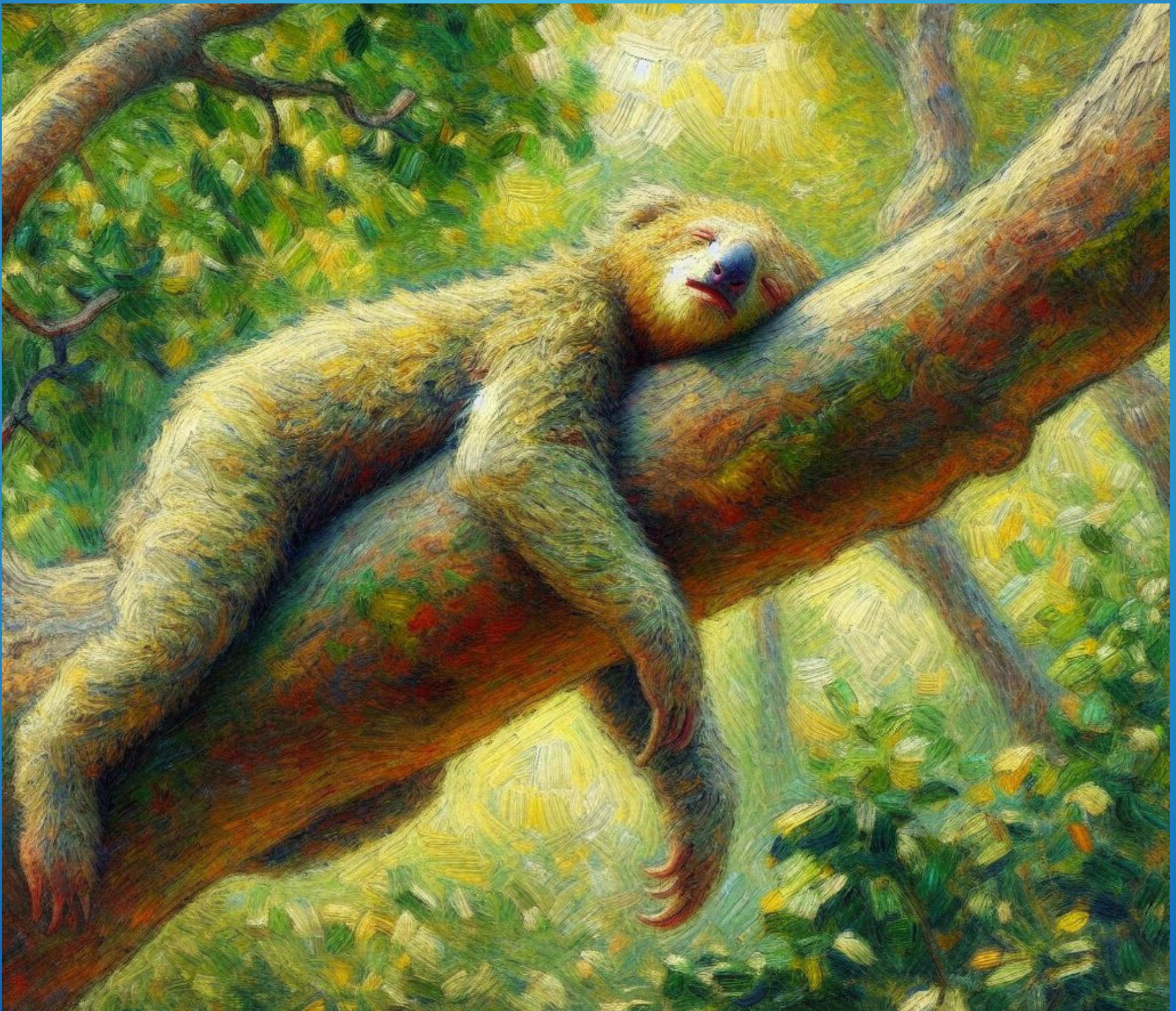


Comment faire les choses les jours où vous n'avez pas envie (7 règles pour éviter la procrastination)



1. Eat that frog 🐸

Commencez toujours votre journée par la tâche la plus difficile et la plus importante.

Comment faire : Identifiez la “grenouille” la veille au soir et engagez-vous à la faire dès le début de votre journée.



2. The 2 Minute Rule 🕒

Si une tâche prend moins de 2 minutes à réaliser, faites-la immédiatement.

Comment faire : Ne remettez jamais à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui.

Ayez une liste de petites tâches et faites-les dès qu'elles apparaissent.



3. La règle de 5 minutes

Quand vous manquez de motivation, engagez-vous à travailler sur une tâche pendant seulement 5 minutes.

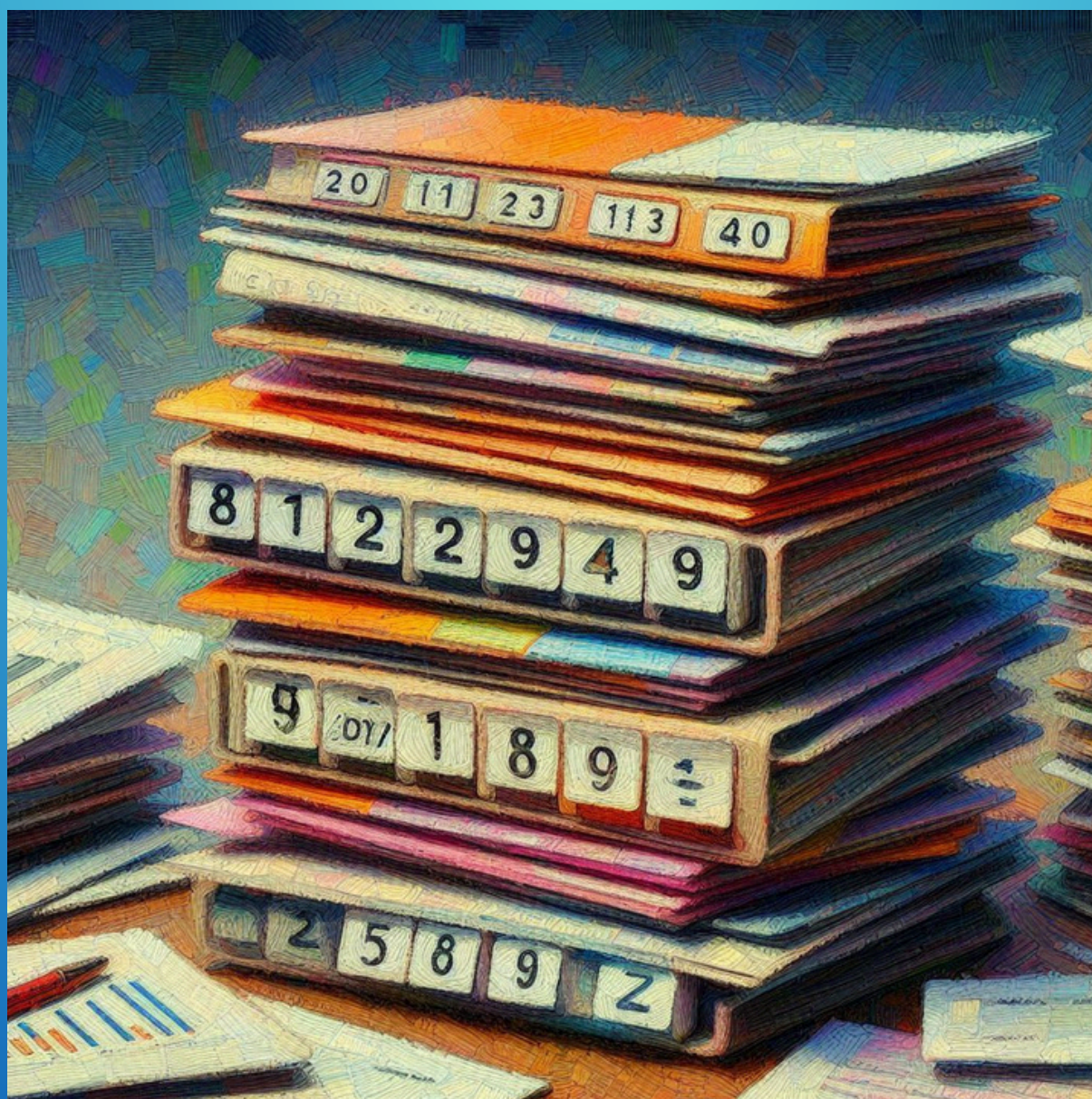
Comment faire : Dites-vous que vous travaillez 5 minutes, puis décidez si vous continuez. Cela vous pousse à commencer.



4. Batching

Regroupez des tâches similaires et réalisez-les en même temps.

Comment faire : Planifiez des blocs de temps dédiés à des tâches spécifiques comme répondre aux emails ou écrire.

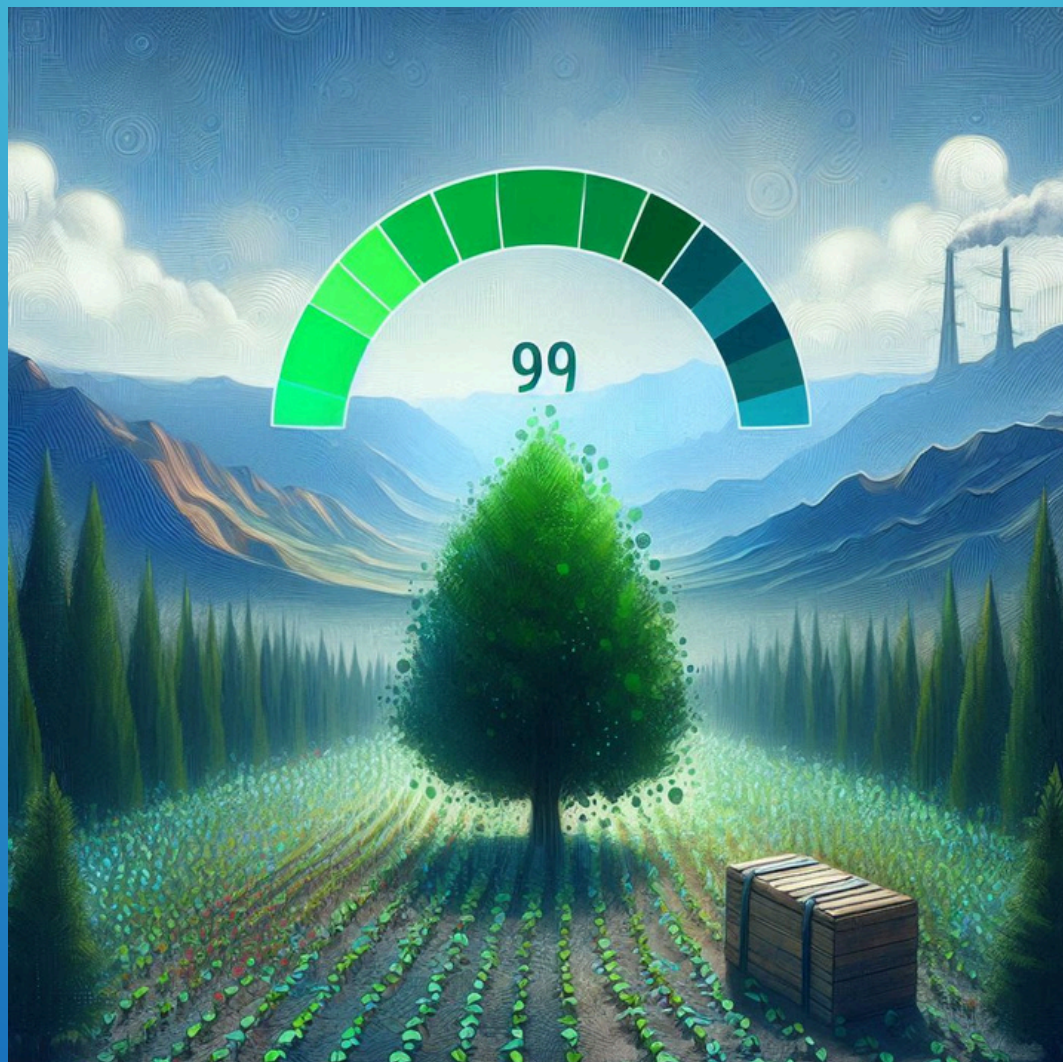


5. Gamification avec Forest

Utilisez des applications de gamification pour rendre le travail plus ludique.

Comment faire : Téléchargez Forest, plantez un arbre virtuel et évitez les distractions pendant que l'arbre pousse.

Si vous êtes distrait, l'arbre meurt !



6. La règle des 5 secondes

Si vous n'avez pas envie de commencer, comptez à rebours de 5 à 1 et lancez-vous immédiatement.

Comment faire : Ce compte à rebours vous donne l'impulsion nécessaire pour démarrer sans réfléchir.

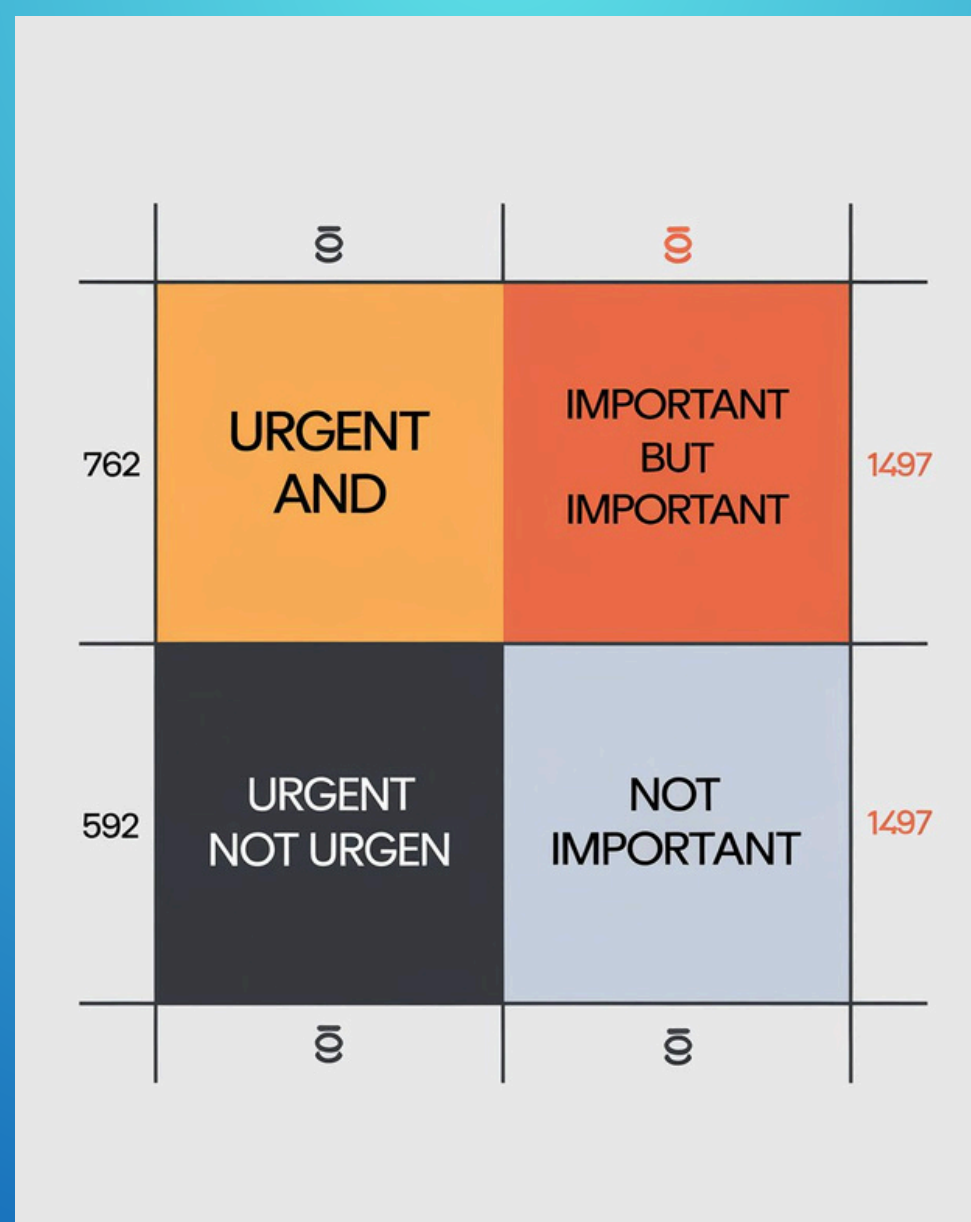


7. La matrice Eisenhower

Utilisez cette matrice pour prioriser vos tâches selon leur urgence et leur importance.

Comment faire : Classez vos tâches en 4 catégories :

Urgent et Important,
Important mais pas Urgent,
Urgent mais pas Important,
Ni Urgent ni Important.



Prenez le contrôle de votre temps

et restez productif,

**même quand vous manquez de
motivation.**

Testez ces stratégies

**et découvrez ce qui fonctionne le
mieux pour vous !**