



5 CONSEILS POUR ARRÊTER DE PERDRE DU TEMPS



#1

Réalise la valeur inestimable de ton temps

Ton temps est ta ressource la plus précieuse qui ne se renouvelle jamais. Chaque heure gaspillée est perdue à jamais. Assure-toi de faire une bonne utilisation de chacune d'elles.



#2

Éloigne ton téléphone lorsque tu n'en as pas besoin

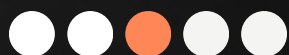
Le téléphone est le pire voleur de temps de nos jours. Quand tu n'en as pas besoin, mets ton téléphone en mode avion et éloigne-le de toi afin qu'il soit hors de vue.



#3

Ne sois pas constamment joignable

Apprends à mettre tes limites et conserver tes moments de « deep work » ou tu ne peux pas être dérangé. C'est nécessaire pour avancer sur tes tâches importantes.



#4

N'accepte que les réunions essentielles

Quoi de pire qu'assister à une réunion inutile ou ta présence n'est pas essentielle? Apprends à négocier avec tes collaborateurs pour participer seulement aux réunions qui ont une vraie valeur-ajoutée.



#5

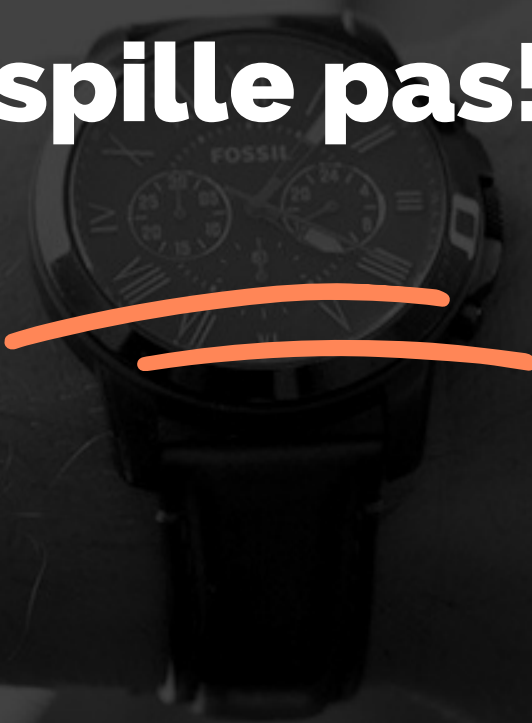
Maximise tes heures de ton haute-énergie

On a seulement quelques heures
de haute-énergie chaque jour;
assure-toi de les maximiser en te
concentrant sur tes tâches
importantes durant cette période.



Recap'

**Le temps est précieux, ne le
gaspille pas! 😎**





**ENREGISTRE
CE POST**

pour t'en souvenir