

La règle des 2 minutes

A quoi ça sert ?

Dépasser le moment où je sais ce que j'ai à faire, mais où je n'arrive pas à commencer.

Le principe

Je ne cherche pas à finir.
Je cherche ce que je peux commencer en 2 minutes.

Exemples



Réviser mon contrôle



sortir mon cours et lire le titre



Faire ma rédaction



ouvrir le document et écrire la première idée



Ranger ma chambre



ramasser les vêtements au sol

Pourquoi ça aide ?

Une fois lancé, continuer devient souvent plus facile.



A retenir



Mon premier objectif n'est pas de terminer.
C'est de commencer.