

Comment ne plus procrastiner grâce à la loi de Laborit ?

by @sittimshangama



La procrastination est la tendance à tout remettre à plus tard ou demain ce qu'on peut faire maintenant ou aujourd'hui.

Elle nous empêche d'atteindre nos objectifs et donc nos rêves.



Cette tendance touche tout le monde, y compris les employés.

Elle est alors un mal à combattre.

Je vous explique dans ce carrousel comment y arriver avec **la loi de Laborit**.



1. Rappel

La loi de Laborit stipule :

Nous avons tendance à rechercher une satisfaction imminente et à fuir le stress.



2. Bienfaits

La loi de Laborit vous permet de :

- réduire la procrastination.
- booster votre motivation.
- réduire votre charge mentale en accomplissant les tâches stressantes et inconfortables dès que possible.



3. Application

Je vous donne 2 conseils pratiques pour profiter de la **loi de Laborit**.



3.1 Identifiez la cause de votre procrastination.

Si vous tergiversez sur une tâche, c'est parce qu'il y a une raison derrière cela.

Identifiez-la et agissez en conséquence.



3.2 Avalez le crapaud.

Vous avez déjà entendu parler de ce concept qui nous encourage à accomplir la tâche la plus difficile avant toute autre. Cela vous aidera à augmenter votre motivation pour accomplir toutes vos autres tâches après.

Planifiez vos tâches et commencez ces tâches en premier.



Conclusion

Pour lutter contre la procrastination, il faut plutôt s'attaquer aux tâches difficiles en début de journée, lorsque notre concentration est au maximum.

Si nous pouvons déléguer des tâches moins souhaitées, n'hésitez pas à le faire.



✦

Comment faites-vous pour exécuter vos tâches ✦ importantes en premier ?

Si ce contenu vous a plus, n'hésitez pas le faire savoir à l'algo en mettant un commentaire.

@sittimshangama



Une réaction

Enregistrez pour plus tard.

