

# LA REGLE DES 2 MINUTES



**Philippe PICARD – Piloter-tpe**

## **La règle des 2 minutes**

La partie la plus importante de n'importe quelle habitude est de commencer – non pas une fois, mais toutes les fois. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais consistant sur la mise en action.

La plupart des tâches procrastinées ne sont pas si difficiles à réaliser. Vous avez souvent les talents, les compétences nécessaires. Vous les évitez simplement pour une raison ou une autre.

La règle des 2 minutes est là pour vous aider à surpasser cette procrastination en rendant très facile la mise en action.

### **Comment ça marche ? :**

Cette règle des 2 minutes est en deux parties :

*#1 Si une tâche prend moins de deux minutes pour la terminer, alors faites la tout de suite.*

*#2 Quand vous commencez une nouvelle habitude, cela devrait prendre moins de deux minutes pour le démarrage.*

Evidemment, tout ne peut pas être accompli en deux minutes. Mais vous pouvez utiliser cette règle de deux minutes pour vous aider à commencer, à mettre le pied à l'étrier. Vous pouvez avoir un but assez large et mettre en place une première étape très simple qui peut se réaliser en 2 minutes ou moins.

Voici 10 exemples de buts conséquents que vous pouvez démarrer aujourd'hui avec la règle des 2 minutes.

**1. Apprendre une langue**

Télécharger une application sur internet et pratiquez 2 minutes par jour.

**2. Réduire le stress**

Chaque matin, prenez 2 minutes de respiration profonde.

**3. Désencombrer**

Passez 2 minutes tous les jours à nettoyer une pièce de la maison ou du bureau, de l'atelier.

**4. Développer une attitude positive**

Avant d'aller au lit, consacrez 2 minutes à écrire quelques lignes de gratitude dans votre journal. Au fur et à mesure que votre journal se remplit, votre regard s'illumine.

**5. Booster son énergie**

Beaucoup de personnes veulent manger végétarien. Commencez avec 2 minutes pour manger un légume chaque jour.

**6. Se réveiller plus tôt le matin**

A la place de flinger le bouton snooze, ouvrez la fenêtre 2 minutes. L'air vif, la lumière vont stimuler vos hormones.

**7. Améliorer sa souplesse**

Pratiquez 2 minutes d'étirements chaque matin, chaque soir.

**8. *Etre plus connectés***

Passez un coup de fil en 2 minutes à un ami, un proche, un prospect, un client. Précisez que ce sera court, mais vous vouliez prendre des nouvelles.

**9. *Stop à la malbouffe***

Les gens mangent trop ! Surtout quand ils sont distraits. Passez 2 minutes à manger sans distraction – TV, radio, téléphone. Juste, mangez !!

**10. *Renforcer sa musculature***

Consacrez 1 minute à faire du squat et une autre minute à faire des pompes.