

TÉCNICA DOS 5 SEGUNDOS

Pare de pensar demais e comece a agir!

Você já percebeu que quando tem uma ideia ou lembra de algo importante para fazer, em poucos segundos seu cérebro já começa a criar desculpas? Ele diz: “depois eu faço”, “não é o momento”, “vou esperar ter mais energia”. O resultado é a procrastinação.

A Técnica dos 5 Segundos, criada por Mel Robbins, ajuda a quebrar esse ciclo e a transformar pensamentos em ações imediatamente.

Como funciona

- 1.** Quando tiver a ideia ou perceber que precisa agir, não espere.
 - 2.** Conte de forma regressiva: 5, 4, 3, 2, 1...
 - 3.** Ao chegar no 1, faça o movimento físico que inicia a tarefa:
 - Abrir o livro.
 - Ligar o computador.
 - Levantar-se da cama.
 - Pegar o celular para fazer a ligação.
-

Por que funciona

- Impede que o cérebro invente desculpas.
 - Coloca o corpo em ação antes que a dúvida apareça.
 - Reduz o tempo perdido pensando ou adiando.
 - Dá a sensação de controle imediato sobre suas escolhas.
-

Exemplo prático

Você precisa estudar, mas está enrolando.

- Pensa: “Preciso abrir o livro.”
- Faz a contagem: 5, 4, 3, 2, 1...
- Abre o livro e lê a primeira página.

Depois disso, o início já foi vencido — e continuar se torna muito mais fácil.

Dicas extras

- Use a técnica especialmente em tarefas que costuma adiar.
- Combine com mini-passos: após os 5 segundos, faça apenas a primeira parte da tarefa.
- Quanto mais você praticar, mais rápido seu cérebro se acostuma a agir sem enrolação.

Lembre-se: você não precisa de motivação para começar, só de 5 segundos de coragem.



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.