

# 4 astuces puissantes pour vaincre la Procrastination

## 1. Distinguer la progression du mouvement

- Contrairement à ce qu'on peut penser, on ne peut pas faire plusieurs choses en même temps.
- Chaque micro interruption fatigue le cerveau et mobilise le système nerveux (travail de surface et non en profondeur).
- Augmente l'hormone de stress et diminue la concentration = Et Voilà, Mme. Procrastination arrive !
- Demandra 23 min. (et 15 sec.) pour retrouver une attention fonctionnelle sur la 1ère tâche débutée.



## 2. Affronter l'inconnu

- Le cerveau a peur de l'inconnu, de l'imprévu, de perdre le contrôle...
- Si la tâche lui semble trop ardue, il va se sentir menacé et redirigera donc ton action vers une zone de confort (comme scroller ton téléphone).
- Vise un objectif réaliste, fais-le en profondeur et sans interruption.
- Lorsque complété, sentiment d'accomplissement et de fierté seront vécu = Dopamine ! Le cerveau aime la Dopamine, il récidivera l'expérience.



## 3. Identifier la peur derrière l'inaction

- Stratégie inconsciente du cerveau pour te protéger = Mécanisme de défense !
- Il est prudent. S'il détecte un danger émotionnel, il appuiera sur la pédale de frein.
- À toi maintenant d'analyser ton "Check Engine" ! Quel est ton discours intérieur ?
- Mise en place de la gestion de tes scénarios catastrophes.



## 4. Maintenir ma motivation intérieure

- Reprendre mon pouvoir d'agir !
- Pourquoi je fais ce que je fais ?
- À quoi sert ce que je fais ?
- Quel impact positif cela apportera (pour moi, mes valeurs, ma mission, mes objectifs, ma famille, mon équipe, etc.)
- MON Pourquoi = Mon moteur d'action
- Quand MON Pourquoi est clair pour moi : J'ai du plaisir à faire les choses et ça va durer dans le temps !



### Réflexions Bonus

Besoin de Mme. Procrastination pour créer mes priorités.

Comprendre MON Pourquoi c'est réactiver mon élan !

