

# 95- TDAH do adulto – Motivação no trabalho, a chave para superar a procrastinação

Por Christine Brady

Você está se sentindo oprimido pela quantidade de trabalho que tem de fazer com pequeno intervalo de tempo? Tem falta de motivação para dar conta de coisas chatas da sua lista de obrigações? Estas estratégias de gerenciamento do tempo o ajudarão a superar a procrastinação de uma vez por todas!

Você subiria numa escada por 10 reais? Ah, sim? Muito bom, muito bom. E o Monte Everest?

Para muitas pessoas, começar qualquer projeto envolve encontrar um meio de superar a inércia com motivação. O que faz as coisas mais desafiadoras para os adultos com TDAH é a antecipação das horas chatas, o trabalho com coisas insignificantes que deveríamos ignorar em vez de enfrentar. Até a tarefa mais simples se torna desafiadora se você tem a mente crítica, como muitos com TDAH têm. Geralmente, procrastinamos.

Para começar e terminar minhas tarefas, preciso parar de pensar desse jeito. Vivo no país da oportunidade, mas somente se eu puder me aplicar no que gosto e se mantiver meu pé numa porta que parece que está sempre se fechando.

## Motivação para fazer o trabalho

- 1- Divida a tarefa em passos menores. Qualquer tarefa pode ser feita se eu a divido em partes ou segmentos menores. Se alguém aposta comigo que eu não consigo comer uma pizza inteira sozinho, eu penso “Você está certo. É muito grande para mim”. Mais tarde, entretanto, eu me descubro no último pedaço, culpado pelas calorias que calculo enquanto resmungo, “Cristina ruim”

Tarefas incompletas pesam na minha consciência; quanto mais insignificantes elas são, pior a culpa. Quando tenho algo a fazer, digo para mim mesmo, “Isso não é nada. Posso terminar em cinco minutos”. Mas não termino nada de uma vez. Para mim – e para você? – o espaço entre cada passo requer um empacotamento mental, tornando o projeto final formidável. No meu pensamento sobre fazer – em oposição a fazer – há o risco de cair na inércia, onde o ciclo começa novamente.

- 2- Use lembretes visuais para manter-se no trabalho. Outro truque que eu uso é pregar um grande aviso – se você for igual a mim, um *realmente grande* – perto da fonte das maiores distrações. Para mim pode ser a TV. Se eu me sento por perto de uma TV, o aviso olha para mim e me faz sentir culpa – uma proclamação que não poderia ser mais perturbadora se estivesse tatuada na minha testa. Cuidado, entretanto, você não pode levar esse modo de avisos e admoestações muito longe, fazendo com que eles se tornem projetos artísticos e ofícios que tomem o seu tempo, o qual poderia ser usado no que eles deveriam motivá-lo.
- 3- Comece pelos compromissos mais fáceis antes de atacar os maiores. Para manter meu cérebro livre das coisas difíceis, faça as coisas fáceis primeiro. Para proteger meu cérebro da tortura das coisas difíceis, faço as coisas fáceis primeiro. Por exemplo, lavo os pratos agora? Opressivo. Mas em vez de pensar, “Bom Deus, não posso fazer isso”, tento pensar “Ok, só os talheres”, e então, “Já que fiz isso, podem ser os copos agora”. Continuo em frente, até que – para minha alegria – tudo foi feito. Os portadores de TDAH são trabalhadores envergonhados, e tudo o que pode nos levar de A a B, eventualmente nos levará a C.
- 4- Cerque-se de exemplos de ação produtivos e motivadores. Outra dica: Junte-se a pessoas que trabalham acompanhadas. Meu namorado sagitariano é assim. Vê-lo lavar os pratos me inspira a começar a lavar uma cesta de roupas.
- 5- Dê guarida ao fracasso... e a múltiplas tentativas. Não há nenhuma tentativa fútil! Mesmo um pequeno esforço é válido, desde que ele põe em movimento uma atitude sobre progresso e

**realização. Veja este artigo. Levou três meses para acrescentar uma frase que o editor pediu. Ponto feito.**

**6- Permaneça positivo. Finalmente, fique otimista. Sou uma pessoa positiva – exceto quando tenho de trabalhar. Preciso encontrar algo alegre em qualquer tarefa que faço. No final, quando tenho um pacote de tarefas, nenhuma das quais eu sinta que goste de fazer, penso como será bom (ou quanto vão me pagar) quando a tarefa tiver sido riscada da minha lista.**