

12 astuces pour en finir avec LA PROCRASTINATION

Fais ton lit le matin

Une tâche simple pour se mettre en condition. Tu reprogrammes ton cerveau, tu le pousses à l'action.



Range autour de toi, ne reste pas en pyjama. Basique, mais essentiel.



Oublie les « Il faut », « Je dois »

Empêche ton cerveau d'associer ton projet à une obligation. Tout fonctionne mieux avec « Je veux » et « Je vais ».

Casse tes croyances

Tu es capable ! Il y a d'autres domaines dans lesquels tu ne procrastines pas.

Qu'est-ce qui fonctionne dans ces cas-là ? Comment le mettre en application ici ?



Ton planning te ressemble

Si les listes te rebutent, sors les couleurs, les flèches, les post-it...

Tu ne supportes pas les horaires ? Organise-toi à la semaine, lâche du lest sur le rythme.

Réévalue régulièrement ton planning jusqu'à trouver ce qui te convient.





Applique la méthode 3, 2, 1

Pour éviter au maximum le « Je le ferai plus tard » ne te laisse pas le temps de réfléchir.

3, 2, 1... tu te lèves et tu passes à l'action !



Choisis le meilleur moment

Pas la peine de te forcer si tu n'es pas du matin. Par contre, si ta créativité est à son maximum le soir, fonce ! Inutile de te faire souffrir bêtement, non ?

Éloigne les tentations

Ne garde pas ton téléphone sur le bureau. N'hésite pas à mettre les notifications en sourdine, voire à activer le mode avion.



Pense microtâche

Il est plus simple de réaliser plusieurs petites tâches qu'une grosse. Pour chaque tâche difficile, notes-en deux faciles. Avance chaque jour par étapes, sans pression, sans liste à rallonge.





Rédige une lettre

C'est l'heure d'imaginer ton futur toi. Écris comme si tu avais déjà atteint ton objectif : ta joie, ta confiance en toi, ta fierté, les obstacles franchis. Relis-la dès que tu as un coup de mou.



Récompense-toi



Une tâche, un objectif = un petit cadeau. Un thé, du chocolat, une balade... Inclus ces récompenses dans ton planning. C'est simple à cocher, c'est satisfaisant.

Autorise-toi La procrastination

Eh oui, on ne change pas en un jour. Offre-toi des temps pour ne rien faire et ne plus penser à tes projets. Et là, 0 culpabilité, car le reste du temps, tu progresses !



Entoure-toi

Rejoins des ateliers d'écriture ou des groupes Facebook. Va travailler auprès de ta petite sœur étudiante ou rejoins ton ami en télétravail. Il est plus simple de se motiver à plusieurs.

