

# LA PROCRASTINATION



Devenez-Zen

## ACCORD DE DECHARGE DE RESPONSABILITE ET DE CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur a fait de son mieux pour préparer cet exposé. L'auteur n'offre aucune représentation ou garantie du respect de l'exactitude, de l'applicabilité, de la justesse ou de l'état complet du contenu de cet exposé. Les informations contenues dans cet exposé sont strictement dans un but éducatif et informatif. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet exposé, vous prenez la responsabilité totale de vos actions.

Tous les efforts ont été fournis pour présenter ce produit et ses potentiels avec exactitude. Pourtant il n'y a aucune garantie que vous vous améliorerez de quelque manière que ce soit en utilisant les idées et techniques présentées dans ce matériel. Les exemples de ce matériel ne doivent pas être interprétés comme une promesse ou une garantie de quoi que ce soit. Les potentiels de débrouillardise et d'amélioration personnelle ne dépendent que de la personne utilisant notre produit, idées et techniques.

Votre niveau d'amélioration pour atteindre les résultats affichés dans notre matériel dépend du temps consacré à ce programme, aux idées et techniques mentionnées, à la connaissance et aux compétences variées.

Puisque ces facteurs diffèrent chez chaque individu, nous ne pouvons garantir votre succès ou votre niveau d'amélioration. Nous ne sommes pas non plus responsables de vos actions.

Beaucoup de facteurs seront importants pour déterminer vos résultats effectifs et aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez des résultats similaires aux nôtres ou à ceux des autres. En fait, aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez un quelconque résultat en utilisant les idées et techniques contenues dans notre matériel.

### **AVERTISSEMENT**

*Ce livre électronique contient des informations protégées par les droits d'auteur. Toute reproduction ou utilisation non autorisée de ce matériel est strictement interdite.*

#### **Les violations des droits d'auteur sont sanctionnées pénalement**

**Art. L. 335-1 à L. 335-10:** La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2). Des peines complémentaires - fermeture d'établissement, confiscation, publication par voie d'affichage de la décision judiciaire - peuvent en outre être prononcées... Le code de la propriété intellectuelle entend par contrefaçon tous les actes d'utilisation non autorisés de l'œuvre...



### Qui est l'auteur ?



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. J'exerce sur la région de Montélimar, je suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après des formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

J'anime des stages et des formations pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Je propose à mes lecteurs des livres traitant du maintien de l'équilibre émotionnel / physiologique.

**Je vous présente ici un rapport de mon livret concernant la procrastination.**

**Découvrez ce rapport avant de commander mon livret !**

Bonne lecture.



### Qu'est-ce que la procrastination?

La procrastination peut être un énorme problème. Dans ce monde moderne, où nous avons tous tellement de choses à faire, il est de plus en plus important de savoir comment gérer notre temps et notre vie. Ce qui aide vraiment, c'est apprendre à gérer la réaction émotionnelle que nous avons lorsque nous devons faire quelque chose que nous ne voulons pas faire, n'aimons pas faire, ou sommes convaincus que nous ne pouvons pas faire. Apprenons à comprendre pourquoi nous évitons certaines choses, et il sera beaucoup plus facile de trouver un moyen de les aborder.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens procrastinent. Parfois, nous remettons les choses à plus tard parce que nous n'aimons pas les faire. Parfois, nous ne faisons pas quelque chose parce que nous pensons que nous ne pouvons réellement pas le faire. Souvent, nous ne commençons pas quelque chose parce que nous pensons que nous ne pouvons pas le faire assez bien. Pour certaines personnes, les raisons de ne pas faire les choses sont de profondes racines psychologiques. Pour d'autres, cela peut être simplement parce qu'ils n'aiment pas faire certaines choses.

Il est important de trouver notre propre motivation de remettre à plus tard, car c'est la meilleure façon de concevoir des méthodes permettant de surmonter les problèmes de la procrastination.



## La Procrastination

Il y a toutes sortes de façons dont nous pouvons surmonter la procrastination. Ne pas aborder le problème peut être très dommageable à la vie. La procrastination peut facilement devenir une habitude et peut avoir de graves répercussions sur notre vie, la vie des gens autour de nous, et, finalement, notre santé, tant physique que mentale.

La pire chose que vous pouvez faire si vous êtes un procrastinateur est de ne rien faire. La meilleure chose est de commencer par faire un peu d'effort pour comprendre pourquoi vous procrastinez, et établir des règles assez simples d'organisation sur la façon d'utiliser votre temps.

Pour la plupart d'entre nous, il y aura une ou deux choses, au moins, que nous mettrons de côté. Il est tout à fait normal de procrastiner sur certaines petites choses. Pour la plupart d'entre nous, le problème n'est pas trop grave et ne menace pas de détruire la qualité de nos vies.

Toutefois, pour certaines personnes, la procrastination est un problème beaucoup plus grave. Pour certaines personnes, il y a des raisons profondément ancrées. Certains ont une peur profonde de l'échec, ce qui conduit à une résistance lorsqu'il s'agit de certaines tâches. Certaines personnes ont peur de ne pas faire certaines choses parfaitement.

Cela peut être douloureux d'établir les raisons pour lesquelles nous remettons à plus tard. Il y a beaucoup de moyens assez simples pour aider à améliorer notre capacité à traiter avec les choses qui doivent



## La Procrastination

être faites pour que notre vie soit sur la bonne voie, et nous aurons encore le temps de profiter de nos loisirs.

Se familiariser avec l'idée qu'une meilleure gestion du temps, une meilleure gestion des tâches et une meilleure gestion de soi est vraiment tirer le meilleur parti de la vie. Perdre du temps n'est pas vraiment dans notre intérêt, mais prendre le temps de la jouissance l'est!



### Quelques raisons pour Procrastiner

Il existe un lien significatif entre la procrastination et le perfectionnisme. Certaines personnes ont peur de ne pas pouvoir faire certaines choses parfaitement, et si elles pensent qu'elles ne peuvent pas le faire parfaitement, elles ne veulent pas le faire du tout.

Les études sur le perfectionnisme et la procrastination varient dans leurs arguments sur les liens entre les deux. Certains indiquent que la recherche de la perfection est une chose positive. D'autres indiquent que le désir de tout faire parfaitement est liée à un fort besoin d'ordre, de netteté, de propreté, et les normes sont généralement très élevées et peuvent devenir obsessionnelles.

Certaines études établissent un lien entre le désir intense de la perfection et la dépression, voire même le suicide. Certaines études indiquent que les personnes très performantes sont des perfectionnistes, et que même ces dernières peuvent avoir une propension à la procrastination.

Comment peut-on être un procrastinateur et être une personne très réussie? On peut obtenir beaucoup de succès dans un domaine, mais au détriment de la réussite dans d'autres aspects de nos vies. Être conduit par le travail peut vouloir dire avoir peu de temps ou d'énergie pour faire face à d'autres domaines de la vie. Si quelqu'un d'autre est toujours responsable de tous les "autres" aspects de votre vie, vous ne construisez pas l'expérience qui signifie que vous savez comment les



## La Procrastination

gérer. Finalement, ils peuvent même paraître trop difficiles à envisager.

Gérer la vie de cette manière peut être fait par d'autres personnes ayant la responsabilité de ces aspects de notre vie dont nous constatons que nous n'avons pas de temps à y attribuer. Cela peut être les domaines de notre vie où nous ne nous sentons pas équipés pour y faire face, soit dont nous sommes incertains.

Par exemple, le fossé entre les sexes et la division du travail a, depuis des générations, signifié que les femmes ont pu rester dans l'environnement domestique et éviter la concurrence avec les hommes dans le monde commercial et économique. De même, les hommes ont pu se détourner de la gestion domestique, de l'implication émotionnelle avec leurs enfants, et de diriger toutes leurs énergies vers leur travail et les collègues de travail.

Il s'agit là, bien évidemment, d'une généralisation grossière.

Beaucoup d'hommes aimeraient bien passer plus de temps avec leurs enfants et prendre une part active à leur développement affectif et éducatif, mais sont incapables de trouver le temps, car ils ont besoin de travailler à l'extérieur de la maison pour nourrir la famille.

De même, beaucoup de femmes aimeraient bien être en mesure de travailler et de réaliser leur potentiel dans d'autres moyens que d'être simplement à la maison avec les enfants.





## La Procrastination

Néanmoins, parfois nous choisissons de faire ce qui est plus facile, et choisissons de ne pas faire ce qui ne l'est pas. Souvent, nous pouvons trouver des moyens de ce genre pour justifier où nous dirigeons nos énergies, et où nous laissons d'autres choses à quelqu'un d'autre.

Alors est-ce la procrastination ou est-ce une tactique pour nous assurer que nous utilisons notre énergie le plus efficacement possible?

Doit-on se sentir coupable si, en fait, nous ne sommes pas bon en tout, ou y a-t-il des choses que nous n'aimons pas faire? Y a-t-il des raisons pour lesquelles les femmes devraient vouloir faire face à des réparations de voiture, tondre la pelouse, construire un abri de jardin, réparer le toit, face à la demande d'un prêt hypothécaire, s'occuper de l'assurance de la maison, devoir aller travailler, prendre la responsabilité de gagner de l'argent pour la maison et la famille et élever les enfants et gérer le foyer en tous points? Une femme a-t-elle besoin d'être une super woman?

Y a-t-il des raisons pour que les hommes ne veuillent pas seulement avoir du succès en tant que fournisseur, mais veuillent tout coordonner à la maison, les enfants, les chiens, les tâches ménagères, les courses, l'aide aux devoirs des enfants et être responsable de tous les entretiens de la maison, le jardin et les finances?

Non, bien sûr, il n'est pas raisonnable de s'attendre que tout le monde veuille tout faire. Cependant, nous sommes bombardés de messages nous disant que nous devrions être bon en tout.



## La Procrastination

Parfois, nous devons juste prendre du recul et avoir une bonne réflexion au sujet notre vie. Peut-être que de nos jours, on attend tout simplement trop de chacun de nous.

La chose est de savoir si nous sommes conscients ou pas de prendre des décisions pour s'impliquer ou pour éviter certaines expériences de la vie.

Il est sain d'analyser et de prendre des décisions sur nos vies. Il n'est pas sain de toujours éviter de prendre des décisions rationnelles sur la façon dont nous dépensons notre temps. En tant qu'adultes, il n'est pas sain de feindre à nous-mêmes que nous pouvons tout simplement éviter de prendre des décisions sur nos vies.

Dans le même temps, nous remettons à plus tard les choses que nous n'aimons pas faire, les choses dans lesquelles nous ne sommes pas trop bons et les choses dont nous pensons simplement qu'elles sont moins importantes.

Donc, si tel est le cas, procrastinons-nous tout le temps? Eh bien peut-être pas, peut-être qu'inconsciemment, plutôt que consciemment, nous planifions notre temps et nos efforts.

Généralement dans ce monde agité, nous n'avons d'autre choix que de planifier notre temps et nos objectifs - tant à court terme qu'à long terme. Il est donc préférable de bien planifier et répartir les tâches de la façon dont nous nous sentons plus à l'aise.



### Les conséquences de la Procrastination

Plus nous mettons les choses au large, plus nous sommes susceptibles d'en devenir soucieux. L'anxiété est mauvaise pour notre santé et mauvaise pour nos relations, car elle affecte habituellement notre comportement avec les autres. L'anxiété peut affecter notre système immunitaire, et donc nous empêche de lutter efficacement contre les infections virales. L'anxiété peut affecter notre capacité à se concentrer, et nous sommes plus susceptibles d'avoir des accidents. L'anxiété peut, au fil du temps, conduire à la dépression et à des maladies mentales graves.

Plus nous évitons de traiter certaines tâches essentielles, plus grande sera la charge de travail avec laquelle nous nous retrouvons. Plus de choses nous avons à traiter, et plus grand sera notre carnet de commandes, plus nous serons stressé à gérer notre temps et nos actions. Le stress est bon, jusqu'à un certain point. Cependant, trop de stress n'est pas bon pour nous. Trop de stress peut causer des maladies mentales et physiques, et tout sera de plus en plus difficile à gérer.

Plus nous nous convainquons que nous pouvons remettre des choses à plus tard, plus nous nous faisons des illusions.

Moins de contrôle nous exerçons sur nos vies, et moins nous sommes susceptibles d'obtenir un maximum et le meilleur de la vie.

Si nous ne gérons pas correctement nos vies, nous sommes généralement des perdants.



### Epilogue

J'espère que ce rapport vous a été utile !

Vous pouvez dès à présent suivre mon cours directement chez vous en accédant aux « 100 règles d'Or » pour arrêter de procrastiner.

Retrouvez le Cours en pratiquant un copier/coller dans votre navigateur du lien :

<http://devenez-zen.fr/le-cours-complet-pour-en-finir-avec-la-procrastination/>

