

# **FICHE**

# **ANTI-PROCRASTINATION**

**Arnaud MARGUERITTE**

**Définition de la procrastination :**

La procrastination résulte principalement d'un manque de confiance en notre capacité à réussir.

- Quelle est la source de ma procrastination (Netflix, youtube, faire du shopping, ...)

- A quels moments je procrastine le plus souvent

- Qu'est-ce que je m'engage à faire pour sortir de la procrastination