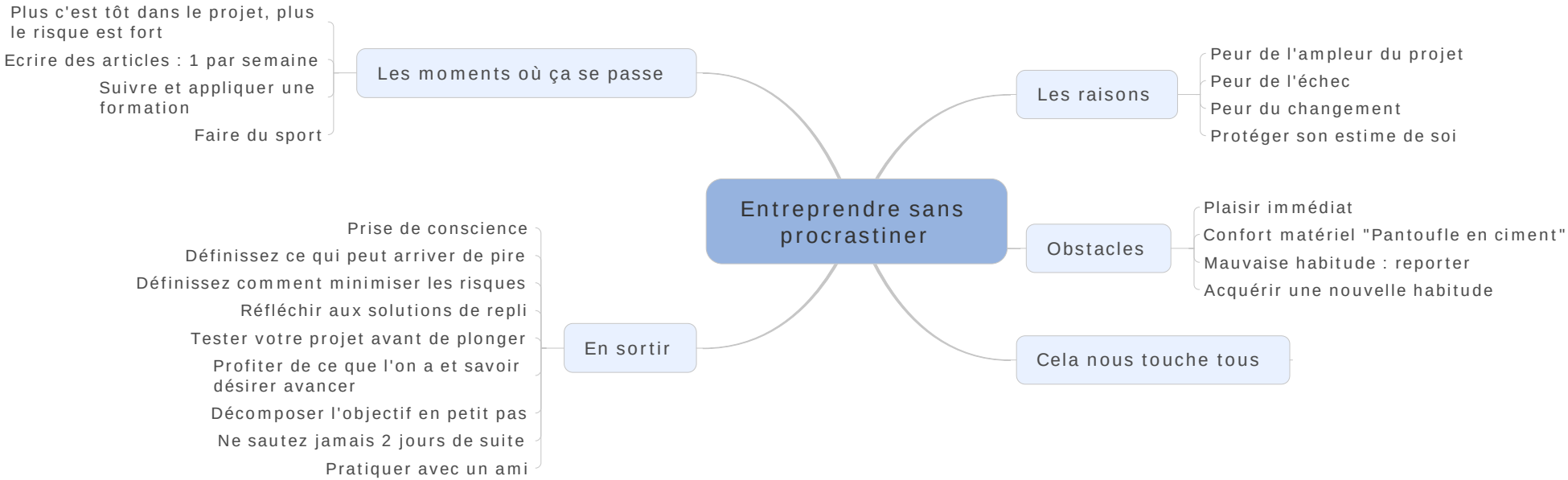
Entreprendre sans procrastiner
Les moments où ça se passe
Plus c'est tôt dans le projet, plus le risque est fort
Ecrire des articles : 1 par semaine
Suivre et appliquer une formation
Faire du sport
Les raisons
Peur de l'ampleur du projet
Peur de l'échec
Peur du changement
Protéger son estime de soi
Obstacles
Plaisir immédiat
Confort matériel "Pantoufle en ciment"
Mauvaise habitude : reporter
Acquérir une nouvelle habitude
En sortir
Prise de conscience
Définissez ce qui peut arriver de pire
Définissez comment minimiser les risques
Réfléchir aux solutions de repli
Tester votre projet avant de plonger
Profiter de ce que l'on a et savoir désirer avancer
Décomposer l'objectif en petit pas
Ne sautez jamais 2 jours de suite
Pratiquer avec un ami
Cela nous touche tous