

*"J'en ai marre de stagner
sur mes projets !"*



La Procrastination

est un signal,
pas une fatalité !

CAPSULES DE CROISSANCE

**Comment arrêter
de procrastiner
sans avoir à te
faire violence ?**

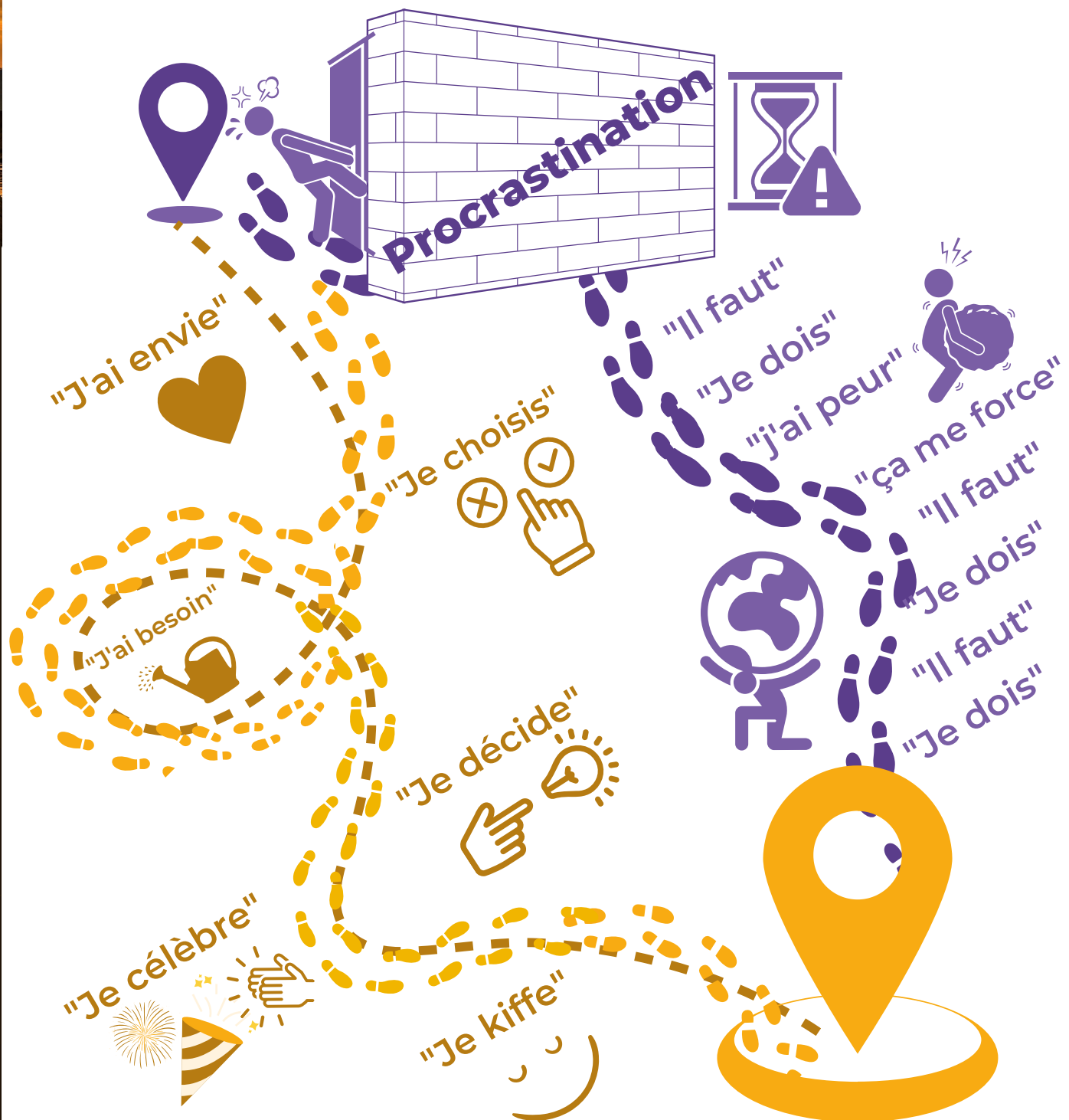
Le récap de la 1ère Capsule



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

1ÈRE CAPSULE : LA PROCRUSTINANTION, LA SOURCER POUR MIEUX LA GÉRER



**Là où il y a une envie,
il y a un moyen de la concrétiser**



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

TÈRE CAPSULE : LA PROCRASTINATION, LA SOURCER POUR MIEUX LA GÉRER

- Pars du ressenti que tu souhaites avoir en atteignant le résultat ciblé.

Qu'est-ce que tu as envie de vivre à travers la réalisation de cet objectif ? Je suppose que tu ne le fais sans doute pas juste pour ressentir le déplaisir de la souffrance. Or; c'est l'absence de joie qui rend les choses difficiles, pas la présence des épreuves → reconnecte-toi à la joie aussi souvent que possible.

- Identifie ce qui est vraiment important à vivre pour toi maintenant.

Tu as tellement repoussé le moment de t'occuper de "ça" au profit de tous tes impératifs de l'instant que désormais, ce "ça" s'impose à toi et t'empêche de faire tout le reste.

- Remplace "*il faut*" par "*je décide que pour obtenir le résultat que je souhaite, je passe par [telles étapes]*".

Même les injonctions extérieures ne prennent vie dans ta réalité que si tu choisis qu'elles y ont leur place. Réapproprie-toi cette capacité à décider ce que tu veux réellement vivre

- Liste tous tes "*il faut*" et liste tous tes "*j'ai envie*".

Tout ce qui doit être fait selon toi pour que tu obtiennes le résultat escompté n'a pas nécessairement besoin d'être accompli par ta propre personne. Parmi tes "*il faut*" il existe les tâches que tu as envie d'effectuer et les autres. À toi de décider si c'est OBLIGATOIREMENT TOI qui dois les réaliser ou si tu peux déléguer et le cas échéant par qui ? Si c'est absolument TOI qui doit t'en charger, je t'invite à te reconnecter à la sensation que tu souhaite ressentir une fois le résultat atteint et à choisir la façon la plus juste pour toi de la mettre en oeuvre pour que ce soit le plus agréable possible - ou le moins désagréable.



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

1ÈRE CAPSULE : LA PROCRASTINATION, LA SOURCER POUR MIEUX LA GÉRER

- "Je m'autorise à faire la plus petite étape possible dès maintenant pour me rapprocher de mon objectif."

Si ce que tu as à faire te semble INSURMONTABLE, rappelle-toi qu'une part de toi connaît déjà le résultat que tu souhaite atteindre. Alors autant que possible, je t'invite à te reconnecter à cette partie de toi et à faire le chemin inverse : partir du résultat pour revenir jusqu'à toi. Ainsi tu peux découper le gros objectif en toutes petites actions qui te permettront d'avancer. Tu découpes jusqu'à ce que ça te semble ridiculement facile.

- "Je célèbre CHAQUE PETIT PAS".

Chaque étape du processus est importante alors encourage-toi et félicite-toi pour TOUT ce que tu as déjà fait. Tu as déjà perdu assez de temps à te flageller pour tout ce que tu n'as pas fait. Est-ce que ça t'a vraiment aidé-e à te sentir mieux ? -Toi seul-e connais la réponse. En attendant je t'encourage à pratiquer le renforcement positif ! Pour toi et pour ton entourage. Chaque action dans le sens de ton mieux vaut des applaudissements, des félicitations, des encouragements... bref une CÉLÉBRATION digne de ce nom.



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

TÈRE CAPSULE : LA PROCRASTINATION, LA SOURCER POUR MIEUX LA GÉRER

Quelles sont les remarques et les interrogations qui te sont venues quand tu as participé ou regardé le replay de cette capsule ?

Il nous reste 2 rendez-vous ensemble en live pour en discuter le **samedi 6 et le lundi 8 mai 2023** à 12h30 heure des Antilles soit 18h30 heure de Paris. Tu recevras le lien de connexion par mail avant l'heure.

Tu peux m'envoyer tes questions (et tes réponses si tu veux aussi) en amont par mail à info@victoriaportebonheur.com.

Si les capsules sont déjà terminées quand tu te sens prêt-e à en parler, mon mail est toujours ouvert et disponible pour que tu puisses me partager des tes questions et tes remarques. J'y répondrai avec plaisir dans la mesure du possible.

Choisis-toi et les autres te diront Merci !
Victoria

