

Vaincre la procrastination par la gestion du temps

Soumis par

02-04-2008

Dernière mise à jour : 14-04-2008

Procrastination VS Gestion temps

Qui n'a jamais vécu cela ?!? Vous savez que quelque chose doit être fait mais vous le remettez toujours au lendemain parce que c'est quelque chose que vous n'appréciez pas vraiment faire ou parce que cela n'est pas le bon moment. Qui peut dire qu'il n'a jamais ressenti cela?

Cela s'appelle la procrastination. Procrastiner peut être contre productif et bloquer le reste de votre journée. Repousser une tâche qui doit être faite, va empêcher une gestion effective du temps. La procrastination d'une ou plusieurs tâches peut sérieusement affecter la concentration en remplissant votre esprit de choses en «attentes».

Pire encore si vous repoussez ces tâches toute la journée, et vous ne réussissez pas à les faire du tout. Cela va vous laisser un sentiment amer d'échec et d'impuissance. Si la procrastination se présente de façon isolée, elle peut être gérable en revanche si cela est fréquent, les sentiments de négativité générés par la procrastination vont finir par vous affecter, vous, votre famille, votre travail et même dans les cas les plus sévères, votre sommeil. Cela va engendrer une chute de productivité et la dégénération de la gestion du temps. C'est un cercle vicieux qu'il faut arriver à rompre.

Heureusement la procrastination n'est pas si difficile à traiter si vous vous y prenez suffisamment tôt et ne la laissez pas vous dominer et ruiner votre gestion du temps. Pour combattre la procrastination, il faut avant tout déterminer quelles sont les choses que vous procrastinez régulièrement. Ensuite posez-vous la question si elles sont nécessaires ou si elles peuvent être déléguées. Dans le cas contraire, planifiez chaque matin 5 à 10 minutes et commencez par ces tâches. Le matin est le meilleur moment pour faire ces tâches sujettes à la procrastination car votre motivation et votre énergie sont au plus haut. Normalement le fait d'avoir commencé cette tâche va faire que vous n'allez pas arrêter avant de l'avoir terminée.

Vous serez surpris de constater comme votre esprit libre de toutes tâches en attente va pouvoir se consacrer 100% au reste des activités de la journée. Grâce à cette technique, le temps restant sera plus rentable et vous aurez l'impression que la journée contient plus d'heures que quand la procrastination vous occupait l'esprit. C'est ainsi que la gestion du temps peut vaincre sans ombre d'un doute la procrastination.

Demandez maintenant votre Ebook gratuit sur la gestion du temps . Cette offre ne se renouvellera peut être plus demain!

Laurent rédacteurs de gestion temps un site de portalaction.com Contenu et articles libres
