

PLUS TARD N'EXISTE PLUS



**BANISSEZ A JAMAIS
LA PROCRASTINATION**

CHECKLIST

Marc Finocchiaro

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.

Merci d'avoir investi dans cette formation,
et également pour votre confiance.

- [Le site MLM](#)
- [Les formations](#)
- [Entretien stratégie Offert](#)
- [Site partenaire](#)

Marc
Finocchiaro

Consultant stratégie MLM et marketing digital

