Procrastination

***"Je le ferai plus tard"*** est quelque chose que nous avons tous dit plusieurs fois. Je peux vous dire honnêtement que cela ne fonctionne habituellement pas et que nous finissons par rester debout jusqu’à 3 heures du matin pour terminer le travail qui doit être fait le lendemain. Voici un article de Psychology Today sur la **procrastination**. Il se termine par une liste de quatre façons d’éviter la **procrastination**. Les voici :

Quatre étapes pour arrêter de **tergiverser** (**procrastiner**) maintenant!

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Avec peu d’attentes pour eux-mêmes, les **retardataires** sont excellents à la fois pour ne pas commencer les choses et à abandonner rapidement. Vous devez vous montrer capable de faire votre travail et d’en tirer quelque chose. D’abord, prenez la tranche la plus agréable de ce que vous ne voulez pas faire. Prendre une partie intéressante de la tâche vous aidera à voir l’avantage de travailler, et pas seulement le coût. Et accomplir quelque chose vous donnera la *confiance* et *l’élan nécessaires* pour *continuer.* |
| 2 | **Procrastination** prospère lorsque nous sommes dans une mauvaise humeur. Avant de prendre sur la tâche à portée de main, élever votre humeur avec un traitement rapide. Avec un état d’esprit positif, il sera plus difficile de vous convaincre que vous ne pouvez pas gérer le travail qui doit être fait.  -Mangez une barre chocolatée  -Sortez du bureau pour une promenade de 10 minutes  -Écoutez votre chanson préférée.  -Faites quelque chose que vous aimez faire qui changera votre concentration. |
| 3 | La **temporisation** est un triomphe des récompenses à court terme sur les besoins à long terme. Étant donné que les coûts de la **procrastination** ne sont généralement pas élevés à l’avenir, vous devez créer une conséquence à court terme pour votre **procrastination**. Donnez-vous une sorte de punition immédiate pour ne pas faire ce qui doit être fait. Choisissez n’importe quelle conséquence tant qu’elle est significative et immédiate  -Pour chaque heure que vous perdez au travail sur Internet au travail, prenez une heure de votre temps Netflix à la maison cette nuit-là.  -Pour chaque jour où vous ne commencez pas sur ce nouveau projet, vous devez appeler votre belle-mère pour discuter.  -Ne pas manger est une conséquence significative et immédiate. Vous allez soudainement découvrir un incitatif à court terme pour se rendre au travail. |
| 4 | Les **procrastinateurs** sont habiles à rêver pour *éviter le travail*. Tournez-le sur la tête et utilisez le rêve éveillé comme un moyen de se concentrer sur les récompenses de faire le travail. Pensez aux diverses récompenses d’avoir fait du bon travail. Pense à quel point ça va faire du bien de finir cette chose, de la retourner, et de ne plus avoir à s’en inquiéter. Utilisez votre tendance à vous perdre dans une tâche pour vous attirer dans un projet au lieu de vous en éloigner. |

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=XCAX1LbJIHo>

Source : <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/solving-unsolvable-problems/201408/4-steps-stop-procrastinating>