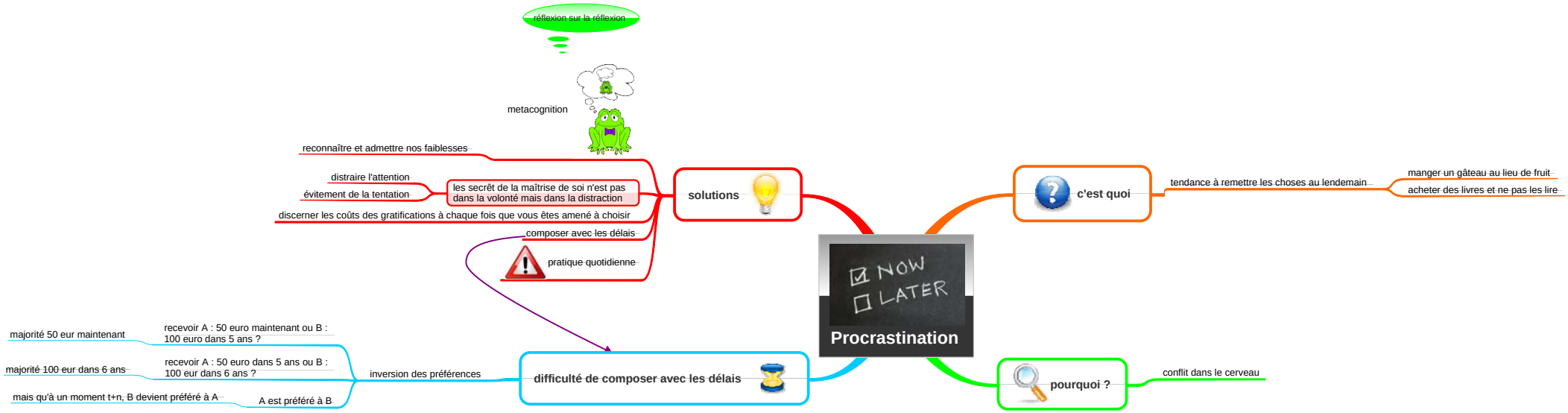
Procrastination
NOW
LATER
solutions
réflexion sur la réflexion
metacognition
reconnaître et admettre nos faiblesses
les secrêt de la maîtrise de soi n'est pas dans la volonté mais dans la distraction
distraire l'attention
évitement de la tentation
discerner les coûts des gratifications à chaque fois que vous êtes amené à choisir
composer avec les délais
pratique quotidienne
c'est quoi
tendance à remettre les choses au lendemain
manger un gâteau au lieu de fruit
acheter des livres et ne pas les lire
pourquoi ?
conflit dans le cerveau
difficulté de composer avec les délais
inversion des préférences
recevoir A : 50 euro maintenant ou B : 100 euro dans 5 ans ?
majorité 50 eur maintenant
recevoir A : 50 euro dans 5 ans ou B : 100 eur dans 6 ans ?
majorité 100 eur dans 6 ans
A est préféré à B
mais qu'à un moment t+n, B devient préféré à A