

Sommaire

Introduction	9
1. Établir un état des lieux	11
Exercice n° 1 : Êtes-vous en proie à l'inertie ?	12
Exercice n° 2 : Quel est le domaine de votre vie le plus touché par l'inertie ?	14
Exercice n° 3 : Évaluez l'étendue de votre inertie !	17
Exercice n° 4 : Les symptômes	18
Exercice n° 5 : La cause de vos ennuis	20
2. Vaincre l'inertie de la procrastination	23
Exercice n° 6 : Les « déclencheurs » de l'inertie	24
Exercice n° 7 : Les « fausses bonnes raisons » d'attendre	25
Exercice n° 8 : Identifiez les « détourneurs de temps » !	27
Exercice n° 9 : Êtes-vous de ceux qui réussissent ?	28
Exercice n° 10 : L'influence des pensées négatives	29
Exercice n° 11 : Les pensées négatives sur la réussite	31
Exercice n° 12 : Changez votre manière de penser !	32
Exercice n° 13 : Lutte contre votre pire ennemi !	33
Synthèse et notes personnelles	36
3. Maîtriser l'inertie du désordre	39
Exercice n° 14 : Par où commencer ?	40
Exercice n° 15 : Les origines du désordre	41
Exercice n° 16 : Le grand nettoyage de printemps	42
Exercice n° 17 : Mettez de l'ordre dans vos activités !	44
Exercice n° 18 : Définissez des priorités !	46

Exercice n° 19 : Comment bien utiliser les listes d'attente ?	48
Exercice n° 20 : Des listes, encore des listes, toujours des listes !	49
Synthèse et notes personnelles	51
4. Traiter l'inertie de l'urgence	53
Exercice n° 21 : Êtes-vous concerné par des problèmes d'organisation du temps ?	54
Exercice n° 22 : Êtes-vous « accro » à l'urgence ?	55
Exercice n° 23 : Les symptômes de la désorganisation	57
Exercice n° 24 : Urgent ou non urgent ?	58
Exercice n° 25 : Important ou non important ?	60
Exercice n° 26 : La matrice Eisenhower	63
Exercice n° 27 : Ne négligez pas le non-urgent !	65
Exercice n° 28 : Vrai ou faux ?	66
Exercice n° 29 : Découvrez une autre manière de faire !	67
Exercice n° 30 : Ne soyez plus constamment dans l'urgence !	69
Exercice n° 31 : Donnez-vous rendez-vous !	70
Exercice n° 32 : Un peu d'humour...	71
Synthèse et notes personnelles	73
5. Combattre l'inertie du perfectionnisme	75
Exercice n° 33 : Évaluez votre niveau de perfectionnisme !	76
Exercice n° 34 : Dr Jekyll et Mr Hyde	78
Exercice n° 35 : Reprogrammez le mode « tout ou rien » ! .	81
Exercice n° 36 : Le mieux est l'ennemi du bien	83
Exercice n° 37 : Avantages et inconvénients du perfectionnisme excessif	85
Exercice n° 38 : Modifiez votre mode de pensée !	86
Exercice n° 39 : Stop aux généralisations !	87
Exercice n° 40 : Le carnet d'amélioration	88
Exercice n° 41 : Alerte ! Risque de perfectionnisme...	90
Exercice n° 42 : Le cahier du plaisir	91
Exercice n° 43 : Vive les erreurs !	93

Exercice n° 44 : Comment ne plus se gâcher la vie... ..	95
Exercice n° 45 : Le contrepoison	96
Synthèse et notes personnelles	98
Terrasser l'inertie du découragement	101
Exercice n° 46 : Le but ultime	102
Exercice n° 47 : Questions de fond.....	105
Exercice n° 48 : Fixez-vous des buts intermédiaires !	107
Exercice n° 49 : L'escalier de la réussite	108
Exercice n° 50 : Réalisez vos rêves !	109
Synthèse et notes personnelles	112
Évaluation finale : Où en êtes-vous ?	115
Références.....	117