

1. ¿Qué es la procrastinación?

- Retrasar lo importante para hacer lo más fácil o cómodo.
- Postergar decisiones necesarias.
- Elegir comodidad sobre progreso.

2. Señales de procrastinación

- Buscar distracciones constantemente.
- Decir “luego” sin un plan.
- Sentir ansiedad, pero no avanzar.

3. Causas comunes

- Miedo al fracaso.
- Perfeccionismo.
- Falta de claridad.
- Cansancio emocional.

4. ¿Qué dice la Biblia?

- “Todo lo que te venga a la mano para hacer, hazlo...” (Ecl. 9:10)
- “Enséñanos a contar bien nuestros días...” (Sal. 90:12)
- El tiempo es un recurso espiritual.

5. Preguntas para reflexionar

- ¿Qué estoy evitando y por qué?
- ¿Qué excusa uso más seguido?
- ¿Qué paso pequeño puedo hacer hoy?
- ¿Cómo honro a Dios con mi tiempo?

6. Mini plan de acción (Hoy)

- Mi tarea principal: _____
- Primer paso pequeño: _____
- Tiempo específico: _____

7. Recordatorio espiritual

- El progreso importa más que la perfección.
- Dios me da gracia para comenzar.
- Dios me fortalece para continuar.