

Choisis une tâche que tu repousses et note la clairement.



La tâche que je repousse est :

.....



Lis les questions, note tes réponses sans trop réfléchir.



Où, quand, avec qui ?

Ai-je un lieu adapté pour réaliser cette tâche ?

Y a-t-il des distractions autour de moi ?

Le moment choisi est-il propice ?

« Mon bureau est trop encombré, je n'ai pas envie de m'y mettre. »

Ce que je fais

Ai-je des automatismes qui me détournent (scrolling, mails, TV) ?

« J'ouvre ma boîte mail dès que je commence. »



Quelles sont mes compétences, mes stratégies ?

Ai-je les connaissances ou les outils pour bien commencer ?

Ai-je un plan clair ou est-ce flou ?

« Je ne sais pas par où attaquer le dossier. »

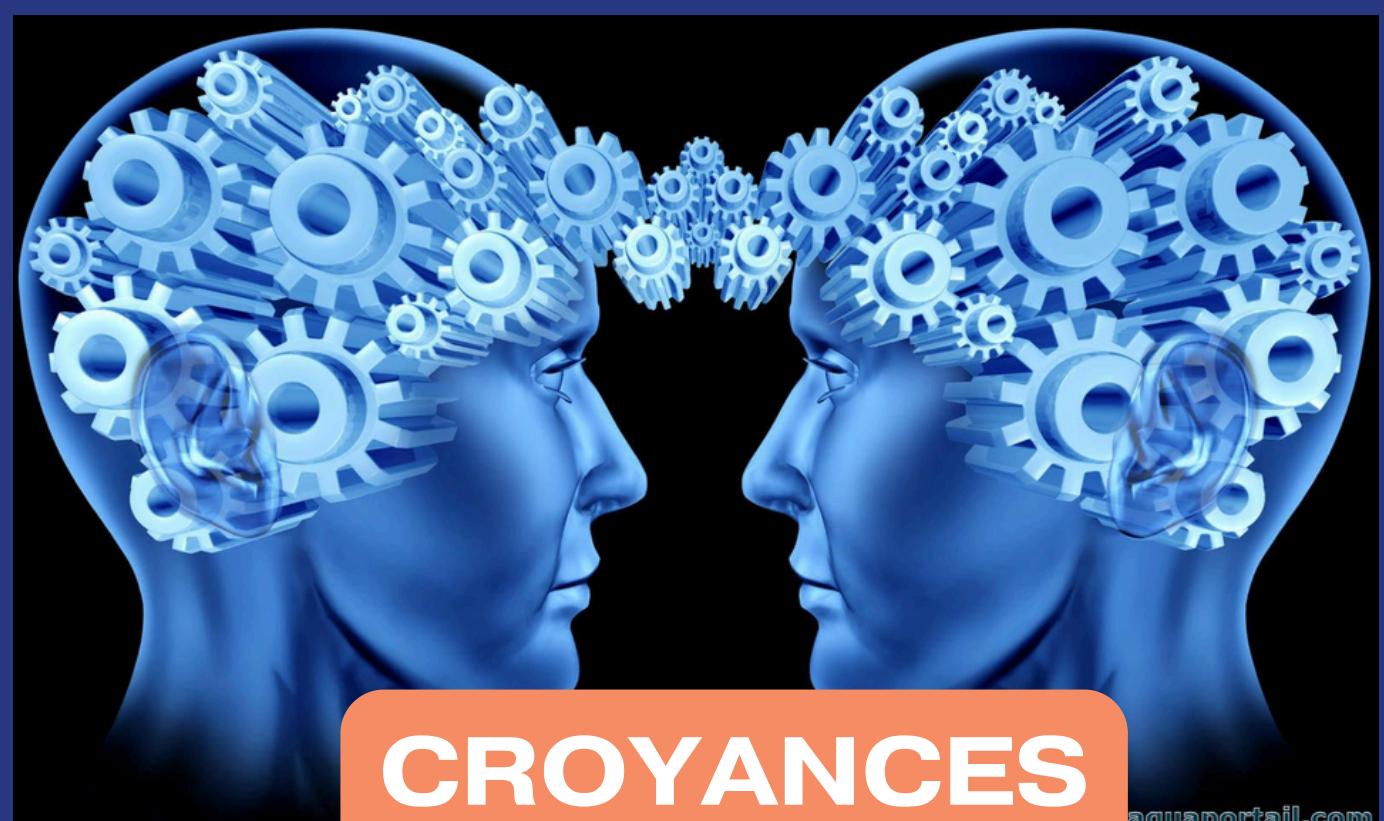


Ce que je pense, ce qui compte

Quelles pensées me viennent quand je pense à cette tâche ?

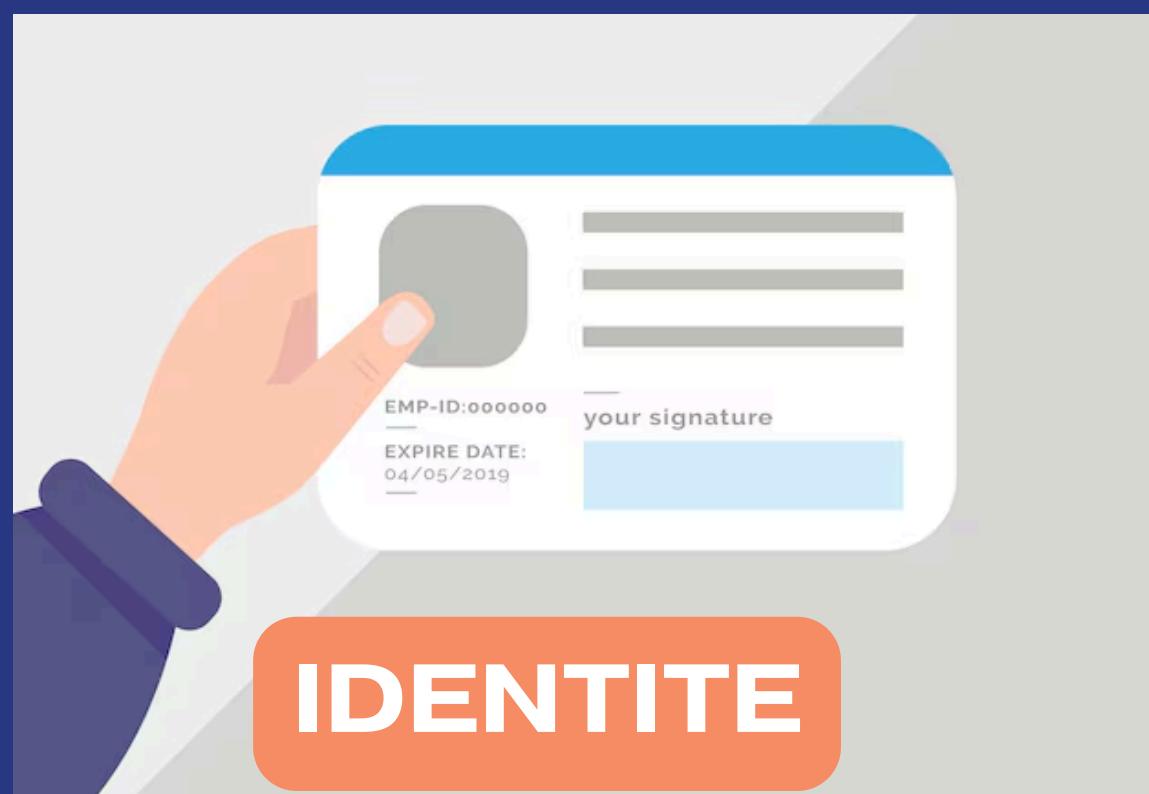
Est-ce que j'ai peur de rater ?

« De toute façon, ça ne changera rien, alors pourquoi le faire ? »



CROYANCES

aquaportal.com



En quoi cette tâche contribue-t-elle à un projet plus grand ou à une valeur importante pour moi ?

Si je ne la fais pas, qu'est-ce que ça met en danger ?

« Je ne vois pas en quoi ça aide mon projet de vie, ça me semble inutile. »

Qui je suis ?

Quel rôle je pense jouer dans cette situation ?

« Je ne suis pas quelqu'un d'organisé. »



MISSION

Analyse ton blocage

Quel niveau semble le plus en décalage ?
Est-ce que c'est plutôt :

- un problème d'organisation externe/environnement
- un problème de comportement
- un manque de stratégie (capacités)
- une croyance limitante
- un manque de confiance
- un manque de sens (vision/mission) ?



Trouve une micro-action adaptée pour lever ce blocage :



Environnement

→ range, enlève les distractions

Comportement

→ bloque 10 minutes pour débuter ta tâche

Capacités

→ cherche un tuto, demander de l'aide

Croyances

→ reformule en positif ("cette tâche m'apprend quelque chose")

Identité

→ souviens toi d'un de tes succès

Mission

→ relie la tâche à ta vision plus large