

Comment surmonter la procrastination et libérer votre pouvoir

Voilà un petit post simple à appliquer afin de vous aider à surmonter la procrastination et libérer par la même occasion la grandeur en vous. Je suppose que chacun souhaite jouir au maximum de son potentiel dans sa vie. Malheureusement, nous avons, pour la plupart, cette fameuse tendance systématiquement à tergiverser voire procrastiner dans une action, tendant dans ce sens, doit être entreprise. Et cela nous empêche souvent d'atteindre ce que nous désirons.

En lisant ceci, vous allez découvrir des idées puissantes vous montrant comment gérer la procrastination et comment vous libérer votre grandeur. La différence entre la grandeur et la médiocrité ? Voulez-vous savoir quelle est la différence entre la grandeur et la médiocrité ? Ce qui sépare le succès de l'ordinaire ?

Voici un petit exemple pour vous faire comprendre la différence :

Disons que nous avons Isabelle et Sylvie qui veulent toutes deux aller à la gym un dimanche matin à 10 H. Elles veulent garder leur corps en bonne forme et rester en bonne santé.

Quand vient dimanche matin, il pleut dehors et il fait froid. La sonnerie du réveil retentit et Isabelle ne veut pas se réveiller. Il fait si bon sous sa couverture ! Elle finit par se rendormir et à remettre sa gym pour plus tard. Qu'est-il arrivé ? Sylvie ? La même chose, il fait froid dehors et elle préférerait galement rester bien au chaud dans son lit. Cependant, 30 minutes plus tard, Sylvie est dans la salle de gym contrairement à Isabelle ! Ainsi, quelle est la différence entre les deux ?

La différence est qu'une personne se concentre sur la récompense et l'autre se concentre sur le processus.

De toute évidence, Sylvie se voit (s'imagine) en forme dans son corps et en bonne santé, c'est pourquoi elle est capable de gérer ses pensées et se réveiller pour aller à la gym. Elle a fixé son esprit sur la récompense.

De son côté, Isabelle se concentre sur le processus, qui lui paraît ennuyeux. En effet, elle doit se réveiller tôt, il fait un froid de canard dehors, il est plus agréable de dormir plus longtemps !

En résumé, qu'a fait Sylvie ?

Sylvie a fait ce que la plupart des gens essaient de faire. Et savez-vous ce que cela signifie ? Cela signifie que, pour réussir, vous devez faire ce que la plupart des gens essaient de faire !

Pensez-y, le succès n'est pas chose facile. Vous avez besoin de faire des appels téléphoniques et dans le dur, vous avez besoin de rencontrer davantage de prospects, vous devez enfoncer plus de portes, vous devez prendre plus de risques, vous devez travailler plus dur et ainsi de suite et ainsi de suite.

Certes, cet exposé n'a rien de sexy, mais est d'une implacable logique. Vous devez prendre l'habitude de réaliser ceci jusqu'à ce que vous le trouviez intéressant et que vous vouliez en faire encore plus !

Voyez-vous maintenant la différence entre le succès et la médiocrité ?

Si vous voulez atteindre vos objectifs et réussir, vous devez surmonter la procrastination en faisant ce que la plupart des gens essaient de faire.

Et pour mettre fin à la procrastination, vous devez vous concentrer sur la récompense au lieu du processus. Voici comment vous pouvez libérer votre potentiel. Et voilà comment vous pouvez réussir dans votre vie.

Donc ce que vous pouvez faire maintenant, c'est vous poser cette question :

« Quelle est la seule chose que je teste, mais qui une fois faite, me permettra d'améliorer la qualité de ma vie ? »

Identifiez cette chose et faites-la maintenant. Fixez votre attention, votre esprit sur les récompenses ou les résultats que vous désirez obtenir. Ne vous focalisez pas sur le processus, ceci ne vous motivera pas à prendre les mesures en conséquence. Les personnes qui réussissent procèdent de cette manière, vous pouvez en faire de même. Philippe.

pensees-et-developpement.com/blog/

About the Author

Je m'appelle Philippe Knobloch. Je suis passionné par le pouvoir de l'esprit et le développement personnel en général. Mon objectif est d'inspirer les gens (en toute modestie) à se réveiller et eux-mêmes afin de transformer leur vie et d'atteindre le succès, à faire prendre conscience à chacun du magnifique potentiel qui réside en lui.