

PROCRASTINATION

Questions

Demandez-vous

- 1. Pourquoi est-ce que je reporte la tâche à faire ?

- 2. Qu'est-ce que je ressens à l'idée de la réaliser ?
Quelles sont mes émotions? Mes pensées ?

- 3. Est-ce que la tâche est trop difficile pour moi ?

- 4. Quelles sont les conséquences si je continue à la remettre au lendemain ?



PROCRASTINATION

Questions

Demandez-vous

5. Est-ce que j'ai de vraies raisons de reporter ?

6. Ai-je des bénéfices à reporter ?

7. Est-ce que j'ai assez d'énergie pour réaliser la tâche ? (sommeil, nutrition...)

8. Finalement, est-ce que vous comprenez vos blocages ?

