



Sortir de la procrastination

Quels sont les signaux me permettant de constater que je procrastine plus souvent qu'à mon tour?

Nommez :

- trois avantages à procrastiner :

- les inconvénients à procrastiner :

- les impacts :

Quel est le risque que je prends en continuant à procrastiner?

Quel est le risque que je prends en continuant à procrastiner?

Au fond, quand je remets quelque chose à plus tard, qu'est-ce que je crains? De quoi ai-je peur?

Parmi ces craintes, laquelle me préoccupe le plus?

Objectivement, quand j'y pense, qu'est-ce que je pourrais faire pour passer en mode action?
(nommez au moins 5 possibilités)

Concrètement, comment vais-je m'y prendre?

Plan d'action

Nommez un projet sur lequel vous avez procrastiné et que vous comptez mettre en marche dès aujourd'hui :

Quelles sont les étapes par lesquelles vous allez réaliser votre projet ?

Quelle sera votre plus grande fierté en sortant de la procrastination?

