A CURA DA PROCASTINAÇÃO QUE VOCÊ NÃO QUER OUVIR

(transcrição)

Eu penso que um dos problemas mais comuns que as pessoas têm, não é que eles (as) não sabem o que fazer para avançar drasticamente na vida de maneira definitiva.

Tipo, você sabe exatamente o que você precisa fazer agora, e é algo que, provavelmente, você vem evitando como uma praga.
O problema não é que você não sabe o que isso é. E sim que você não consegue fazer. (22s)

E esse é um cenário comum todo dia, quando você se senta para fazer essa coisa você tem um sentimento.

E parece quase injusto quão potente esse sentimento de resistência é. Porque ele só aparece quando você pensa em fazer coisas que são realmente boas para você. (37s)

É tipo, qual o problema disso?

Por que parece que a vida foi feita para ser desse jeito?

Não seria melhor se você simplesmente gostasse de fazer coisas difíceis?

Não seria melhor se você não tivesse a motivação para ser criativo, para escrever algo ou fazer seus impostos?

Tipo, você provavelmente não quer nada mais que ser alguém que realmente gosta e fica ansioso para fazer as coisas que são boas para você, fazendo coisas que te empoderam.

Recentemente eu estive pensando...

Existe uma estratégia que eu tenho que funciona toda vez, que sempre me faz fazer as coisas que preciso.

Não é tão agradável, não é tão sexy.

Nós não queremos acreditar que essa é a resposta é a resposta.

E eu sinto que há tantos conselhos de autoajuda por aí que meio que ignora essa fundamental, nem uma tática, é praticamente um fato da vida.

E quando ignoramos esse fato, tentamos fazer esses pequenos truques e dicas como: “coloque um cronômetro por cinco minutos e somente tente, tente mesmo fazer o seu trabalho”, ou “tente ter pensamentos positivos sobre seu trabalho”.

Mas todas essas estratégias são meio descartáveis, elas podem funcionar uma vez ou outra, mas se tornam velhas bem rápido.

Mas essa estratégia é bombástica.

Então se você precisa fazer algo em particular, se você usar isso, você VAI fazer. Tipo, você não terá escolha.

A solução é: Tédio

Ironicamente, esse também é o problema. A solução e o problema são a mesma coisa.

Você não quer fazer este trabalho porque é tão entediante para seu cérebro que você quer arrancar seus olhos.

Todas as distrações que você tem ao seu redor parecem tão mais divertidas do que fazer essa coisa, assim você sempre tem saída.

Por que diabos você estaria fazendo uma redação quando poderia estar vendo seu instagram, enquanto poderia estar assistindo um vídeo como esse no youtube?

A realização chave é que o seu cérebro não vê valores de entretenimento objetivos. Sempre é relativo.

Uma boa analogia para isso é quando você está passando o dia todo no sol em um dia super claro, então você entra em um quarto escuro ou uma loja. o interior parece super escuro, tipo “eu não consigo enxergar nada, o que é isso!”. E então você começa a ver aquele sol falso, estranho, entrando pelos cantos que começa a sumir. Tudo começa a parecer meio roxo e estranho.

E de uma maneira bem similar, quando você dorme por algumas horas e você precisa levantar e ir ao banheiro e liga as luzes, é cegante.

Não é que o banheiro está mais claro do que era quando você estava escovando os dentes antes de ir para a cama.

É só que o seu cérebro interpreta ao redor usando contrastes, ele usa comparações.

Então o ponto é, apagar completamente as saídas. É retirar todas as opções e sentar em um quarto branco, com nada dentro, sem celular, NADA.

Elimine a sua habilidade de fazer qualquer outra coisa além do que você precisa fazer, e você vai fazer.

Agora você deve estar pensando “bem, eu posso simplesmente não fazer nada”.

Na verdade, você não vai fazer nada, e há um estudo provando isso.

Existe um estudo bem estranho publicado na Science, em 2014

Foi um bocado.

Não, não é.

Eu sou o que? Um neandertal?

Isso não é um bocado.

Isso foi realmente difícil de falar.

Então nesse estudo, eles pegaram um monte de estudantes, para sentar em um quarto vazio, sozinhos, com absolutamente nada pra fazer e ficarem sozinhos com seus próprios pensamentos.

Eles tinham uma outra opção, que era se eletrocutarem. Um botão de choque.

E resultou que 67% dos homes e 25% das mulheres decidiram que se eletrocutarem era melhor que tédio.

E vários estudantes se eletrocutaram várias vezes. E mesmo os que não se eletrocutaram, fortemente consideraram isso ou se lamentaram sobre o quão miserável esse tempo em silencio era. O quão entediante era.

Você deve ter ouvido sobre este estudo antes, mas eu acho que é um ótimo exemplo de como os seres humanos não gostam de ficar entediados.

É por isso que o confinamento solitário é considerado umas das formas menos humanas de tortura imagináveis.

Existe uma antiga forma de tortura em que basicamente, jogava-se alguém em um buraco embaixo do castelo e esquecem dele. Tipo, pela vida toda deles.

Isso não é- isso soa horrível, porque é entediante.

Você é colocado em um quarto sem nada para fazer a não ser UMA coisa. A não ser que essa coisa seja cortar sua mão fora, você provavelmente irá fazer isso.

E enquanto você estiver fazendo isso, essa coisa irá parecer muito mais divertido que fazer nada.

Então você precisa se perguntar: em volta de que você está construindo sua vida? Em que você está se estruturando?

São essas coisas que você deveria fazer, divertidas em comparação coma s coisas que você usa como distrações?

Porque quanto maior a diferença, mais agonizante essa coisa vai ser.

E você vai notar bem rápido que se você eliminar as distrações como uma opção, isso funciona na hora. É insano.

Não como uma desintoxicação de dopamina que você precisa fazer por semanas, meses e anos. Apesar de que isso vai te ajudar a se acostumar a encontrar a parte boa das coisas difíceis. (5:45)

Isso é algo que funciona na hora, porque seu cérebro precisa disso para sobreviver, ele odeia se sentir entediado.

Então ele vai fazer qualquer outra opção tão divertida quanto for preciso.

Eu tenho até evidencias pessoais para isso.

Um dos meus tempos mais produtivos, sociais e energéticos em toda minha vida. Foi quando eu estava vivendo em literalmente no porão de uma suíte de 900 pés quadrados no meio da cidade. Com absolutamente nada para fazer, exceto editar vídeos.

(Vídeo antigo)

Ok, então aqui temos Alex olhando na dispensa por algo pra comer... ahm... esses caras cozinharam nossa única boa refeição que tivemos em vários dias. Basicamente, todo esse vídeo é pra mostrar o que nós temos em nossa geladeira no momento.

(risadas)

Ketchup, um pouco de leite, um... mel coreano, três picles, molho e água.

(volta a narração, 6:47)

Eu estava completamente quebrado, e para editar esses vídeos que eu precisava fazer para meus pouquíssimos trabalhos freelancer de empresas videográficas.

Eu estava me sentando em um cesto de roupa de cabeça para baixo, porque eu não tinha condições de comprar uma cadeira de escritório.

Tudo isso me motivou profundamente.

Apesar de que eu estivesse morando com meu amigo Alex, ele raramente estava por perto, então eu tive esses longos períodos de solidão.

(texto na tela: “raramente por perto” é um pouco de exagero e faz parecer que ele era um pai ausente ou algo do tipo hahaha, ele só trabalhava durante o dia e eu era autônomo, então eu estava sozinho maior parte do dia. Algo bem normal.)

Mas esse pingo de solidão me fez mais social, me fez fazer planos, me fez procurar oportunidades. Minha falta de dinheiro me fez procurar dinheiro.

Mais importante, a falta de coisas para se fazer lá, falta de distrações que me cercavam me deixaram extremamente entediado.

Entediado o suficiente para que editar vídeos e ser criativo, fazendo o que eu amo realmente pareceram divertidas também.

Então temos um exemplo perfeito de condicionamento ambiental, ajudando a facilitar uma mentalidade de criatividade, uma atitude de produtividade. É porque eu tinha pouquíssimas alternativas.

Em resumo, se tem algo que você precisa fazer agora, então elimine todas as suas saídas. Desligue seu celular, tire seu computador para jogos do seu quarto, remova seu xbox, remova a aba de ferramentas, para que quando estiver pensando na próxima palavra para escrever, você olhe para o Safari e automaticamente clique.

E vivendo a vida dessa maneira e tratando produtividade desse jeito, não é que você vai viver uma vida menos divertida. Na verdade, você pode achar ela bem mais divertida e satisfatória, empoderada do que já imaginou ser possível.

E se você está procurando por uma excelente maneira de ter mais energia durante o dia, para que quando você estiver fazendo as coisas que você precisa fazer, você possa fazer por mais tempo, então te ajudando a se sentir bem mentalmente e fisicamente.

Usando o patrocinador do vídeo de hoje, Athletic Greens.

Vocês já sabem que AG1 é de longe meu suplemento favorito no planeta. É uma parte integral da minha rotina matinal e me faz me sentir tão bem durante o dia. Eu quase não posso acreditar.

AG1 suporta sua energia, foco, saúde intestinal, imunidade, claridade mental. Sem a necessidade de tomar vários produtos ou pílulas.

E eu penso que a razão parar que eu me sinta tão bem tomando isso, é porque quase não tem competição com a quantidade de vitaminas e nutrientes e apenas uma colher desse negócio.

E o fato de que é derivado de comida de verdade, verdadeiros super alimentos condensados em uma maneira biodisponivel, significa que seu corpo pode realmente usar isso. Ele absorve isso muito bem, então você não vai estar simplesmente, urinando isso fora.

Se vocês estiverem interessados em se juntarem a mim e participar desses hábitos simples e saudáveis que eu venho fazendo por volta de dois anos já. Use meu link na descrição abaixo e também consiga um ano de suprimentos dos complexos de vitamina d3 e k2, que eu também tomo toda manhã assim como cinco pacotes de viagem de AG1 na sua primeira compra.

Aproveite esse link embaixo, otimize sua saúde, sinta-se fantástico e como sempre, tenha um ótimo dia.

Se você gostou desse vídeo, se você realmente clicar no botão de gostei isso vai ser uma grande ajuda, porque o vídeo vai se classificar melhor mostrando minha cabeça careca na página inicial de outras pessoas, ajudando-as, que também me ajuda. É uma situação ganha-ganha para todos envolvidos. Se você já viu meu rosto algumas vezes e gosta dos meus vídeos, considere se inscrever e cheque meu instagram, as vezes eu publico alguma merda chata, idiota por lá e é simplesmente legal.

De qualquer maneira, obrigado por assistir e te encontro no próximo vídeo.