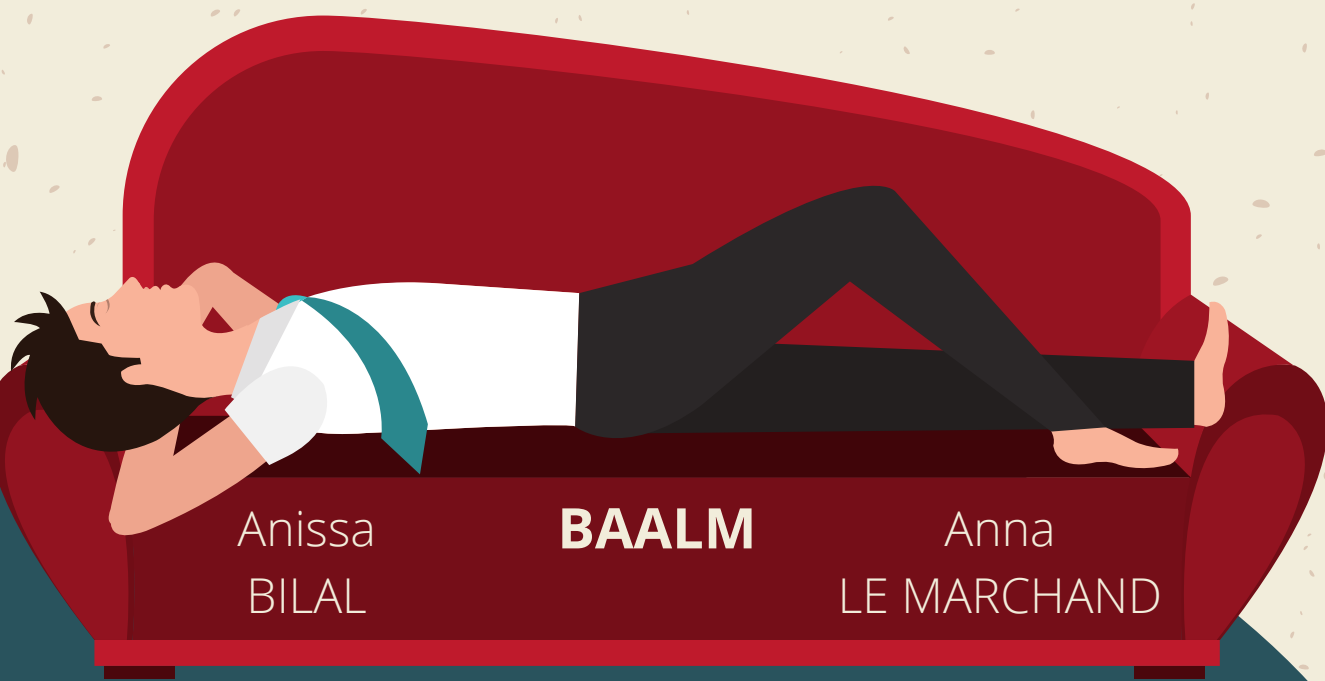


ON VERRA DEMAIN...

Procrastination

La tendance à remettre systématiquement des actions au lendemain



Anissa
BILAL

BAALM

Anna
LE MARCHAND

Se fixer des Objectifs

1

Réalistes
Précis

Savoir où l'on va

Lister l'ensemble des choses à faire et les noter !

Lorsque les objectifs sont plus complexes, définir des étapes.

Pourquoi c'est important de noter ?

décharger sa
mémoire

visualiser les
tâches à réaliser

se repérer
dans sa
progression



Initier & générer 2 la motivation

La motivation ça n'apparaît pas comme par magie. On ne se lève pas un matin en se sentant motivé. Il faut la générer!

LA TECHNIQUE DES

Petits pas

Pour commencer une tâche que vous n'avez pas envie de faire, commencez simplement par réaliser la première étape.

ex: pour passer l'aspirateur, sortez simplement l'aspirateur. Vous constaterez qu'une fois l'aspirateur sorti, il est beaucoup moins difficile de s'y mettre car vous avez pris de l'élan.

On gravit une montagne un pas à la fois.

2 Initier & générer la motivation

LA TECHNIQUE DES 10 minutes

Décidez de vous mettre à une tâche pendant 10 minutes. Lancez votre chronomètre et réalisez la tâche à fond pendant ces 10 minutes.

Une fois le temps écoulé, observez la façon dont vous vous sentez:

- Vous en avez assez ? Arrêtez, vous reprendrez plus tard pour 10 minutes
- Vous êtes lancés ? Continuez encore un peu

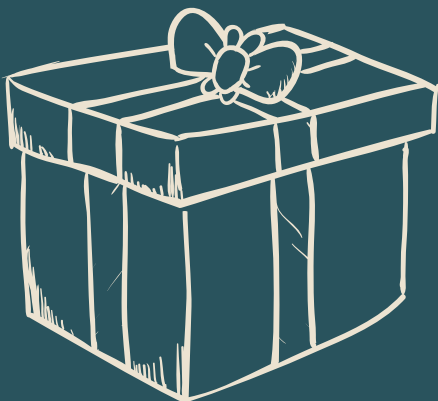


Entretenir la motivation

3

Quelle satisfaction que de barrer de sa liste une tâche accomplie!

**RÉCOMPENSEZ
VOUS POUR VOS
EFFORTS**



Autorisez-vous une récompense bien méritée et prenez le temps d'en profiter. Votre cerveau associera quelque chose de positif à votre effort.

4

Se focaliser sur l'essentiel

Déléguer quand c'est possible

Se concentrer sur ce qui est important

Matrice d'Eisenhower



5

Déculpabiliser

Ce n'est pas grave de ne rien faire ou en tout cas rien de constructif.

Prenez simplement le temps d'en profiter et ne culpabilisez pas. C'est l'occasion de prendre du temps pour vous, de vous reposer alors tirez-en un maximum de bénéfice.



C'EST FOUTU !

Vous avez laissé tombé ? Ce n'est pas grave, reprenez vos objectifs, réajustez les et réessayez.

C'est normal de ne pas toujours réussir. Voyez comment améliorer votre prochaine tentative.