

Jeffery Combs

Você não  
pode  
deixar  
tudo para  
depois



e outras lições de um protelador  
em dia com suas pendências

# Resumo de Você Não Pode Deixar Tudo Pra Depois

Mais de um quarto das pessoas confirmam formalmente serem procrastinadores habituais e um número incalculável jamais admite, sinceramente, essa característica. A procrastinação é uma epidemia que só pode ser eliminada se as causas subjacentes forem descobertas.

Por enquanto, pouco se sabe sobre como evitar a procrastinação, reconhecer os sentimentos que levam a ela e, o mais importante, como desenvolver a capacidade de produzir e relaxar ao mesmo tempo sem sentir culpa.

Muitos livros sobre a procrastinação são escritos por autores que não sofrem deste problema, enquanto Jeffery Combs, um procrastinador em recuperação, vai ajudá-lo a superar a procrastinação e alcançar a vida de seus sonhos com as experiências que ele viveu.

Neste livro você vai aprender sobre: ? a raiz das causas da procrastinação (ao contrário de encará-la apenas como uma questão de gerenciamento de tempo); ? os seis tipos de procrastinadores: o perfeccionista neurótico, o caçador de grandes chances, o apreensivo crônico, o procrastinador rebelde, o viciado em drama e o doador furioso; ? estratégias-chave, soluções práticas e exemplos da vida real para superar cada tipo de procrastinação.

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