Transformer l'action en habitude

Cours : Vaincre la procrastination · Expert : Hervé Mulamba · Leçon 3/3

Déjouer la procrastination une fois, c'est bien. En faire un réflexe, c'est le but. Les habitudes te font avancer même les jours sans motivation.

Accrocher la nouvelle habitude à une ancienne

"Après mon café du matin, j'écris ma tâche la plus importante." Coller un nouveau geste à un geste déjà automatique, c'est la façon la plus fiable de l'installer.

Rendre le progrès visible

Coche un calendrier, une liste. Voir une série de réussites donne envie de ne pas la casser.

Être indulgent

Un jour manqué n'efface rien. La règle : ne jamais rater **deux** fois de suite. On reprend au lieu de tout abandonner.

À faire maintenant

Choisis une habitude, accroche-la à un moment fixe de ta journée, et suis-la pendant une semaine.

Tu as les bases pour repartir à l'action. Pour bâtir une discipline solide et durable, le cours d'accompagnement va plus loin.

Vérifie ta compréhension

1. Qu'est-ce qui ancre le mieux une nouvelle habitude ?

- [x] L'associer à un moment ou une action déjà en place
- [ ] Attendre d'être très motivé
- [ ] La changer chaque jour