

Par Jung
du blog
www.atteindremesobjectifs.com

VAINCRE LA PROCRASTINATION

MA MÉTHODE EN 6 ETAPES
POUR DES RÉSULTATS
IMMÉDIATS ET DURABLES

Jung

ATTEINDRE MES OBJECTIFS

Copyright ©2018 par www.atteindremesobjectifs.com

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'informations ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (photocopie, électronique, enregistrement, mécanique ou autre) sans l'autorisation écrite préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.

Les informations données dans ce manuel sont mentionnées uniquement à des fins éducatives. Le site [atteindremesobjectifs.com](http://www.atteindremesobjectifs.com) n'est pas un support édité par un professionnel de la santé et n'a pas prétention à remplacer votre médecin. Si des actions particulières sont mentionnées, elles le sont uniquement à des fins d'illustration et d'éducation. Les auteurs et éditeurs ne prescrivent aucun des chapitres, aucun concept ni aucune technique présentés dans cet ouvrage ou ce programme à titre de quelconque traitement pour quelque maladie ou infirmité que ce soit. Il n'est pas dans l'intention des auteurs et éditeurs de poser de diagnostic ou d'établir de prescription. Leur intention est d'offrir de l'information au sujet de la santé afin de vous assister dans le choix d'un spécialiste de la santé sachant que dans les domaines de la santé, de la médecine, de la nutrition et des exercices physiques, les avis et opinions divergent grandement et sont régulièrement mis à jour.

Avant d'entreprendre toute action liée à la santé, à un régime ou à des exercices physiques, il est fortement recommandé de demander au préalable l'avis d'un médecin certifié. Si vous décidez d'utiliser l'information reprise dans cette publication sans d'abord consulter un professionnel de la santé, cela reviendrait à vous faire une prescription à vous-même, ce qui est votre droit. Toutefois, ni les auteurs, ni les éditeurs, ne seraient tenus responsables du choix que vous faites. Ils ne sont pas non plus responsables de ce que vous ferez après la lecture de cette publication, ni après avoir consulté un professionnel de santé.

**« Fixez-vous des objectifs,
Visez très haut !**

**Et soyez les bâtisseurs
de votre succès »**

Jung

Introduction

Si vous lisez ces quelques pages, c'est que, comme beaucoup de personnes qui ont des projets, des objectifs à atteindre, vous vous levez le matin en réfléchissant à la liste interminable de choses que vous aurez à faire dans la journée. Vous laissez votre esprit se noyer sous la simple idée de toutes les tâches que vous aurez à exécuter, tous ces dossiers à boucler, ces courriers et courriels à rédiger... Et, à raison, en voyant la taille de votre « to-do list », votre motivation va en prendre un sacré coup. Pourtant, votre journée vient à peine de commencer...

Et plus le temps s'écoule, plus cela se vérifie ! En effet, votre motivation en berne, la moindre petite distraction vient détourner votre attention de vos obligations du jour.

Au final, en arrivant à la fin de votre journée, vous finissez par vous rendre compte que vous n'avez effectué qu'une toute petite partie de ce que

vous deviez réaliser aujourd'hui. C'est alors que se produit une sensation désagréable : la culpabilité vous gagne. La démotivation aussi.

Face à ce constat d'impuissance, vous vous demandez bien comment faire pour ne plus vous laisser distraire. Vous réfléchissez à des méthodes de productivité, pour ne plus reporter à demain ce que vous pouvez ou devez faire aujourd'hui. Bref, vous demandez comment arrêter de procrastiner une bonne fois pour toute !

Sachez qu'en décidant de lire cet e-book, vous avez fait votre bonne action de la journée. Une bonne action pour vous et pour tous les projets que vous allez boucler, pour tous les objectifs que vous allez atteindre, pour tous les succès que vous allez désormais rencontrer. En effet, je vais vous y dévoiler ma méthode pour vaincre la procrastination, ce fléau qui ralentit tant la vie des gens et empêche tant de succès...

Pour faire simple, je vais vous apprendre comment vous allez vous programmer mentalement pour ne plus procrastiner. Au fil de ces pages, je vais vous guider pour vous aider à exécuter vos tâches les plus stratégiques, les plus importantes. Et enfin, je vais vous démontrer qu'il n'est pas si compliqué d'accomplir les tâches qui nous semblent les plus laborieuses.

Êtes-vous prêt à vous lancer dans cette aventure vers ce grand changement ? Avez-vous véritablement envie d'atteindre tous vos objectifs ?

Attachez vos ceintures, c'est parti !

1^{ère} partie

Les 4 principales raisons de la procrastination

Chaque jour, vous reportez au lendemain de nouvelles tâches que vous auriez pu effectuer le jour-même. Et chaque jour, votre liste des choses à faire s'agrandit. Vous serez d'accord avec moi, ce n'est pas du tout la meilleure situation pour commencer à ne plus procrastiner. Cependant, votre cas n'est pas désespéré. Et vous savez pourquoi ? Tout simplement parce que vous avez conscience de cela. Votre simple présence ici vous prouve que vous avez déjà relevé plus d'une fois avec lucidité ce type de comportements.

D'ailleurs, lorsque l'on vous pose la question, vous avez toujours une excuse. Bien souvent, elles sont justifiées, certes. Mais le plus souvent, elles peuvent être contournées, elles peuvent être évitées. C'est d'ailleurs dans ces situations que vous pouvez vous rendre compte à quel point votre cerveau est capable de trouver des excuses extraordinaires ! Dans ces situations, il est ultra-productif. Il ne procrastine pas. Et vous savez ce que ces situations de procrastination ont toutes en commun : une diminution notable de votre niveau de motivation.

Découvrez tout de suite les principales raisons de la procrastination. Attention, il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais vous allez certainement vous retrouver dans au moins l'une d'entre elles.

1 – Le sentiment de doute, la peur de l'échec

Vous connaissez certainement très bien cette situation. Bien souvent, nous doutons de nos capacités à réussir à accomplir une tâche précise. Le doute a tendance à nous paralyser et nous empêche d'agir. Ce sentiment agit alors comme un véritable inhibiteur de motivation.

Lorsque nous doutons, nous nous retrouvons dans un état désagréable nous donnant le sentiment de ne plus savoir quelle décision prendre, quelle action entreprendre. Cela génère de l'hésitation. Et l'hésitation

ralentit l'action. Elle peut même la stopper net. La principale difficulté est que trop de doute peut avoir un impact très négatif sur l'estime de soi, sur le niveau de confiance.

Le fait de ne pas savoir comment s'y prendre pour se lancer dans un projet ou le fait d'avoir peur d'échouer, sont autant de sources de doutes... Et vous allez voir que c'est bien souvent la source d'une très grande majorité d'échecs dans l'atteinte d'objectifs.

2 – Les distractions addictives

Qu'il s'agisse des smartphones, de la télévision ou du grignotage, les distractions addictives ont un véritable pouvoir de détournement de l'attention. Une simple notification sur un écran peut réduire à néant toute la motivation nécessaire à l'accomplissement d'une tâche.

Ce qui donne un caractère addictif vient du fait que, lorsque l'on y cède, l'on perd toute notion du temps. Les valeurs que l'on donne à une tâche s'en trouvent alors totalement désordonnées.

Ainsi, il n'est pas rare, à l'instant où l'on décide de plonger son attention dans les réseaux sociaux, de trouver cette distraction plus gratifiante que de réaliser une tâche déterminante dans l'atteinte d'un objectif de vie important et beaucoup plus gratifiant sur le long terme. Et ce n'est pas ainsi que l'on se peut se programmer à ne plus procrastiner.

Dans la suite de cet ebook, je vais vous donner une méthode très simple pour réussir à contourner ce comportement qui pèse tant sur votre motivation. Vous découvrirez qu'il suffit parfois d'un tout petit détail pour avoir des résultats étonnants. Donc, ne perdez pas espoir et lisez ces pages jusqu'au bout !

3 – Le manque de volonté

L'intention que l'on met dans une action est certes importante, mais il ne suffit pas d'être plein de bonnes intentions lorsque l'on décide de réaliser quelque chose. En effet, il faut avant tout trouver la volonté de se lancer concrètement.

Il arrive régulièrement qu'à un instant précis, l'on considère une action à réaliser comme motivante et importante. Mais le lendemain, le jour où l'on doit réaliser cette action, cette dernière a perdu de sa valeur à nos yeux. Elle a perdu de sa brillance. Elle a perdu de son importance, de son intérêt.

Prenons un exemple :

Il arrive très souvent, après un bon repas bien copieux, que l'on se challenge en s'engageant à aller courir dès le lendemain matin. Attention ! Il ne faut pas croire que l'on n'est pas sincère au moment où l'on prend cette résolution. Bien au contraire, nous ne sommes jamais plus sincères que lorsque nous prenons une décision de manière spontanée. De plus, nous sommes généralement plus motivés que jamais. Je suis sûr que cela vous est déjà arrivé. Et puis, le lendemain, lorsqu'il faut se mettre en short et chausser ses baskets, c'est une autre histoire. Vous voyez de quoi je veux parler, n'est-ce pas ?

Et il nous sera très facile de trouver toutes les excuses du monde pour ne pas aller courir. "Il fait trop froid". "J'ai mal au pied". "Je n'aime pas courir tout seul". "Il est trop tard, je préfère courir le matin". Ou encore "Il est trop tôt, je préfère courir le soir"... Toutes ces excuses témoignent d'un manque évident de volonté, de motivation.

Idem, dans la suite de ces pages, vous allez découvrir une technique toute simple pour hacker votre cerveau. Par un simple jeu de langage, vous allez booster votre motivation, votre niveau d'engagement. Cela fera la différence, vous n'en reviendrez pas !

4 – Travailler dans l'urgence

Pour ma part, je suis de ceux-là. J'ai en effet tendance à aimer travailler dans l'urgence. Si j'ai une tâche à réaliser dans une semaine, je vais attendre le cinquième ou le sixième jour pour me lancer.

En effet, pourquoi faire tout de suite ce que l'on peut faire demain ?

Certains réussiront à se lancer dès le début. Ceux-là ont toute mon admiration. C'est en effet un point sur lequel je travaille depuis de nombreuses années, mais qui est particulièrement tenace.

Me concernant, il y a dans cette attitude une sorte de plaisir sous-jacent. Celui d'aimer ressentir le stress de l'urgence, l'adrénaline de la dernière minute.

2^{ème} partie

C'est quoi concrètement la procrastination ?

Si vous vous êtes retrouvés dans une ou plusieurs raisons exposées ci-dessus, alors la suite de cet ebook va forcément vous intéresser.

La procrastination est un comportement qui touche tout le monde. Elle ne date pas de notre époque, et n'est pas prête de disparaître. Vous voulez savoir pourquoi ?

Tout simplement parce que la procrastination est un comportement qui découle de nos émotions, et non de notre organisation ou de notre gestion du temps. Et les émotions sont tout ce qu'il y a de plus humain.

On a retrouvé le coupable : c'est notre cerveau !

En effet, selon Denis Duvauchelle, directeur général et co-fondateur d'un outil de travail collaboratif, la procrastination n'est pas un mot nouveau pour évoquer la fainéantise. ([lire son étude ici](#))

“Il s'agit de la peur de perdre, la peur de la culpabilité, ou la peur de faire une erreur.”

Ainsi, devant une nouvelle tâche à accomplir, le cerveau de celui qui procrastine, ne voyant pas de résultat positif immédiat à obtenir, préférera se réfugier dans l'inaction ou dans la fuite.

Et ce même cerveau fera en sorte de vous maintenir dans ce cercle vicieux négatif. Ce que confirme Maribeth Blunt, psychothérapeute et coach de vie :

“En 1/32 de seconde, nous avons peur et nous ne pouvons plus penser ! C’est ce qu’est réellement la procrastination.”

En clair, il suffirait, selon l’experte, de 3 centièmes de seconde pour que votre amygdale (partie de votre cerveau), émette une réaction émotionnelle. Quant à la partie la plus raisonnée de votre cerveau, elle, a besoin de 3 secondes pour prendre une décision. C’est pourquoi, l’émotion l’emporte souvent sur la raison... CQFD ! ([lire son étude ici](#))

Le cercle vicieux de la procrastination

Dans son article, Denis Duvauchelle met en évidence le fait que les procrastineurs préfèrent que les gens pensent qu’ils ne font pas d’effort. Ils préfèrent cela plutôt que d’affronter la peur de montrer une incapacité à réaliser une tâche.

Le cerveau, programmé pour survivre et perpétuer l’espèce, créera automatiquement une réaction émotionnelle si une situation est jugée menaçante. Ainsi, si vous êtes débordé par le travail (tâches difficiles ou trop nombreuses), votre cerveau se mettra en mode “défense”. Il déclenchera une réaction de combat (résistance) ou de fuite (ignorance).

“Les deux sont de la procrastination. Le cerveau nous protège contre d'éventuels sentiments négatifs.”

Denis Duvauchelle, CEO et co-fondateur de Twoodo, outil de travail collaboratif

L'auteur présente le cercle vicieux de la procrastination en 4 étapes :

1. On vous donne une tâche à accomplir
2. Le cerveau réfléchit à l'impact qu'aura cette action : l'anxiété se développe si le cerveau ne perçoit pas d'effet positif
3. Le cerveau ne voit pas d'impact positif à court terme et se met “hors de contrôle”
4. Dans notre subconscient, la possibilité d'un impact négatif nous effraie. Nous nous sentons agressé, apeuré et humilié par la tâche à accomplir.

Comment font ceux qui réussissent à ne plus procrastiner ?

Tout d'abord, dites-vous bien qu'avant de ne plus procrastiner, ces personnes procrastinaient, comme tout le monde. Il se peut même qu'elles procrastinaient plus que vous ne le faites aujourd'hui.

La différence, c'est que depuis, elles ont pris conscience de leur comportement. Et elles ont appris comment faire pour ne plus procrastiner.

Grâce à cela, elles connaissent cette sensation enivrante, cette fierté d'avoir réalisé toutes les tâches importantes et/ou urgentes. Grâce à cela, elles ont moins de stress, elles ne culpabilisent plus et elles n'ont plus mauvaise conscience. Elles ont davantage de temps disponible à consacrer à leurs proches, à leurs passions, à leurs projets.

6 étapes pour vaincre la procrastination, maintenant et durablement !

3^{ème} partie

Ma démarche en 6 étapes pour ne plus procrastiner

1 – Mettez du positif dans tout ce que vous devez faire

Lorsque vous devez accomplir une tâche précise, définissez pourquoi vous avez envie de l'accomplir. Cela vous donnera un **objectif précis** qui vous guidera. Vous saurez mettre en place les actions et définir les priorités tout en nourrissant votre motivation jusqu'au bout. Cela vous motivera à ne plus procrastiner.

2 – Identifiez vos peurs et vos blocages mentaux

Avoir conscience de ses peurs, de ses doutes, de ses blocages, c'est prendre l'avantage. Prenez du recul sur les situations où vous êtes tenté de procrastiner. Observez de cette position extérieure ce qui vous motive à ne pas réaliser une tâche. Identifiez tous ces blocages et mettez au point des process mentaux pour les éliminer. Cette étape primordiale aura pour vertu de **booster votre confiance**.

3 – Imposez-vous des conditions strictes

Lorsque l'émotion a pris le dessus, pour réveiller la raison, il faut souvent mettre un coup de pression au cerveau. En mettant en place dès le début une liste de conditions strictes, vous apprendrez à **ne plus tergiverser**. Car ne plus procrastiner ne se fait pas d'un coup de baguette magique. Cela demande de la discipline et de la rigueur.

4 – Boostez votre niveau de motivation !

Maintenant que vous vous êtes fixé des règles, vous devez mettre en place vos stratégies pour booster [votre niveau de motivation](#) ! Sans quoi vous retournerez à la case départ... et votre moral en prendra forcément un coup. La motivation est le moteur de l'**action**. Pour cela, faites le plein d'**énergie** ! Pratiquez [la pensée positive](#) ! Clarifiez vos idées ! Cela vous permettra d'être moins éparpillé et de mieux vous focaliser sur vos tâches à réaliser. C'est l'une des clés pour ne plus procrastiner.

5 – Prenez plaisir à faire ce que vous faites au moment où vous le faites

Si une tâche vous semble insurmontable, prenez un peu plus de recul. Laissez l'émotion négative où elle est, et observez-la de l'extérieur. Quelles sont vos **forces naturelles** que vous pourriez mettre à profit pour accomplir cette tâche ? Mettez en place un plan d'action qui met en valeur vos talents et le plaisir que vous pourriez en retirer.

6 – Détournez votre attention des distractions addictives

Il est important de mettre en place des stratégies pour déjouer les tentations, ces pulsions qui sabotent tous vos efforts. Apprenez à maintenir votre attention sur vos tâches les plus importantes. Les résultats n'en seront que meilleurs. Votre estime personnelle également.

EN BONUS

**Mes 7 astuces
pour ne plus
procrastiner**

Comme nous venons de le voir, la procrastination n'est pas une fin en soi. Comme toute mauvaise habitude, vous pouvez la changer !

Cependant, les conseils d'organisation des tâches ou de gestion du temps n'y changeront rien tant que les causes seront émotionnelles. Ces astuces que je vais vous dévoiler vont vous permettre de jouer avec ces paramètres mentaux. Elles auront pour bienfaits d'exploiter les failles de votre cerveau.

1 – Pratiquez l'implémentation d'intention

Pratiquez la méthode du "Si... alors..." et dressez une liste complète de ce genre d'intentions. Cela peut sembler anodin, mais une intention prononcée à voix haute et/ou écrite sur une feuille de papier, aura plus d'impact que si vous la gardez bien au chaud dans votre tête.

De plus, l'implémentation d'intention a pour avantage de créer un lien entre une situation et un comportement dirigé vers l'atteinte d'un objectif. Dans sa thèse intitulée "[Effets de l'implémentation d'intention sur la persistance des comportements](#)", le docteur en psychologie sociale Eve Legrand révèle que :

"l'efficacité de cette stratégie réside dans sa capacité à créer des habitudes de façon instantanée, habitudes dont la littérature révèle la force à persister dans le temps".

Commencez par rédiger des intentions en rapport avec ces distractions qui détournent votre attention. Notez par exemple : "Si j'entends une notification arriver sur mon smartphone, alors je ne la consulterai qu'une fois ma tâche accomplie". Ou bien : "Si je veux regarder ma série, alors je dois me rappeler que je serai beaucoup plus serein après avoir terminé ma tâche."

Définissez également des intentions pour vos récompenses : “Si je termine cette tâche, alors je m’autorise à consulter mon smartphone pendant 10 minutes.” Cela vous donnera une motivation pour ne plus procrastiner.

2 – Distractions : définissez vos propres règles pour ne plus procrastiner

[Dans un article paru sur mon blog](#), je vous parlais de l’étude du psychologue Walter Mischel, réalisée auprès de plusieurs enfants en bas âge dans les années 70.

Cette étude consistait à observer le comportement de ces enfants lorsqu’on les enfermait dans une pièce dans laquelle ne se trouvait qu’une simple table et sur laquelle reposait une friandise. La seule consigne étant : “Tu peux manger cette friandise maintenant ou choisir d’attendre que je revienne dans quelques minutes pour en avoir deux.”

L’étude a mis en évidence la difficulté qu’ont eu ces enfants à résister à la tentation. En effet, 3 bambins sur 10 ont préféré céder à la tentation du plaisir immédiat de la friandise. Un résultat qui remet en cause la faculté humaine à sous-évaluer une satisfaction à venir aux dépens d’une satisfaction immédiate. L’étude a par ailleurs démontré que si l’on apprenait aux enfants à imaginer un cadre autour du bonbon, il leur était plus facile de ne pas céder à la tentation. Et, en les retrouvant des années plus tard, le chercheur a également pu remarquer que les enfants qui ont appris à choisir la satisfaction à venir étaient plus efficaces et plus confiants dans leur réussite personnelle.

Imaginez vos distractions comme une friandise. Vous devez élaborer une stratégie comme celle du cadre autour de la friandise. Vous résisterez

davantage à la satisfaction immédiate. Par exemple, autorisez-vous 10 minutes de smartphone toutes les 45 minutes, et mettez en route votre minuteur. Cela vous permettra d'oublier la distraction et de vous concentrer sur votre tâche. Ainsi, vous réussirez à ne plus procrastiner.

3 – Commencez la tâche suivante, même un tout petit peu

Si vous écrivez un livre et que vous décidez d'arrêter votre session d'écriture au point final de votre chapitre, votre cerveau enregistrera cela comme la fin d'une tâche. Il lui sera alors plus compliqué de se remettre en condition pour reprendre l'écriture du livre quelques jours plus tard.

Cependant, si vous décidez de commencer le chapitre suivant, vous mettez alors votre cerveau, votre créativité en éveil. N'essayez pas d'écrire un paragraphe entier. Une simple phrase peut suffire. Vous ressentirez le besoin de reprendre l'écriture de votre roman bien plus tôt que vous ne l'auriez pensé. C'est simple, et très efficace ! Et vous ferez un grand pas vers votre objectif de ne plus procrastiner.

4 – Relativisez sur l'ampleur de la tâche

A force de reporter une tâche ou de la penser insurmontable, elle finit par nous faire peur. Rien que de penser à l'énergie que cela va nous

demander, cela nous effraie. Ce n'est pas en pensant ainsi que vous réussirez à ne plus procrastiner

Pourtant, la tâche en elle-même, n'est pas plus difficile aujourd'hui qu'elle ne l'était hier ou la semaine dernière. C'est votre mental qui lui donne de l'ampleur.

Hackez votre cerveau en pensant à l'inverse.

Imaginez à quel point ce serait gratifiant pour vous d'accomplir cette tâche alors qu'elle vous semble insurmontable ! Pensez à la récompense que vous allez pouvoir vous offrir une fois votre mission remplie. [Visualisez vraiment la scène](#) avec vos 5 sens.

Alors, qu'en pensez-vous ? Et comment vous sentez-vous maintenant que vous avez visualisé les lauriers que vous pourriez récolter si vous réussissez ? Visualisez vraiment la scène. Cette petite astuce pourrait être celle qui fera pencher la balance pour vous aider à ne plus procrastiner.

5 – Travaillez dans l'urgence, mais plus tôt...

Si, comme moi, vous aimez travailler sous la pression des délais. Si, vous n'avez jamais été aussi bon que dans l'urgence... Alors cette astuce est faite pour vous.

Là aussi, vous allez hacker votre cerveau. Comment ? En lui donnant ce qu'il aime : travailler dans l'urgence.

Mais alors comment cela peut-il vous aider à ne plus procrastiner ?

L'astuce réside dans la date d'expiration de votre tâche que vous vous fixerez. En effet, si vous devez rendre un dossier le 25 du mois, vous savez

que vous vous seriez mis au travail le 23. Alors partez du principe que la date limite est le 10 du mois. Et mettez-vous à bosser le 8.

Le défi restera le même, mais le résultat sera bien plus glorifiant. Car en procédant ainsi, vous aurez réussi à ne plus procrastiner.

6 – Engagez-vous publiquement à ne plus procrastiner

Voici une astuce pour ne plus procrastiner qui ne devrait pas beaucoup vous plaire.

Pour vos tâches les plus insurmontables, n'ayez pas peur de vous mettre en danger. Rappelez-vous d'une chose : si vous devez les faire, c'est qu'elles doivent être faites pour une raison. Vous prenez plus de risques à ne pas les faire qu'à les faire.

Cette astuce vous obligera à sortir de votre zone de confort. Tout simplement parce qu'en vous engageant publiquement, vous n'impliquez plus seulement vous-même. Vous impliquez également vos témoins.

Ce n'est pas vous mettre en danger. C'est simplement vous donner un enjeu, un challenge à relever. Et tout challenge une fois relevé génère de la fierté, de l'estime de soi.

Engagez-vous sur la nature de la tâche à accomplir, sur la manière et sur le temps pour le faire. Une fois tenu votre engagement, la satisfaction n'en sera que plus belle.

7 – Rappelez-vous toujours pourquoi vous devez le faire

Ce qui va vous motiver, ce n'est pas de savoir que vous devez poster votre lettre aux impôts demain matin avant la levée de 11h. Ça, vous le savez déjà. Ce qui va vous motiver, c'est de vous souvenir pourquoi vous devez le faire. Vous devez le faire parce que si vous ne le faites pas, vous risquez d'être redressé et que cela va vous coûter de l'argent.

Mais ceci n'est pas vraiment la motivation principale. Cette dernière réside dans le fait que vous avez besoin de l'argent que vous avez épargné pour vous offrir les vacances dont vous rêvez avec votre partenaire de vie. Et si vous ne postez pas ce courrier, vous ne réaliserez pas ce rêve. Et vous décevrez du monde autour de vous. De plus, votre estime de vous-même, votre moral, en prendront un sacré coup.

Posez-vous la question "Pourquoi dois-je faire cela ?" pour toutes vos missions à accomplir. En effet, qu'elles ne vous prennent que 10 minutes, 1 heure ou 1 semaine ou 6 mois, vous devez vous rappeler ce qui vous motive.

Si vous vous surprenez à procrastiner, posez-vous cette question magique et répétez-la en boucle dans votre tête ! Cela vous motivera à passer à l'action.

Conclusion

Avec ces 7 astuces, vous devriez être capables de déjouer les pièges que vous joue votre cerveau. Et une fois que vous aurez fait de ces astuces de véritables habitudes, vous réussirez à ne plus procrastiner.

Et si, à la lecture de cet ebook, vous vous demandez si vous pourrez y arriver, la réponse est bien évidemment oui !

Mais cela ne se fera pas du jour au lendemain. Cela se fera avec ces astuces et un peu de recul sur vos comportements. C'est en les analysant que vous comprendrez comment fonctionne votre propre cerveau.

Faites ces exercices jusqu'à définir vos meilleures stratégies issues de ces quelques conseils. Et, une fois que tout cela sera en place, alors vous pourrez vous aider des autres conseils qui consistent à vous munir de carnets, d'agendas, etc.

Et une fois que vous aurez mis en application ces astuces, ou si vous le faites déjà pour toutes ou partie, laissez-moi vos impressions dans les commentaires. Je me ferai un plaisir de les lire.

Pour finir,

J'espère que ces quelques conseils vous seront utiles. N'hésitez surtout pas me faire part de vos retours. Posez-moi vos questions ou donnez-moi vos meilleures astuces du quotidien pour atteindre vos objectifs. Elles peuvent également venir enrichir les conseils que j'apporte sur mon blog et être partagées pour aider les autres « bâtisseurs » du succès.

Si vous souhaitez me suivre :

[Likez la page Facebook du blog](#)

[Ne manquez aucune de mes vidéos sur Youtube](#)

[Abonnez-vous à mon compte Instagram](#)

[Suivez-moi sur mon Twitter](#)