

Le Script Anti-Procrastination

10 étapes pour passer de « j'attends » à « c'est fait » aujourd'hui

Coche chaque étape dans l'ordre. Ce protocole est conçu pour être utilisé en 30 minutes maximum — la durée exacte qu'il faut pour sortir de la paralysie.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 01 Nomme la tâche exacte Pas « travailler sur le projet », mais « écrire les 3 premiers paragraphes de l'email client ». | <input type="checkbox"/> 02 Mesure le coût réel de l'inaction Si tu ne fais pas ça aujourd'hui, que se passe-t-il concrètement ? Écris-le. |
| <input type="checkbox"/> 03 Découpe en 3 micro-actions Quelle est la première action < 5 minutes ? La deuxième ? La troisième ? | <input type="checkbox"/> 04 Bloque un créneau de 25 minutes Pas plus, pas moins. Minuteur posé. Téléphone retourné. Une seule tâche. |
| <input type="checkbox"/> 05 Élimine le premier obstacle Qu'est-ce qui t'empêche de commencer RIGHT NOW ? Résous ça en moins de 2 minutes. | <input type="checkbox"/> 06 Lance la première micro-action Démarre sans attendre d'être motivé. La motivation suit l'action — jamais l'inverse. |
| <input type="checkbox"/> 07 Tiens le créneau jusqu'à la fin Même si c'est difficile. Même si le résultat est imparfait. Finir > parfait. | <input type="checkbox"/> 08 Note ce que tu as accompli Une phrase. Ça crée la preuve que tu peux avancer même sans élan. |
| <input type="checkbox"/> 09 Planifie le prochain créneau maintenant Dans l'agenda, tout de suite. Dans 24h maximum. Pas « bientôt ». | <input type="checkbox"/> 10 Célèbre l'avancement (pas le résultat) Tu as agi malgré la résistance. C'est ça le vrai progrès. Reconnaiss-le. |

MA TÂCHE D'AUJOURD'HUI :
