

Table des matières

Introduction

- Pourquoi toujours remettre à plus tard ?
- Nous n'avons jamais assez de temps
- Comment fonctionne ce livre
- Facile ou difficile ?

Chapitre 1 : commencer par définir un objectif

Chapitre 2 : préparer un plan pour aller du point A au point B

- Qu'est-ce qu'un plan ?
- Établir un planning réaliste
- Comment préparer votre plan
- Placer des jalons

Chapitre 3 : décomposer vos jalons

- Comment décomposer un jalon
- Mais que fait-on de la procrastination et de tout le reste ?

Chapitre 4 : éliminer les distractions

- Commencez par votre emploi du temps
- Faire de votre objectif une priorité
- Éliminer les distractions
- Petite parenthèse au sujet des distractions
- Chapitre 5 : avoir peur mais le faire quand même
- Pourquoi vous avez peur et ce que vous pouvez y faire

Chapitre 6 : éliminer la procrastination en 5 étapes

- Étape 1 : identifier le problème
- Étape 2 : décider si la raison est valable
- Étape 3 : jeter un œil à votre liste de bonnes raisons
- Étape 4 : imaginez-vous lorsque vous aurez atteint votre objectif
- Étape 5 : mais faites-le !
- Ne vous éparpillez pas
- Étape 7 : se motiver et rester motivé

Votre objectif désormais : le plan d'action

Conclusion

Bonus :

- Ressources
- Checklist

