



**FERRAMENTA 5**

**ANTI-PROCRASTINAÇÃO:  
ATIVAÇÃO COM**

**AÇÃO**



**POR GENILVA CAMPOS**

Elimine a procrastinação com microações,  
clareza e gatilhos de ativação mental.

## **Etapa 1**

Regra dos 2 Minutos:

Liste tarefas que você pode começar agora e terminar  
em até 2 minutos:

---

---

---

---

## **Etapa**

Mini Metas Diárias

---

---

---

---



## **FRASE DE REFLEXÃO**

**“A AÇÃO VENCE O MEDO. O PEQUENO PASSO VENCE A INÉRCIA.”**