

## Conseil N° 11 **Cessez de culpabiliser**



« Je me sens coupable de ne pas faire tout ce que je dois... »

Regardez autour de vous : la plupart des gens sont incapables de faire tout ce qu'ils prévoient chaque jour. Nous planifions trop de tâches et nous sous-estimons le temps nécessaire pour les réaliser. De même, nous négligeons les moments de transition et de pause (interruptions, dérangements, changements d'activité ou de lieu, etc.)

**Augmentez le temps prévu pour chaque activité. Soyez réaliste plutôt qu'optimiste !**

**Revoyez à la baisse la quantité journalière de révision.**

**Utilisez le temps que vous consacriez à vous culpabiliser pour réviser.**



Se morfondre est inutile et démotivant. Changez ce qui peut l'être pour progresser.

**Agissez plutôt que culpabiliser !**

