

- Éditions de l'Attitude -



PROCRASTINATION

Checklist

BRUNO BÉGIN, M.ÉD.

Checklist

- ☐ Posez des objectifs à long terme qui peuvent être mesurés et évalués.
- ☐ Définissez des limites de temps pour chacun de vos objectifs.
- ☐ Définissez des points/bilans d'avancement
- ☐ Créez un plan sur la base de ces objectifs et de ces bilans d'avancement
- ☐ Insérez des jalons, des étapes et des sous-étapes entre votre position actuelle (début) et la réalisation de votre objectif (fin).
- ☐ Lancez-vous et ajustez en permanence : suivant vos performances, donnez-vous plus de temps ou moins de temps. Changez les dates des bilans intermédiaires si nécessaire.
- ☐ Découpez votre plan en sous-étapes hebdomadaires
- ☐ Travaillez chaque jour à votre objectif de la semaine
- ☐ Durant ce travail, ne tolérez aucune distraction et chronométrez votre avancement.
- ☐ Ce "temps quotidien" dédié à votre objectif est une priorité : il doit devenir une habitude (même si ce n'est que pour une heure).
- ☐ Créez une checklist hebdomadaire et conservez-là bien en vue.
- ☐ Acceptez des retards de temps en temps, mais avancez constamment.

- ☐ Créez une liste des raisons qui motivent votre objectif et placez-là à côté de votre checklist
- ☐ Anticipez les causes de procrastination et cherchez un moyen de les contrer que vous appliquerez systématiquement.
- ☐ Si cela vous aide, pratiquez la visualisation, représentez-vous mentalement en état de réussite avec tous vos objectifs atteints et les bénéfices que vous en tirez.
- ☐ Notez vos progrès et votre avancement chaque jour et chaque semaine : cela motive pour avancer encore plus vite
- ☐ Notez également vos moments de faiblesse au cours de la semaine et essayez de les réduire au fil du temps.
- ☐ Faites l'effort d'améliorer votre engagement envers une stratégie d'amélioration personnelle permanente.
- ☐ Maintenez-vous en bonne forme physique, bougez !
- ☐ Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée
- ☐ Accordez-vous des récompenses en cas de petites victoires ou de grandes avancées !
- ☐ Focalisez-vous sur une seule tâche à la fois pour y consacrer toute votre énergie.