



Vaincre la procrastination en 3 étapes



Bonjour et merci d'avoir téléchargé ce guide.

Je t'invite à partager tes commentaires en dessous de mes articles ou vidéos. Dans ce guide, je te partage comment vaincre la procrastination avec 3 clés essentielles.

Je te proposerai un défi en 3 étapes à la fin du guide.

Avant de commencer je vais d'abord me présenter et t'expliquer pourquoi j'ai conçu ce guide.



Qui suis-je ?

Je suis Marion Alegre. En terminant mes études de médecine, je me suis intéressée au rôle de la communication entre médecins et patients dans le soin et me suis passionnée pour le développement personnel.

Docteur en Médecine Générale, également diplômée d'un Master 2 en Ingénierie de la Santé, je poursuis mon cursus dans la recherche sur communication médecin-patient en parallèle de la médecine générale.

Je me suis aussi formée au coaching et à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) certifiée coach et praticien PNL.

Enfin j'ai eu la chance de vivre et de voyager à l'étranger dans plus de 30 pays dans le monde notamment pour mes études.

J'ai une passion pour l'art, particulièrement pour la musique qui se concrétise par le plaisir de jouer du piano.



<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

L'écriture de ce guide m'a demandé du temps, de l'énergie et de l'investissement.

Tu es libre de diffuser ce livre à ton entourage à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteure comme l'auteure du livre et d'inclure un lien vers le blog :
<https://blog-le-developpement-personnel.fr/>

Il est interdit de l'utiliser à des fins commerciales.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Pour arriver jusqu'ici, j'ai dépassé des freins: l'anxiété, le stress, la dépendance affective dans certaines relations.

J'ai pu vaincre également la culpabilité, les symptômes dépressifs et le manque de confiance en soi.

J'ai passé des années à chercher et tester des méthodes pour me développer et m'améliorer continuellement. Les voyages ont enrichi ma démarche. Je me suis formée tout au long de mon parcours.

J'ai développé la mienne au fil du temps pour incarner le mode de vie que je promeus.

Simplicité, harmonie, équilibre afin de garder une bonne santé et d'être heureux. De profiter de la vie. Ce sont bien plus que des mots, c'est la vie qui se transforme chaque jour si tu décides d'incarner tes valeurs.

J'ai acquis des clés et j'aimerais, grâce à ce guide, t'en livrer 3 essentielles.
Elles vont t'aider à vaincre la procrastination définitivement.

Ce sont de précieuses clés qui peuvent transformer ta vie si tu leur donnes de la valeur.

Grâce à cette méthode tu vas pouvoir changer n'importe quel comportement de ta vie que tu ne souhaites plus garder.



Avant de te livrer les 3 clés,

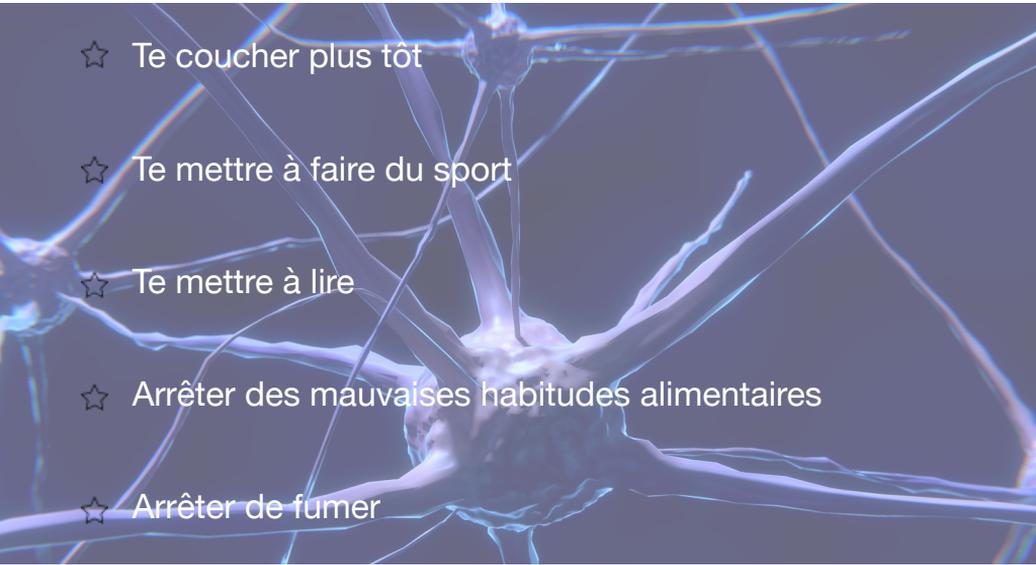


...qui t'empêche parfois de mener à bien correctement les actions et de les mettre en place durablement.

Pour cela, on va utiliser le pouvoir de l'inconscient.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Voici ce qui se passe quand tu souhaites faire quelque chose de différent dans ta vie comme par exemple :

- 
- ☆ Te coucher plus tôt
 - ☆ Te mettre à faire du sport
 - ☆ Te mettre à lire
 - ☆ Arrêter des mauvaises habitudes alimentaires
 - ☆ Arrêter de fumer

L'inconscient s' imagine une montagne de ce nouveau
changement inconnu.

Ce changement lui paraît énorme car il est comme
tranquillement installé dans son canapé. Et il n'a pas
envie de bouger...



... un peu comme ce chat.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

L'objectif des prochaines étapes est de rallier l'inconscient pas à pas à l'objectif que tu souhaites atteindre.



Pour te rapprocher de ton rêve.

On va ainsi lui donner l'impression que le changement est facile.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Je t'invite à commencer dès que possible.
Je te conseille dès aujourd'hui, au plus tard demain.

Pourquoi ?

Sinon ton inconscient va de nouveau imaginer pendant des heures la montagne...



Il va préférer rester tranquillement dans son canapé.

L'inconscient ne fait pas la différence entre une petite et une grande montagne. Une fois que tu réussis à le faire pour une petite chose, tu seras aussi capable de le faire pour quelque chose de grand.



Voici comme promis 3 clés afin de vaincre définitivement la procrastination.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>



Confiance en soi

Clé n°1

Passes à l'action

Il n'y a pas d'autre moyen que de le faire pour te libérer de la peur de te lancer !

Je te propose d'aller acheter un nouveau carnet et d'y notifier chaque jour en fin de journée tes actions !

Si tu as envie de lire l'article du blog sur la [confiance en soi](https://blog-le-developpement-personnel.fr), clique sur le lien ici.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>



Estime de soi

Donne de la valeur à l'objectif que tu choisis en t'offrant un cadeau au bout de quelques jours.

Dans le défi que je te proposerai juste après cette clé va être particulièrement utile.

Je t'invite à retrouver l'article sur [l'estime de soi en cliquant sur le lien ici.](#)

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Pleine conscience



Clé n°3

La pleine conscience t'aide à te connecter davantage au moment présent et à reconnaître tes émotions pour mieux les maîtriser.

Elle va t'aider à agir au mieux en évaluant les meilleures possibilités pour toi.

Elle te permettra de vaincre la peur de perdre la sécurité qui te pousse à ne pas agir. Voici le [lien vers l'article](https://blog-le-developpement-personnel.fr) pour en savoir plus.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Quelle clé t'a le plus parlé?

marion-alegre@blog-le-developpement-personnel.fr



Je t'invite à me le dire en m'envoyant un message ou en commentant l'article concerné.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Voici à présent le défi que j'ai à te proposer...



<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

ETAPE 1

Choisis un but sur lequel tu vas te concentrer le prochain mois.
Un seul objectif...



L'as-tu trouvé ?

<https://blog.le-developpement-personnel.fr>

Bravo ! Je te propose de l'écrire dans le cadre ci-dessous :

A rectangular box containing ten horizontal dotted lines, intended for writing an email address.



Je t'invite à m'écrire un email à l'adresse ci-dessus si tu souhaites me révéler l'objectif que tu as choisi.

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

ETAPE 2

Maintenant je t'invite à choisir une action que tu peux mettre en place et qui va t'aider pour aller vers ton objectif.

Pour que le défi marche, elle doit respecter les conditions suivantes :

- 💎 simple
- 💎 possible
- 💎 facile à faire tous les jours



L'as tu trouvée ?

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

Magnifique !

Je te propose de l'inscrire dans le cadre ci-dessous :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je t'invite à m'écrire un email si tu souhaites me partager l'action que tu as choisie.



marion-alegre@blog-le-developpement-personnel.fr

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

La suite du défi arrive très bientôt.
Je te propose de me contacter et je t'expliquerai
comment mettre en place les différentes étapes.



<https://blog-le-developpement-personnel.fr>



Je te remercie d'avoir lu ce livre.
Partage le à tes proches.

Je te dis à très bientôt sur le blog
www.blog-le-developpement-personnel.fr

<https://blog-le-developpement-personnel.fr>

