

# Astuces Simples pour Éviter de Procrastiner

Des stratégies pratiques et efficaces pour passer à l'action et maintenir votre motivation au quotidien.



## Découper les tâches

Divisez les projets en étapes de 15 minutes pour faciliter leur réalisation.



## Créer des rituels

Instaurez des habitudes agréables : un thé, des étirements, préparer votre espace.



## Supprimer les distractions

Limitez le temps d'écran et programmez des alertes pour décrocher.



## Penser long terme

Gardez une vision claire de vos objectifs pour donner du sens aux efforts.



## S'entourer de motivés

La synergie de groupe possède des vertus incroyables pour l'action.



## Prévoir une récompense

Planifiez des petites récompenses après chaque accomplissement.

### To-do list

Cochez vos réussites sur papier ou smartphone pour une satisfaction immédiate.

### Jouer avec le temps

Lancez un chrono et défiez-vous pour rendre les tâches ludiques.

### Règle des 5 minutes

Ce qui prend moins de 5 minutes, faites-le tout de suite.

« *Un vaut mieux que zéro, faire est mieux que parfaire.* »

- Fabien Olicard

**Et osez dire non.** Protégez votre temps et votre énergie en établissant des limites claires.