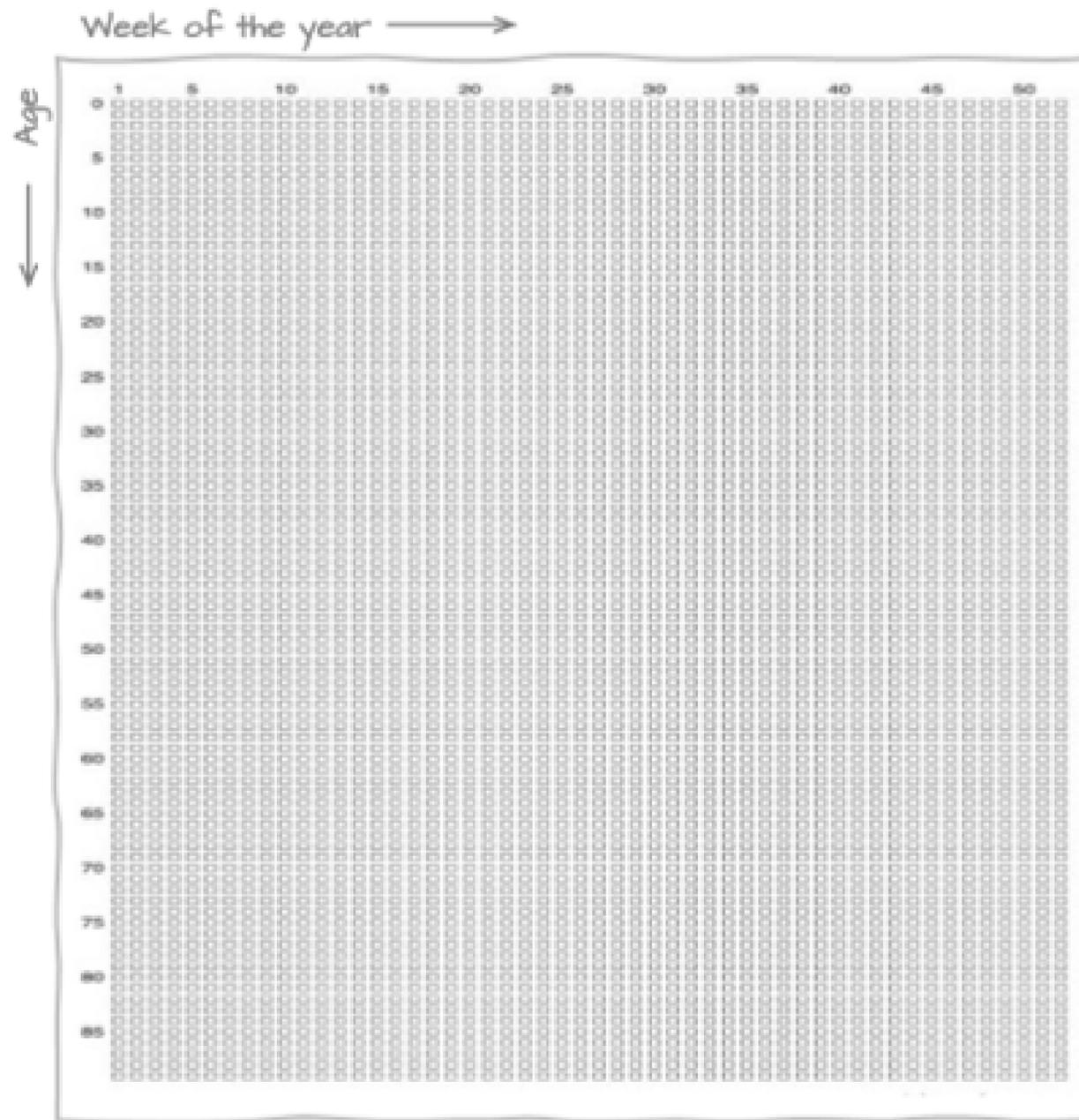
tenho vergonha de falar
precisa ter talento para aprender
odeio o idioma
o método é chato
demora muito tempo para aprender
já passei da idade
o professor é um idiota
estudo muito e não aprendo
não tenho tempo
moro muito longe da escola
não tenho com quem praticar
não tenho dinheiro
para aprender de verdade tem que morar fora



A 90-Year Human Life in Months







Fonte: <https://waitbutwhy.com/>

Circule o quadradinho que dá início à sua idade atual.

Pinte os quadradinhos das semanas que já foram vividas.



Feche os olhos por um momento e relembre tudo o que você viveu até aqui. **Faça um agradecimento** por todas as experiências e aprendizados que aconteceram e que fizeram você ser a pessoa que você é hoje!

Honre seu passado e suas raízes, pois tudo aconteceu exatamente como deveria!



Agora olhe para o futuro: perceba quantos novos quadradinhos ainda estão em branco, à espera de serem vividos

Refleta: o que você vai querer fazer com eles? O que/como gostaria de viver? Quais planos, sonhos, desejos, aventuras, encontros e aprendizados precisam parar de serem deixados para depois?



Não se preocupe em ter muitos quadrinhos em branco, ou se você já tem muitos preenchidos.

A quantidade não é importante. O importante é o quanto cada um deles está preenchido de uma vida com significado.

APRENDENDO
INGLÊS



Ao ter a percepção de sua vida, você até pode continuar procrastinando, mas com certeza não fará isso da mesma maneira!



**Para combater a
procrastinação,
você precisa se
enganar**

**APRENDENDO
INGLÊS**



3 Estratégias



#1

Divida a tarefa em etapas

**APRENDENDO
INGLÊS**



#2

**Comece pelo
mais agradável**

**APRENDENDO
INGLÊS**

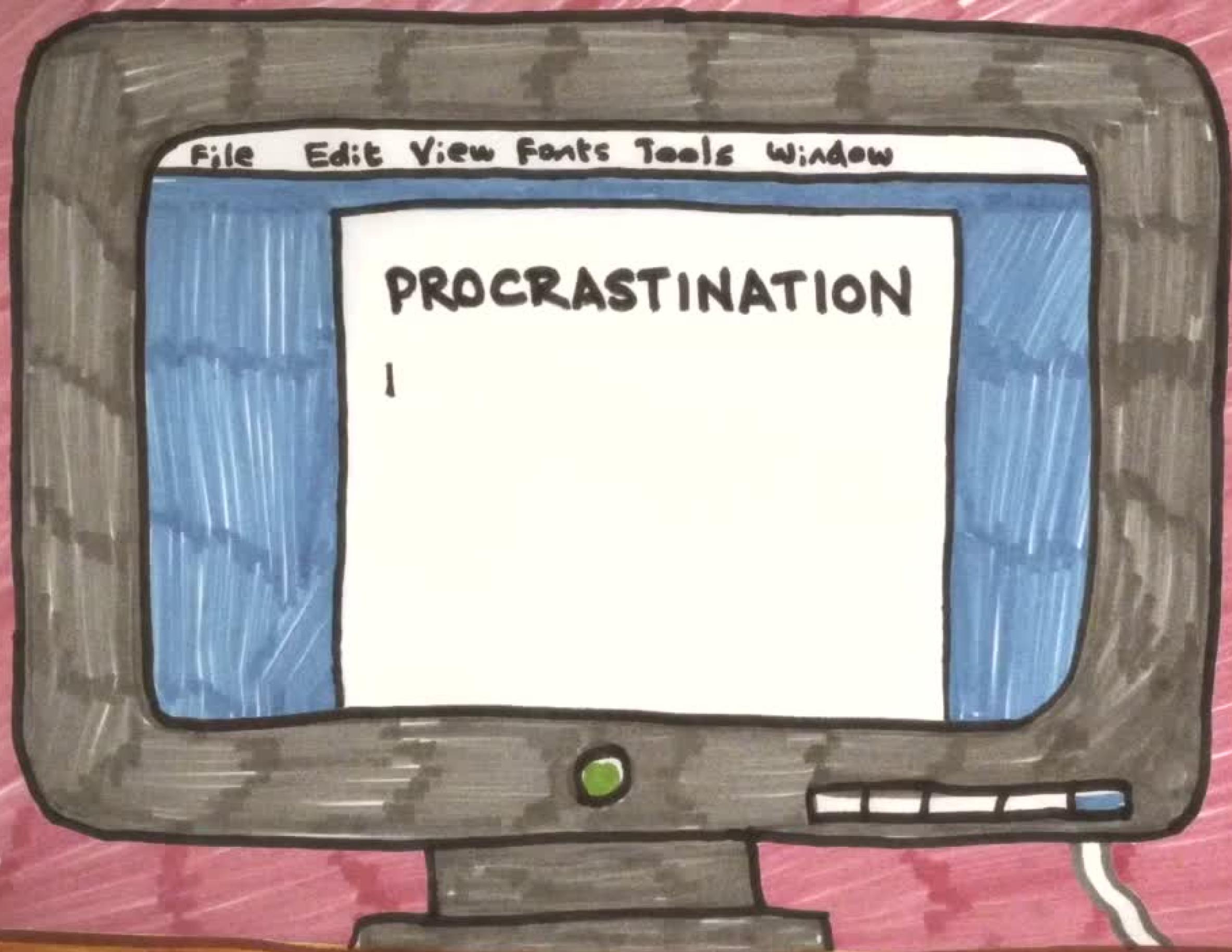


#3

**Evite as
tentações**

**APRENDENDO
INGLÊS**





*“No final, não são os anos em sua vida que contam, mas sim **a vida em seus anos**”*

Abraham Lincoln

APRENDENDO
INGLÊS

IN THIS TEMPLE
AS IN THE HEARTS OF THE PEOPLE
FOR WHOM HE SAVED THE UNION
THE MEMORY OF ABRAHAM LINCOLN
IS ENSHRINED FOREVER



ASK

APRENDENDO
INGLÊS



T
H
A
N
K

Y
O
U