

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.



ENVIRONNEMENT

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. »



COMPORTEMENT



CAPACITES

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 ?

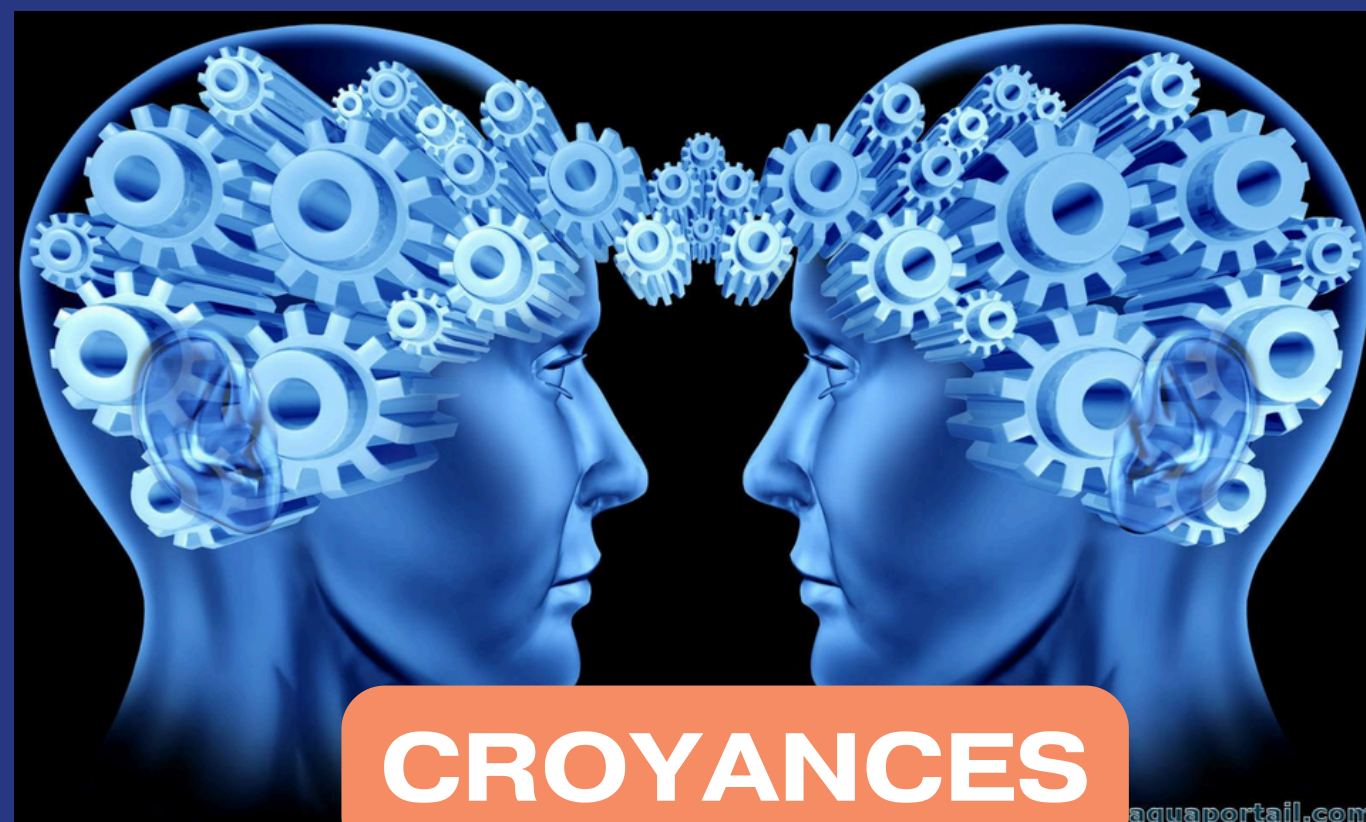
« Je ne sais pas par où attaquer le dossier. »

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 ? »



Qui je suis ?

Quel rôle je pense jouer dans
cette situation ?

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

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. »



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 débiter 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