

EAT THAT FROG “Coma esse Sapo”

A ideia central é baseada em uma frase atribuída a Mark Twain: “Se a primeira coisa que você fizer de manhã for engolir um sapo vivo, você passará o resto do dia satisfeito sabendo que nada pior vai acontecer.”

O “sapo” representa a tarefa mais importante e desafiadora do dia — aquela que você tem mais tendência a adiar, mas que trará maior impacto positivo se for concluída.

Como aplicar na prática

1. Identifique o “sapo” do seu dia

- Pergunte: Qual é a tarefa que, se eu concluir hoje, terá o maior impacto na minha vida/trabalho?
- Normalmente é algo que exige esforço, foco ou envolve desconforto.

2. Faça essa tarefa logo pela manhã

- Antes de abrir e-mails, redes sociais ou se perder em demandas menores.
- Use o momento de maior energia mental para lidar com o que mais importa.

3. Elimine distrações

- Crie um ambiente livre de interrupções (celular fora do alcance, notificações desligadas, etc.).

4. Repita diariamente

- Transforme o hábito de “comer o sapo” em uma rotina, criando disciplina e reduzindo o acúmulo de pendências.
-

Benefícios

- **Reduz a procrastinação:** você elimina logo cedo aquilo que teria mais chance de adiar.
 - **Libera energia mental:** ao concluir a tarefa mais difícil, você sente alívio e motivação para o restante do dia.
 - **Cria senso de progresso real:** mesmo que outras tarefas não sejam feitas, você já avançou no que era mais importante.
 - **Constrói disciplina:** treina o cérebro a priorizar o essencial.
-

Exemplo prático

- **Sapo:** terminar a apresentação para a reunião de Sexta.
 - **Plano:** acordar, tomar café, sentar direto para revisar e finalizar os slides (antes de abrir o WhatsApp ou responder e-mails).
 - **Resultado:** apresentação pronta - menos ansiedade durante a semana, mais tempo livre para ajustes.
-

Adaptação para TDAH

- Dividir o “sapo” em mini-passos (ex.: abrir o arquivo - revisar 3 slides - depois mais 3).
 - Combinar com Pomodoro para quebrar a tarefa em blocos de 25 minutos.
 - Usar lembretes visuais: post-it na mesa escrito “Qual é o meu sapo de hoje?”.
-

O segredo é simples: faça primeiro o que você mais evita, e o resto do dia ficará mais leve.
