

Motivation vs discipline: Les clés du succès



Pourquoi le Mindset est-il essentiel ?

- Votre mindset détermine vos actions et donc vos résultats.
- Motivation et discipline sont les piliers de la réussite.

Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer qui compte." –
Winston Churchill

Qu'est-ce que la Motivation ?



Qu'est-ce que la Motivation ?

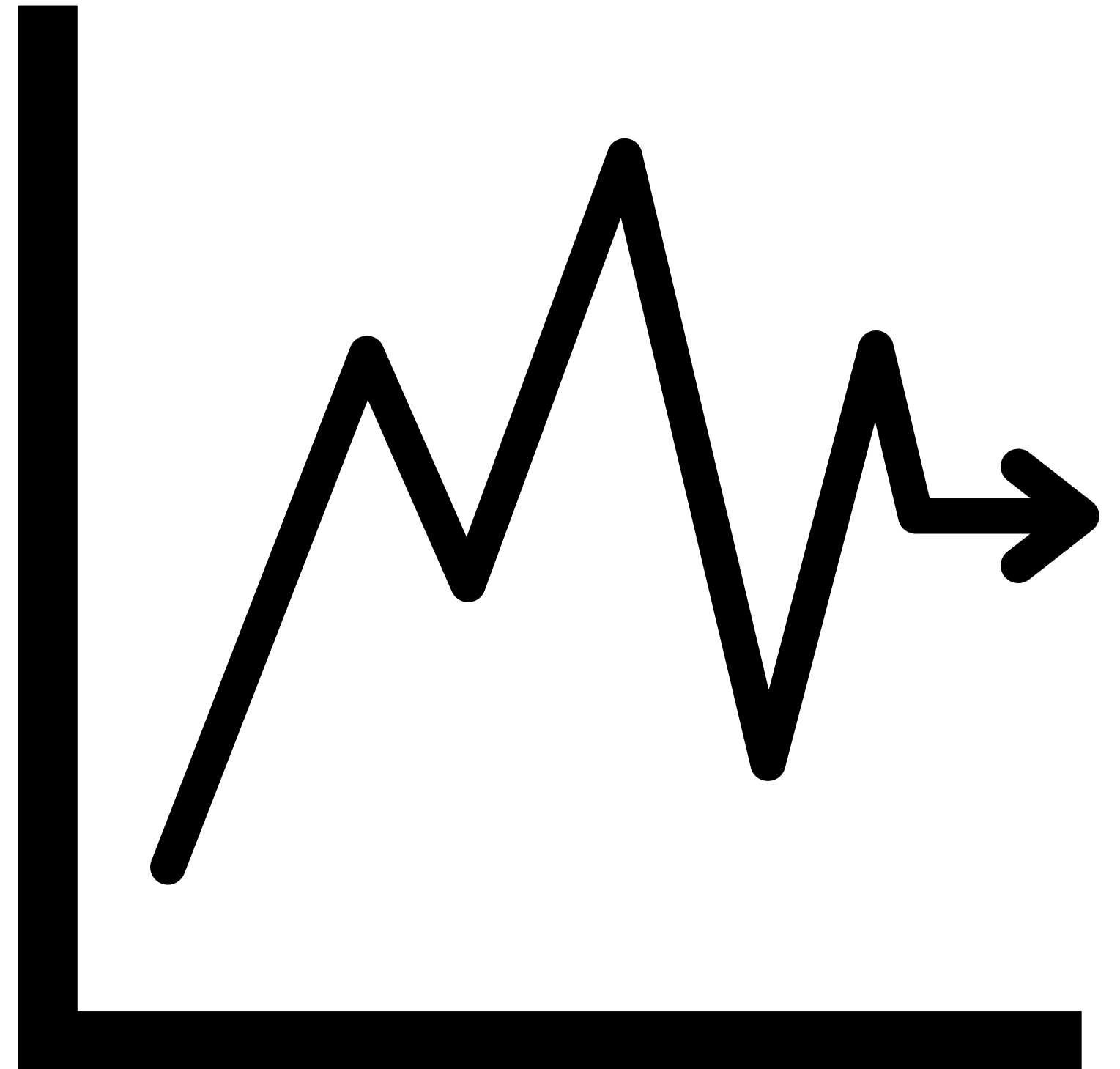
- Une émotion temporaire qui pousse à agir.
 - Liée à des facteurs externes comme des résultats rapides ou des encouragements.
-



Avantages et Limites de la Motivation

Forces et Faiblesses

- Avantages :
 - Crée un élan initial.
 - Inspire et donne de l'énergie.
- Limites :
 - Instable et fluctuante.
 - Dépendante de facteurs externes.



**Qu'est-ce que
la Discipline ?**



Qu'est-ce que la Discipline ?

- La Discipline
- Une habitude que l'on construit.
- Elle repose sur un engagement envers soi-même



Avantages et Limites de la Discipline

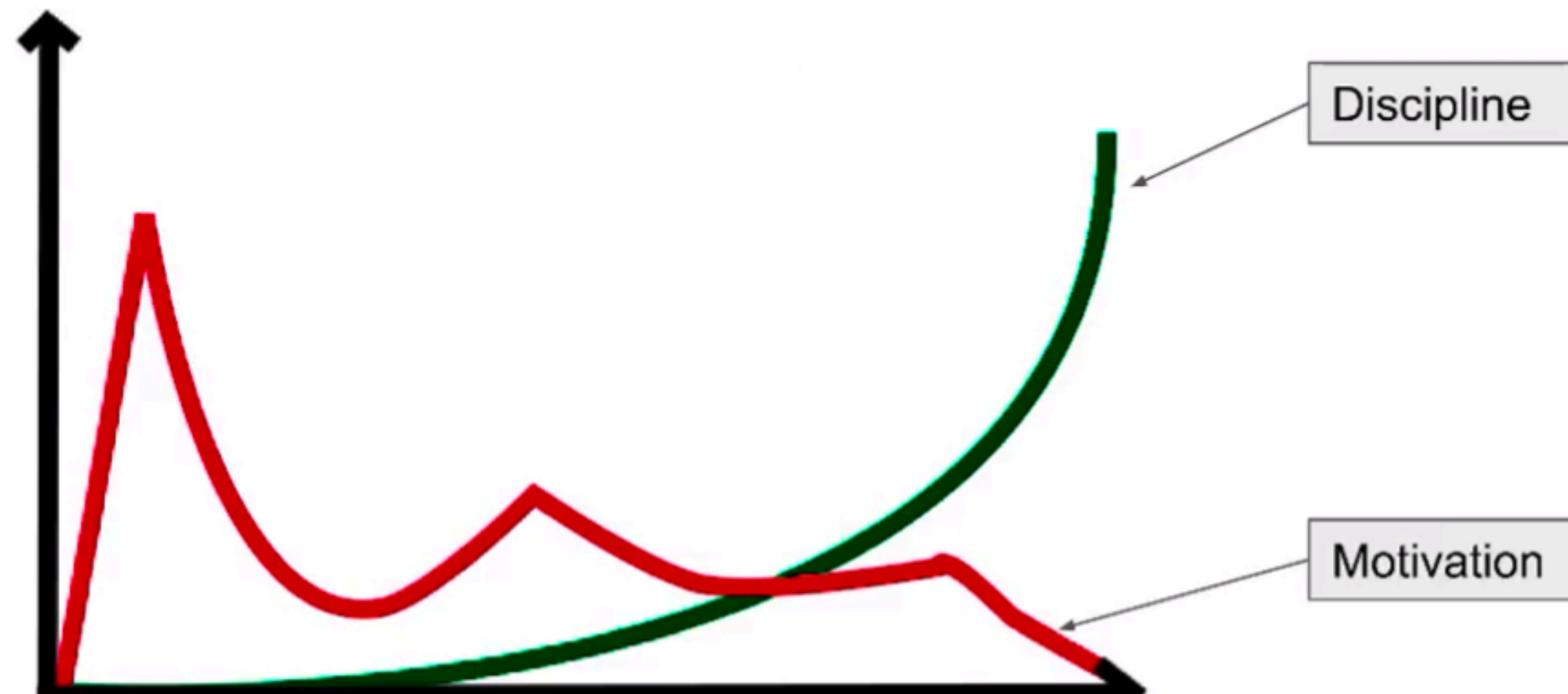
- Forces et Faiblesses

- Avantages :
 - Constante et fiable.
 - Permet des résultats durables.
- Limites :
 - Peut sembler difficile à instaurer au début



Les habitudes

Utilisez votre discipline plutôt que votre motivation!



Conclusion

- Motivation + Discipline = Réussite
 - La motivation peut démarrer votre voyage.
 - La discipline vous permettra d'arriver à destination.



Exercice 1 : Trouver votre motivation

Exercice Pratique

- Réfléchissez : Pourquoi avez-vous commencé ce projet ?
- Notez une phrase d'ancrage à relire dans les moments de doute.



Exercice 2 : Créer une habitude disciplinaire

Challenge Discipline

- Choisissez une habitude à tester cette semaine.
- Engagez-vous publiquement pour rester redevable.



Appel à l'Action

- **Votre Engagement**
 - Partagez votre phrase d'ancrage ou votre challenge de la semaine dans le chat/discord.
 - Rejoignons-nous pour avancer ensemble !

