

FEUILLE D'INTIMIDATION

..... 201...

"UNE VISION SANS ACTION EST UN RÊVE,
UNE ACTION SANS VISION EST UN CAUCHEMAR."

-- PROVERBE JAPONAIS

HABITUDE :	FEUILLE D'INTIMIDATION							POTENTIEL DU JOUR
MIN.:	AUJOUR-D'HUI							1 À 10
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

EN
FINIR
AVEC LA
**PRO
CRASTI
NATION**

PROCRASTINATION =
TENDANCE PATHOLOGIQUE
À REPOUSSER LES TÂCHES
ET LES OBLIGATIONS

LES INSTRUCTIONS POUR ÉLABORER VOTRE FEUILLE D'INTIMIDATION :

- 1) IMPRIMEZ-LA UN MOIS EN AVANCE (VOIRE DEUX, C'EST ENCORE MIEUX)
- 2) DÉFINISSEZ LES HABITUDES ET FIXEZ LEURS LIMITES
- 3) FAITES ATTENTION À NE PAS VOUS SURESTIMER - N'OUBLIEZ PAS VOTRE
- 4) REMPLISSEZ CHAQUE JOUR LA LIGNE CORRESPONDANTE DU TABLEAU
- 5) SI VOUS ARRIVEZ À RÉALISER L'HABITUDE, NOTEZ UN POINT VERT ●
- 6) SI VOUS N'Y PARVENEZ PAS, INDIQUEZ-LE PAR UN POINT ROUGE ●
- 7) ÉVALUEZ COMMENT VOUS AVEZ VÉCU LE POTENTIEL DE LA JOURNÉE SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10
- 8) LE NOMBRE DE POINTS VERTS N'EST PAS LE PLUS IMPORTANT, CE QUI COMPTE C'EST LE REMPLISSAGE QUOTIDIEN
- 9) DE TEMPS EN TEMPS, RELISEZ VOTRE VISION PERSONNELLE POUR VOUS RENHÉORER POURQUOI VOUS FAITES TOUTES CES CHOSES
- 10) NE PROCRASTINEZ PAS L'UTILISATION DE VOTRE FEUILLE D'INTIMIDATION !!!

QUELQUES POINTS COMPLÉMENTAIRES :

- SI VOUS N'AVEZ PAS RÉALISÉ UNE HABITUDE À CAUSE D'UNE RAISON OBJECTIVE, NOTEZ UN POINT BLEU ●
- DANS LE CAS D'UNE HABITUDE PARTICULIÈRE QUI N'EST PAS QUOTIDIENNE, NEUTRALISEZ LES CELLULES INVILTES AVEC UNE ✕
- CHOISISSEZ CHAQUE MOIS UNE HABITUDE SUR LAQUELLE VOUS ALLEZ VOUS CONCENTRER À 100%
- SI VOUS CONSTÂTEZ QUE VOUS AVEZ OUBLIÉ DE REMPLIR LA FEUILLE PENDANT QUELQUE TEMPS, FAITES UN TRAIT DE REDÉMARRAGE

... UNE DERNIÈRE CHOSE : ACHETEZ-VOUS DES MARQUEURS ●●●●