

ARRÊTER LA PROCRASTINATION

7 HABITUDES EFFICACES !

PROCRASTINATION ? C'est quoi cette maladie ?

Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est

LA PROCRASTINATION

Du latin *pro*, qui signifie « en avant » et *crastinus* qui signifie « du lendemain » ...

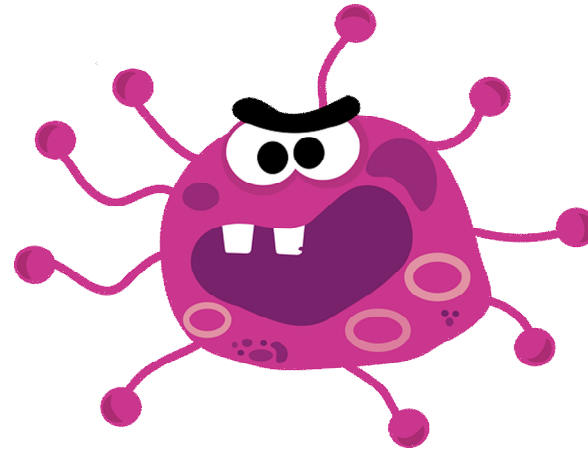
... *C'est donc cette capacité que le commun des mortels à de remettre au lendemain tout ce qui, portant, pourrait être fait là ... maintenant !*

LA CONSEQUENCE ?

Vous voulez qu'une tâche simple vous semble difficile ?

Continuez tout bonnement à la remettre à plus tard !

On dit d'un problème non réglé qu'il est amplifié.



LE REMEDE ?

7 habitudes à mettre en place, tout simplement pour « enfin » vaincre cette mauvaise habitude et prendre le contrôle de votre vie

1 Soyez clair sur ce que vous voulez

Votre cerveau a besoin de connaître

1. Le Pourquoi

2. Le Quoi

3. Le Comment



LE POURQUOI ?

A chaque fois que vous décidez de travailler sur un projet, un objectif, un nouveau produit ou service, faites le exactement comme lorsque vous partez en voyage : élaboriez **très clairement pourquoi** vous souhaitez le faire

Vous partez en vacance pour Faire du sport / Visiter des monuments / Vous reposez / Voir du monde / Partager des moments privilégiés avec vos proches ou vos amis , etc . . .).

Et bien faites la même chose pour tout . En fait, définissez ici votre **BUT !**

1 Soyez clair sur ce que vous voulez

Votre cerveau a besoin de connaître

1. Le pourquoi

2. Le Quoi

3. Le Comment



LE QUOI ?

Ensuite déterminez quelle est votre perception de ce que vous avez à faire .

Le **Quoi** correspond à votre vision, comment vous vous projetez (Pour mon exemple de votre départ en vacance, vous allez déterminer à partir de critère les endroits potentiels où vous allez pouvoir assouvir vos envies décrites dans le pourquoi).

Pour votre activité, quelle est votre **Vision** de là où vous voulez aller avec votre nouveau projet, votre offre, vos clients , etc ..

1 Soyez clair sur ce que vous voulez

Votre cerveau a besoin de connaître

1. Le pourquoi
2. Le Quoi
3. Le Comment



LE COMMENT ?

C'est enfin la partie de la mise en action. Et le préalable est de déterminer **Comment** vous allez faire : quelles sont les étapes de votre plan d'action , vos besoins financiers , vos partenaires, etc . . .

Vous allez en vacance en voiture ou en avion, en prenant quelle compagnie ou quelle route, quelles sont vos étapes, le budget octroyé, etc ..

2 Sachez déléguer le plus possible

Pour cela vous avez 3 questions à vous poser :

- ⦿ Suis-je vraiment le seul à pouvoir faire ce que je m'apprête à faire ?
- ⦿ Ai-je vraiment les compétences, le savoir faire pour faire ?
- ⦿ N'ai-je pas intérêt à ne plus faire ces choses que je n'aime pas faire ?

Dans cette étape, vous serez alors à même de déterminer si, ce qui ne vous (r)apporte pas de valeur, ne peut pas être fait par quelqu'un d'autre, même si cela coûte de l'argent !

③ Réservez vous des Blocs pour agir

La procrastination est souvent provoquée parce ce qui est à faire vous paraît trop gros ou trop difficile à faire .

En découpant votre agenda en morceau, vous allez pouvoir vous octroyer des créneaux figés pour vous concentrer sur un sujet déterminé , que vous aurez découpé en « petits pas ».

De la même façon que vous faites des pauses toutes les 2 heures lorsque vous roulez sur une longue distance , vous allez ainsi morceler votre emploi du temps et vous permettre de faire des pauses .

Pour repartir une fois votre corps, votre esprit, votre attention reposés !

4 Visualisez vos projets tous les jours

Je vous ai parlé précédemment de la vision (du quoi).

En reprenant chaque matin la liste des 2 ou 3 principaux projets sur lesquels vous avez décidé de travailler, vous allez garder le focus sur ce que vous avez , avant tout , à faire .

Un vrai bon remède contre la procrastination !

5

Ecrivez vos objectifs

Il est indispensable d'écrire vos objectifs en déterminant :

- À quoi contribue l'objectif ? (avoir plus de rentabilité, plus de temps, moins de stress, . . .)
- Comment vous allez savoir si il est atteint ? Il vous faut une mesure (combien en euros , en heures, en kilos . . .)
- Avez les moyens de l'atteindre ? De quelles ressources avez-vous besoin (argent, compétences, . . .)
- Est-il vraiment faisable : dans le temps imparti , avec les personnes avec qui vous souhaitez l'atteindre, . . .
- A quel moment doit-il être atteint ?

⑥ Voyez grand & Faites des petits pas

N'hésitez pas à vous fixez des objectifs importants , comme nous venons de le voir sur la page précédente.

Par contre, il ne faut pas vouloir tout faire d'un coup !

Si vous décidez de manger un ananas, vous le découpez en petits morceaux : c'est quand même plus facile à avaler non ? Et bien le principe est le même pour les actions à mener pour atteindre l'objectif. Petits pas par petits pas, vous arriverez à bon port, sans toutefois vous épuiser ou vous dégouter à vouloir faire des choses trop importantes

7 Fêtez vos victoires même petites

Je vous invite à mettre en exergue tous les jours , tous les mois, tous les ans ce que vous avez réussi . Et de décider de vous octroyer une récompense pour cela : un cinéma, un week end en amoureux, une bonne bouteille, une séance de sport, . . .

Rappelez vous quand vous étiez à l'école et que vous receviez une image ou bonne note en récompense à un bon travail. C'est exactement la même chose, sauf que , en tant qu'entrepreneur, vous êtes maître à bord : donc c'est vous qui décidez la récompense méritée !

A PROPOS d'Alain SCHULTZ

Depuis 25 ans je conseille et j'accompagne les entrepreneurs et leurs managers

En 2014, j'ai créé entreprenezvous.com !

Parce que **Entrepreneur** est un métier à part entière et que trop de chefs d'entreprise (notamment les solos entrepreneurs) se focalisent sur leur savoir faire, j'ai décidé d'aider les entrepreneurs à **activer de nouveaux réflexes en efficacité et en entrepreneuriat**.

Afin de leur permettre d'acquérir les moyens de rendre leur **activité rentable et pérenne**, et d'apprendre à rester **efficace et serein**.



Règles d'utilisation de ce document

Ce guide est sous propriété d'entreprenezvous.com .

Vous êtes libre de le distribuer à qui vous le voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer **Entreprenez-vous** comme auteur de ce guide et d'inclure un lien vers : <http://www.entreprenezvous.com>