

MÉTODO PRÁTICO PARA ELIMINAR A PROCRASTINAÇÃO E MUDAR  
QUALQUER HÁBITO

# COMO VENCER O MEDO DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO



Alguma vez você já teve que realizar uma tarefa e desperdiçou o seu tempo, literalmente, até o último minuto? Quanto tempo você gasta em atividades que não te levam a alcançar os seus objetivos?

**STEVE ALLEN**

# Resumo de Superacao Pessoal: Como Vencer O Medo, Deixar de Procrastinar E Se Tornar Uma Pessoa de Acao: Metodo Pratico Para Eliminar a Procrastinacao E Mudar ... Mudancas de Habitros Para Vencer O Medo

Alguma vez voce ja teve que realizar uma tarefa e desperdicou o seu tempo, literalmente, ate o ultimo minuto? Quanto tempo voce gasta em atividades que nao te levam a alcancar os seus objetivos?

Voce passa horas assistindo a videos no YouTube, ate que finalmente percebe que o seu prazo esta acabando e comeca a entrar em panico. Voce encontra alguma motivacao para agir, mas nao e tao facil.

Voce ainda pode adiar um pouco mais, e a unica diferenca e que agora esta um pouco mais estressado. E chega um momento em que voce encontra forcas suficientes para comecar e terminar uma tarefa e alcancar um bom resultado, mas este ciclo infeliz comecara novamente na proxima vez que voce receber uma tarefa.

Se voce se identifica com esta historia, voce e um procrastinador, mas nao e culpa sua. Este livro e projetado para dar a voce o poder de mudar. Vou ajuda-lo a compreender as razoes psicologicas que o levam a adiar as coisas e revelar a voce tecnicas poderosas, de aplicacao comprovada, para ajudar a superar os habitros atuais de procrastinacao, para o resto de sua vida.

Este livro contem passos comprovados para remover a programacao dos maus habitros de seu cerebro e criar pequenas, mas poderosas, mudancas em sua vida. Apenas ao observar o comportamento e pensamento de uma pessoa e facil prever seu futuro.

Este é o poder de hábitos. Embora os hábitos possam simplificar a nossa vida, as vezes pode ser um obstáculo para alcançar os nossos objetivos, e como aparentemente é mais fácil continuar com nossos maus hábitos, eles se tornam uma âncora que nos impede de avançarmos.

No entanto, os hábitos não são impossíveis de serem mudados. Da mesma forma que adotamos maus hábitos, também podemos adotar novos hábitos positivos para substituí-los. Nós precisamos apenas nos certificar de escolher os hábitos corretos.

O seu comportamento atual, o seu sucesso e os objetivos que você alcança, e que você não pode alcançar, se devem aos hábitos que estão programados em seu cérebro. Este livro permitirá a você romper as correntes que impedem o seu pleno desenvolvimento.

Espero que você goste. Depois de ler este livro, você contará com uma das chaves para alcançar a superação pessoal. "

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)