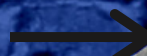


<https://aprendendoingles.com.br/lives>

# 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)**

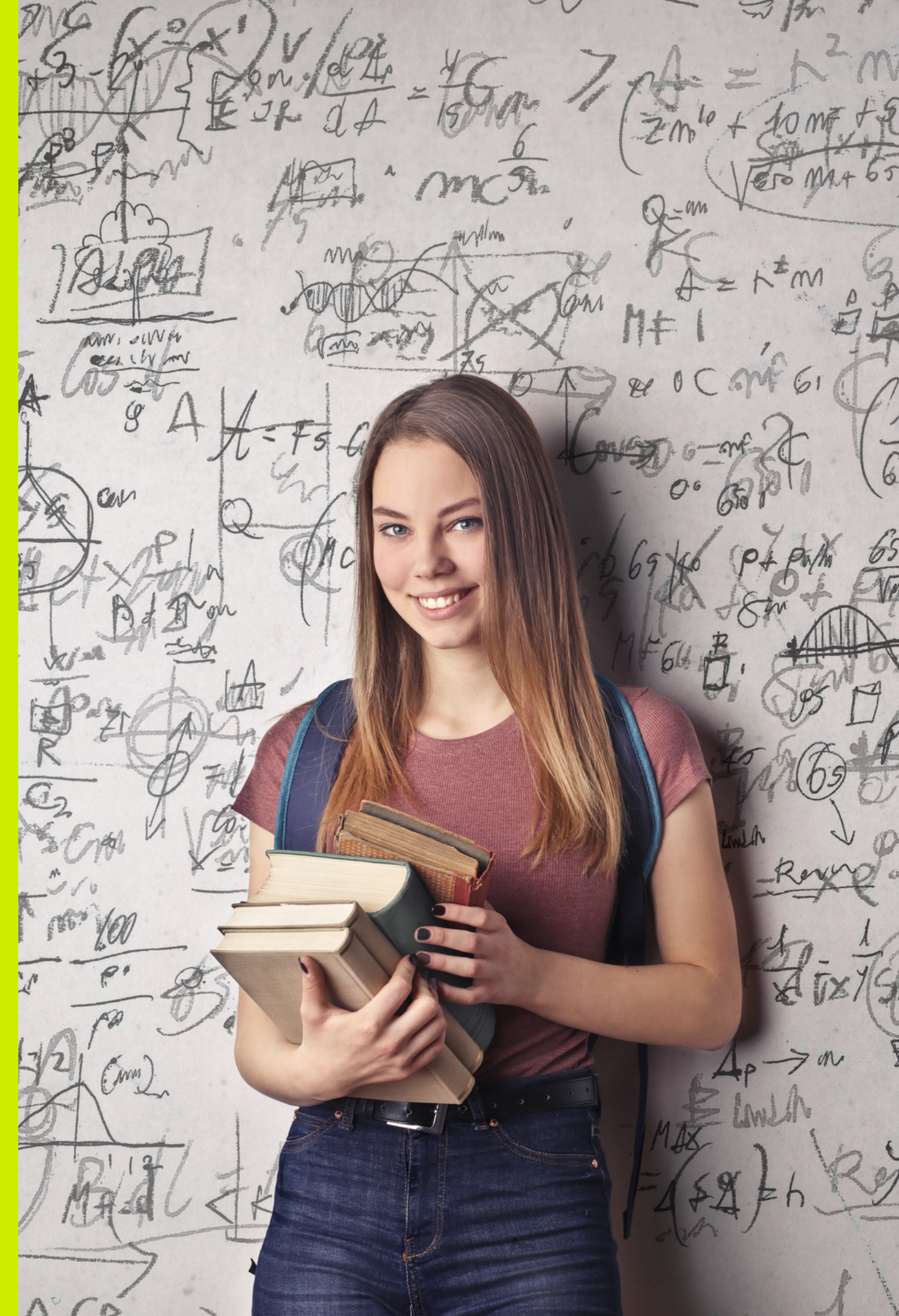


**20% dos adultos se consideram procrastinadores crônicos**



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

**APRENDENDO  
INGLÊS**



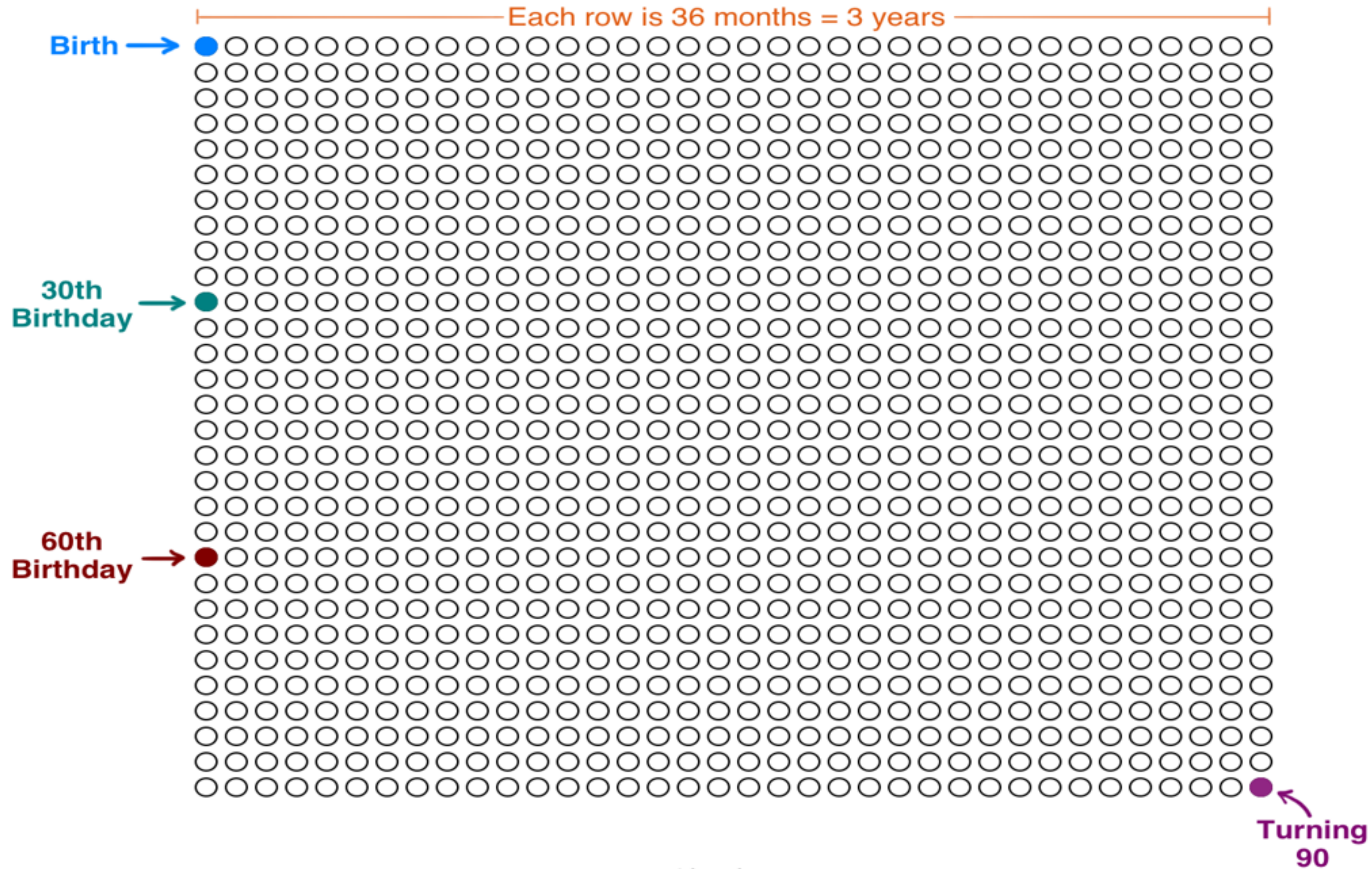
**Adiar o  
aprendizado de  
um idioma é fácil**



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

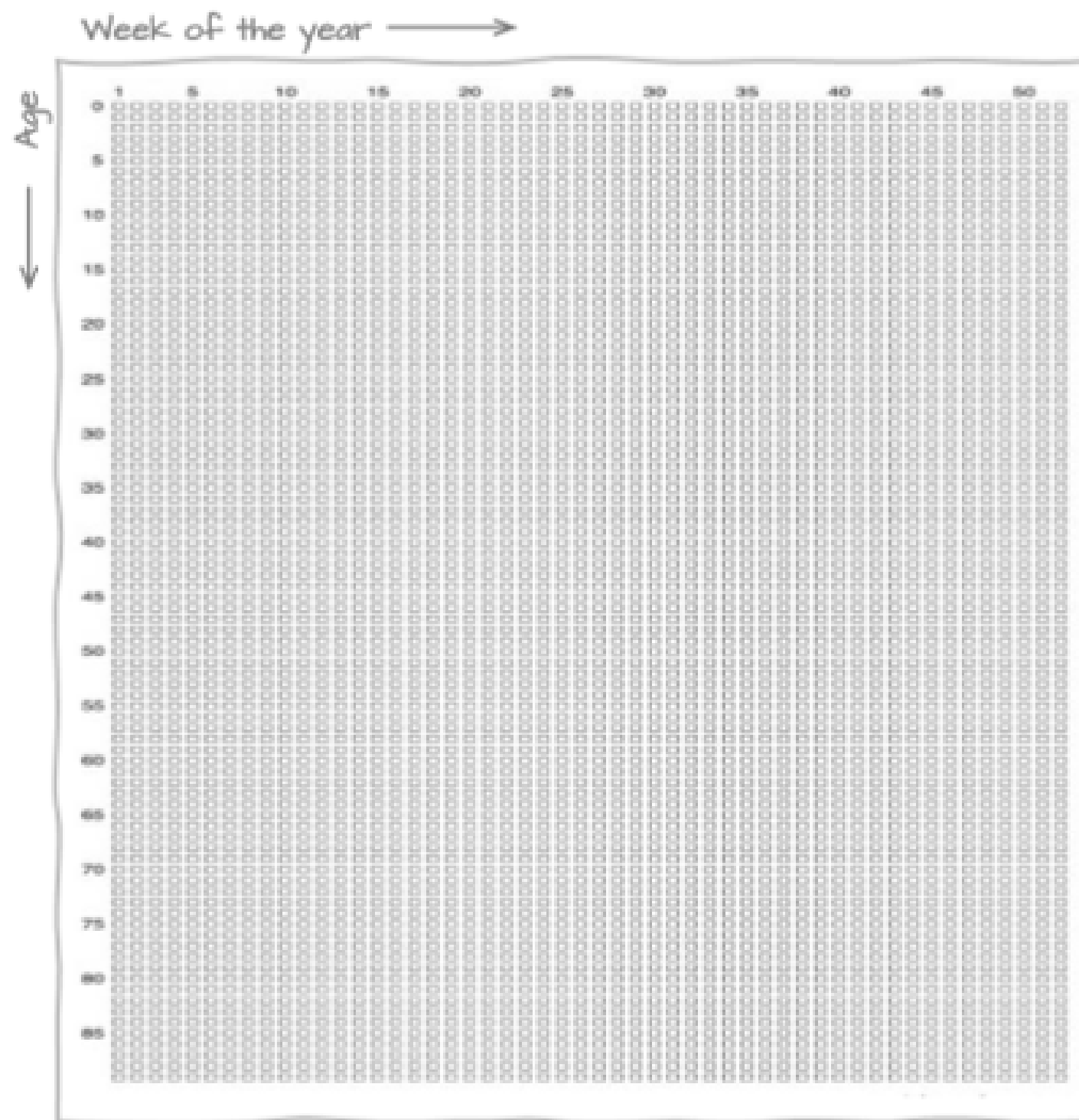


# A 90-Year Human Life in Months









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.



**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**

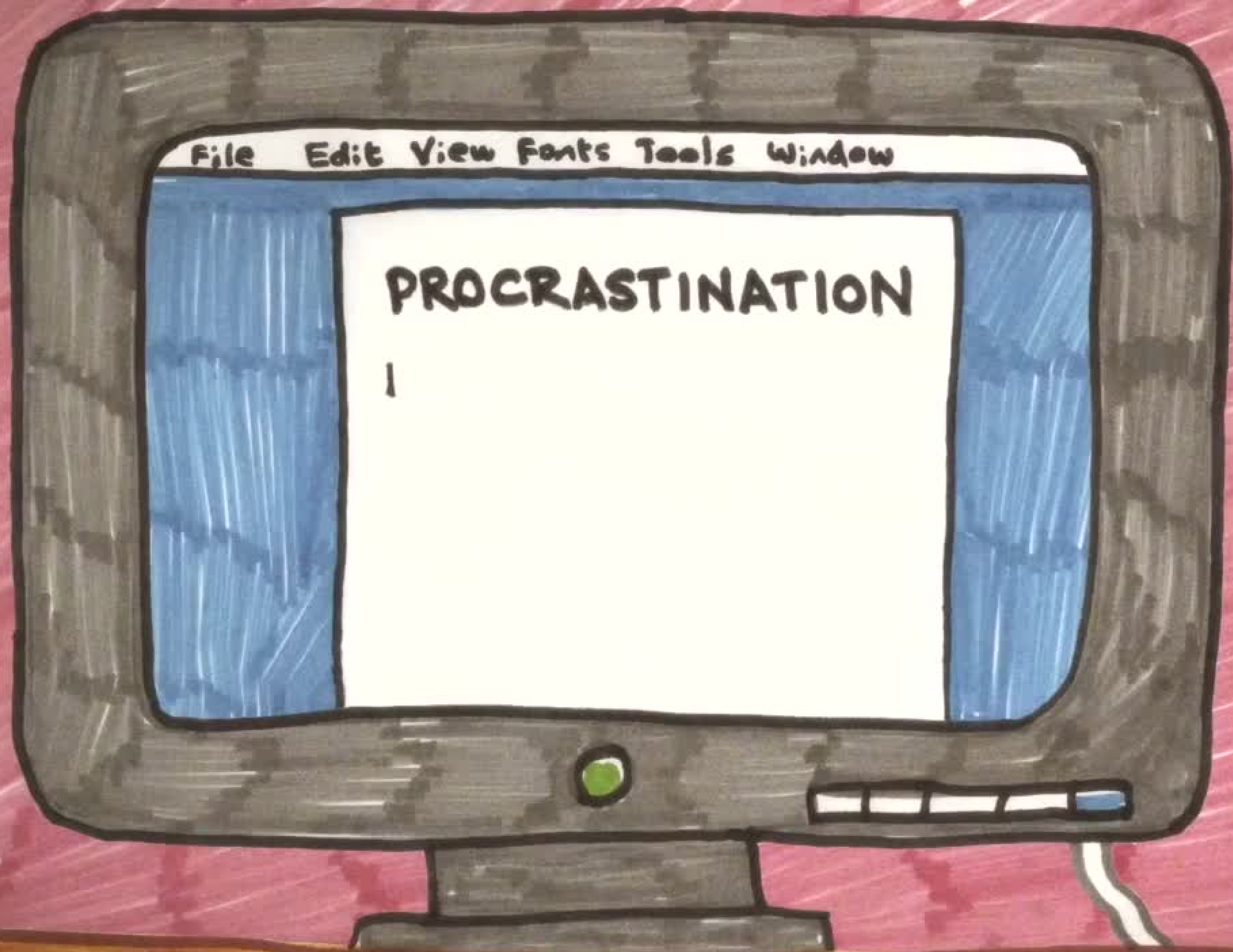


**#3**

**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