

Procrastination

- vider la tête et poser les choses sur des notes
- déterminer le résultat que nous souhaitons obtenir
- déterminer les étapes qu'il faut pour y arriver
- mettre des délais / rappels
- BUT DANS LA VIE / OBJECTIFS à ATTEINDRE / ÉTAPE
- modifier l'ordre :
 - nommer les choses que nous devons faire et les classer
 - décider ce que nous voulons faire avec elle
 - organiser le résultat de ces décisions
 - organiser les actions à faire
 - exécuter
- SURTOUT PASSER A L'ACTION
- Compartimenter son temps : travail, relation, temps pour soi, temps perdu, etc
- Matrice de Eisenhower
- Procrastination = échec, découragement, honte, culpabilité, frustration. Donc des émotions négatives = on fuit dans un truc plaisant donc on accentue la procrastination : circuit des récompenses ! (<https://www.youtube.com/watch?v=V6e-GACRJIY>)
-
- EXERCICE
 - Tâches reportées
 - Émotions ressenties, (svt la même !)
 - Excuse
 - Capturer le moment de la procrastination et ne pas fuir
 - Stop prendre conscience
 - Se mettre en action pour faire diminuer le stress et les émotions négatives
 - Cela entraîne le cercle vertueux
 - Mais ça va revenir sournoisement mille fois
- Planifier les moments à risques
 - Fermer les yeux pour imaginer ce moment - visualiser
 - Pour déléguer à notre subconscient et contourner notre personnalité