Lutter contre la *Procrastination*

"Court-circuiter" le cerveau : passer par le corps

- Se sentir pris au piège de ses émotions / peurs
- Ne pas trouver de solution à ses problèmes
- **Respiration** : Cohérence cardiaque
- **Méditation**
- **Arts-martiaux**
- Séminaire **gestion des peurs**

Savoir dire non

- Se surcharger inutilement
- Manque de confiance en soi
- Dire non avec **bienveillance**
- Et faire une **contre-proposition**

La notion du temps

- Difficulté à finir dans les temps
- Trop d'optimisme
- Réapprendre la **mesure objective du temps**
- **Noter le temps estimé** pour chaque tâche
- **Comparer** avec le temps effectivement passé

Les rituels

- Manque de discipline
- Éparpillement
- Posent un **cadre rassurant**
- **3-4 semaines** pour ancrer le rituel

Le deal des 5 minutes

- Difficulté à démarrer
- Évitement
- Difficile de ne pas démarrer juste pour **5 minutes**
- Dans **80%** des cas on aura envie de continuer au-delà des 5 minutes !
- ⚠️ Sinon **respecter le deal** avec soi-même et s'arrêter

La visualisation

- Difficulté à atteindre ses objectifs
- Difficulté à suivre son plan
- **Préparer son cerveau** à réussir
- En **se visualisant** en train de réussir
- Et ressentir le plus de détails possible : **émotionnels et sensoriels**

La to-do list

- Oubli de certaines tâches
- Problème d'organisation
- Avoir une **idée globale de TOUT** ce qu'il y a à faire
- **Faire de la place** dans sa tête
- Sans **rien oublier**

Carte créée par Bernard JOUVEL