

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

**Arrête de te battre  
contre toi-même**

Découvre ton équipe  
interne et renoue le  
contact avec elle

## **CAPSULES DE CROISSANCE**

---

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

---

**Le récap de la 2ème Capsule**



# CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

## 2ÈME CAPSULE : ARRÊTE DE TE BATTRE AVEC TOI-MÊME DÉCOUVRE TON ÉQUIPE INTERNE

Même dans tes pires moments de solitude. Tu n'es jamais tout à fait tout-e seul-e.

Où que tu sois, tu as avec toi :

- ta conscience
- ton corps
- ton cœur
- ton mental / égo
- ton intuition
- ton enfant intérieur
- ton TOI idéal
- ... et toutes les autres parties de ta personnalité

*que tu y fasses attention ou pas, ils sont là pour toi H24 & 7j/7*

*C'est ce que j'appelle TON ÉQUIPE INTERNE*

chaque membre ne souhaite qu'une seule chose : TON BIEN même si on est d'accord, ce n'est pas toujours hyper clair de prime abord

Et comme toute équipe, elle s'articule autour d'un leader : Toi !

à condition bien entendu que tu donne des directives claires aux membres de l'équipe et que tu tiennes compte de leurs demandes.

Sinon ils feront comme ils peuvent.



# CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

## 2ÈME CAPSULE : ARRÊTE DE TE BATTRE AVEC TOI-MÊME DÉCOUVRE TON ÉQUIPE INTERNE

Si on demande un service à quelqu'un et que cette personne nous met en attente parce qu'elle a autre chose de plus urgent à faire. Mais que pour faire cette autre chose, cette personne a besoin de nous. Alors on l'aide. Une fois qu'elle a fini, elle nous annonce qu'elle a 15 autres choses à faire avant de s'occuper de nous et qu'elle compte toujours sur notre concours pour l'aider à avancer sur sa liste de tâches.

Est-ce qu'on patiente des semaines voire des mois pour obtenir enfin ce qu'on a demandé en étant docilement au service de cette personne ? Ou est-ce qu'à un moment donné on va dire à cette personne *"Tu es bien gentil-le mais là ça fait suffisamment longtemps que je t'attends. Maintenant j'arrête de t'aider tant que tu ne t'es pas occupé-e de ce que ce je t'ai demandé !"*

Quand on a des choses à faire et qu'on n'arrive pas à s'y mettre, c'est bien souvent parce qu'il y a des besoins ou des envies que nous avons ignorés pendant trop longtemps.

Le corps est le syndicaliste de ton équipe interne : c'est lui qui nous arrête quand notre équipe est insatisfaite et a décidé qu'il est temps qu'on s'occupe sérieusement de ses besoins.

C'est souvent ce qui se passe quand on tombe malade d'ailleurs.



# CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

## 2ÈME CAPSULE : ARRÊTE DE TE BATTRE AVEC TOI-MÊME DÉCOUVRE TON ÉQUIPE INTERNE

Imagine les doigts de ta main



Quand elle est ouverte, chaque doigt pointe dans une direction différente et tu ne peux rien saisir.



Pour tenir quelque chose, tu dois regrouper tes doigts -au moins 2- pour qu'ils convergent vers le même point.

Pour ton équipe interne, c'est la même chose !

Chaque membre est comme un des doigts de ta main.

Pour atteindre tes objectifs, il est important que tu fédères les membres de ton équipe interne dans le sens où tu veux aller.

Et pour ça, rien de tel que d'instaurer une communication directe avec les membres de ton équipe.

Tu peux t'adresser directement à eux. À voix haute. *Pas besoin de crier non plus hein.* Le plus important c'est d'écouter ce qui te vient comme réponse. Je te recommande d'être très attentif-ve. C'est parfois ténu comme sensation quand on n'a pas l'habitude.

Surtout arrête de vouloir faire des compromis avec toi-même - *C'est relou et personne n'est content...* - et trouve **Le consensus !**

**Comment on fait ça ? On en parle dans la 3e capsule !**

*En vrai, continue ta lecture.. c'est pas tout à fait fini*





# CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

## 2ÈME CAPSULE : ARRÊTE DE TE BATTRE AVEC TOI-MÊME DÉCOUVRE TON ÉQUIPE INTERNE

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 1 rendez-vous ensemble en live pour en discuter 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](mailto: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

