

The background features a series of thin, flowing orange lines that create a sense of movement and depth. These lines are arranged in a way that they appear to be part of a larger, continuous pattern, possibly representing a path or a flow of energy. The lines are most concentrated in the center and become more sparse towards the edges, creating a focal point for the text.

Méthode

Anti-procrastination

Un outil pour arrêter de courir après le temps
et retrouver des repères

Pourquoi cette méthode existe ?

Cette méthode est née d'un constat simple, quand tout s'accumule dans la tête, il devient difficile de savoir par où commencer.

Ce carnet a été conçu pour t'aider à **retrouver de la clarté, à poser des repères**, et à **avancer avec plus de sérénité**, même dans les périodes chargées.

Il s'adresse aux personnes engagées, investies, sensibles, celles qui font déjà beaucoup et qui ressentent parfois le besoin de **ralentir pour mieux se recentrer**.

Ce que cette méthode t'apporte

- Une vision plus claire de ce que tu vis et de ce que tu fais
- Des repères simples pour organiser ton temps avec douceur
- Un espace pour alléger ta charge mentale
- Une façon plus fluide d'avancer, sans pression

Cette méthode est **un outil de clarté et d'apaisement**, pensé pour t'accompagner là où tu en es.

L'esprit de la méthode

Ce carnet a été imaginé comme un **espace libre**.

Tu peux :

- utiliser une seule page ou plusieurs
- naviguer entre les sections selon ton besoin
- revenir à lui quand tu en ressens l'élan

Il est là pour t'accompagner dans les moments clés, ceux où prendre un temps pour toi fait toute la différence.

Les différentes parties du carnet

Quand je cours :

Un espace pour te poser quand tout s'accélère.

Objectif :

- déposer ce qui te traverse
- retrouver une sensation de calme
- identifier un prochain pas simple et accessible

C'est un temps pour **revenir à l'essentiel**, en douceur.

Temps lisible :

Un espace pour structurer ton temps avec clarté.

Objectif :

- rendre ta journée ou ton moment plus lisible
- visualiser ce qui est présent
- avancer avec une organisation souple

Ici, tu donnes de la clarté à ton temps, sans chercher la perfection.

Matières & salles :

Un espace pour ancrer ce que tu as posé.

Objectif :

- consolider tes repères
- t'appuyer sur ce qui a été clarifié
- continuer avec plus de stabilité

Les matières représentent :

- les grands domaines de ta vie ou de ta journée
- ce qui demande de l'attention
- ce qui est présent en toile de fond

Ex : travail, administratif, famille, repos, etc..

Les matières permettent de nommer, ce qui existe sans hiérarchie, sans pression.

Les salles représentent :

- Les espaces concrets ou symboliques
- les contextes dans lesquels tu agis
- les lieux (physiques ou mentaux) associés à une Matière

Ex : bureau, maison, voiture, ordinateur, etc..

Les salles permettent de donner une forme concrète à ce que tu vis.

Ces pages t'aident à avancer pas à pas, à ton rythme.

Pourquoi Matières + Salles = Stabilisation ?

Parce que ton cerveau :

- se calme quand il classe
- se rassure quand il localise
- avance mieux quand il sait où il est

Les Matières répondent à :

“De quoi est-ce que ça parle ?”

Les Salles répondent à :

“Où est-ce que ça se passe ? “

Ensemble, elles créent **des repères durables**.

Une utilisation intuitive

- Tu choisis les sections qui te parlent
- Tu adaptes l'outil à ton fonctionnement
- Tu l'utilises aussi souvent que tu en as envie

Ce carnet est pensé pour **te soutenir**, simplement.

Les audios du kit

Les audios ont été conçus comme un accompagnement doux.

Ils peuvent être écoutés :

- Pour te recentrer
- Pour t'encourager
- Pour retrouver un espace intérieur plus calme

Tu peux les utiliser :

- avant d'écrire
- après avoir rempli une page
- ou indépendamment du carnet

Ils sont là pour **soutenir ton cheminement**, naturellement.

Un message pour toi

Si cette méthode est entre tes mains, c'est que tu es déjà en mouvement. Chaque pas compte, même les plus petits. Chaque moment de clarté est précieux. Ce carnet est là pour t'aider à **te reconnecter à toi**. Avancer, c'est parfois simplement **savoir où l'on en est**.