

Surmonter la procrastination : pour les individus ou les ménages touchés par la désorganisation

Les personnes touchées par la désorganisation sont souvent confrontées à la procrastination. La procrastination peut devenir une habitude, mais ce n'est pas une impasse. La plupart d'entre nous n'accueillent pas facilement le changement, mais nous gagnerons beaucoup à être disposés à prendre de nouvelles habitudes pour surmonter la procrastination. Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour vous aider à relever ce défi.

1. N'oubliez pas que c'est la motivation qui vous permet de démarrer et les habitudes qui vous permettent de continuer. Prenez la résolution de vous lancer.
2. Mettez par écrit vos objectifs professionnels et personnels. Établissez des priorités.
3. Rédigez un plan pour vous-même et établissez un calendrier réaliste.
4. Ce qui est reporté est souvent oublié. Lorsque vous pensez à quelque chose, ajoutez-le à votre liste de choses à compléter ou occupez-vous-en immédiatement.
5. Attendez d'avoir suffisamment d'informations, mais pas toutes. Ayez le courage de prendre des décisions une fois que vous disposez de 80 % des faits.
6. Divisez vos projets en petits morceaux. C'est ce qu'on appelle le « chunking », et les plus petits morceaux représentent généralement les étapes nécessaires pour réaliser les plus gros.
7. Il ferait mieux de progresser petit à petit que de ne pas avancer du tout. Souvenez-vous de la devise de l'organisateur professionnel : mieux vaut agir que d'être parfait !
8. La procrastination vient souvent du perfectionnisme. Nous procrastinons souvent parce que nous sommes confrontés avec l'idée que les tâches doivent être accomplies parfaitement. « La perfection est le pire ennemi du suffisant. » ~ Anonyme