



3 outils pour une motivation sans faille

La motivation n'est pas linéaire : c'est un leurre de croire qu'on peut être toujours motivée. La motivation va et vient en fonction de notre volonté et de notre humeur.

Au contraire, ce qui perdure, c'est la discipline. C'est en adoptant certaines habitudes que vous pourrez muscler votre capacité à avancer et à accomplir vos objectifs. Comme Emerson le disait : "Ce que nous persistons à faire devient plus facile" !

Les points clés à retenir :

#1 TERMINER CE QUE VOUS COMMENCEZ

Premier principe fondamental : n'attendez pas que la motivation vienne pour terminer ce que vous avez entamé. Faites-le, que vous en ayez envie ou non ! Cultiver la discipline est essentiel pour développer un état d'esprit de gagnante. Quelle chose décidez-vous de terminer maintenant ?

#2 CULTIVER LE SILENCE

Faire le silence en soi nous rend apte à écouter nos besoins et nos désirs. Planifiez des moments silencieux dans vos journées. Cela vous permettra d'exercer une force sur votre volonté et d'avoir le courage de tenir vos engagements. Plus vous pratiquerez, plus vous verrez les effets se répercuter sur vos objectifs.

#3 SE LEVER TÔT

Quand vous vous levez de bonne heure, vous libérez le temps nécessaire pour accomplir vos objectifs. C'est la meilleure manière de récupérer la maîtrise de vos journées en développant des rituels matinaux qui vous permettent de prendre du temps pour vous.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....

.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....

.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....

.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....

.....



MES NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....

.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....

.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....

.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....

.....

