

## ARRIVER À SE MOTIVER

Pour se donner du courage, il est possible d'essayer ceci:

- Faire une liste de tous les travaux à faire, en les découpant si besoin en « petits-travaux », et en essayant d'évaluer le temps que chaque travail demandera.
- Les numéroter dans un ordre de priorité.
- Etablir un planning.
- Sans se poser de questions, réaliser ensuite chaque travail ou mini-travail.