

Mois 2 –Votre motivation

La motivation est un sujet délicat et sensible. Il n'y a pas de "bonne réponse" quand on aborde ce qui peut être un problème pour beaucoup de personnes. L'une des clés consiste à trouver ce qui vous motive (facile) et de maintenir cette idée dans votre esprit en permanence, bien au centre de toute votre attention (pas facile). Voyons donc ce qui pourrait vous motiver suffisamment pour contribuer à rendre votre vision réelle.

SEMAINE 1:

Plus vous décrivez clairement votre réussite et plus souvent vous le faites, plus rapidement vous atteindrez vos objectifs. Savez-vous que lorsque vous imaginez précisément une situation, en y plaçant les détails qu'il faut, les sensations, les émotions, votre esprit subconscient ne "voit" pas la différence avec la réalité? C'est pour cette raison que la technique de visualisation est si puissante. C'est l'un des outils les plus efficaces pour rester motivé. Après le travail que vous avez effectué le mois dernier, vous avez à disposition une image claire et unique, authentique et réaliste, de votre vie idéale. Cette semaine, je vous propose de passer 10 minutes tous les jours à visualiser cette future vie comme si elle était déjà réelle. Pour cela isolez-vous, relaxez-vous, et imaginez-vous en train de vivre votre idéal de vie, votre vision, vos objectifs, comme s'ils étaient atteints.

C'est vraiment très important. Pour vous aider, forcez-vous à écrire pour chaque jour de cette semaine, l'heure et la durée de votre séance de visualisation.

Lundi :

Mardi :

Mercredi :

Jeudi :

Vendredi :

Samedi :

Dimanche :

SEMAINE 2 :

La motivation peut s'étioler si votre projet n'est pas assez "vivant". Même si la passion vous anime légitimement, les activités routinières risquent de devenir ennuyeuses.

C'est à ce moment que trouver une personne qui vous inspire, comme une sorte de modèle, est important.

Votre exercice cette semaine consiste à trouver des personnes qui vous motivent par ce qu'elles ont déjà pu effectuer dans le domaine qui vous intéresse.

Ce peut aussi être des personnes qui développent des qualités qui vous impressionnent, comme des sportifs ou des personnages qui ont fait bouger les choses dans l'adversité.

Listez maintenant 5 personnes (au moins) qui vont vous aider à rester motivé grâce à l'exemple positif qu'elles représentent POUR VOUS :

- 1.**
- 2.**
- 3.**
- 4.**
- 5.**

SEMAINE 3:

Cette semaine essayez de vous ménager un peu, histoire de bien voir où vous passez votre temps. En effet, si la motivation est importante, il faut éviter qu'elle soit mal employée: le *burn-out* n'est pas pour vous.

Prenez le temps cette semaine de faire une activité qui vous plaise et qui vous relaxe vraiment. Si possible choisissez une activité nouvelle ou que vous avez négligée ces derniers temps. Le concept qu'il faut retenir, c'est que la Terre continue de tourner même si régulièrement, vous vous octroyez une pause pour pratiquer une activité totalement non productive. Non productive, mais indispensable à votre bien être.

Alors faites la liste de TROIS choses que vous allez faire cette semaine et qui vous aideront à vous aérer tant le corps que l'esprit :

1.

2.

3.

SEMAINE 4:

Voici maintenant quelques exercices pour développer votre motivation. Commencez par vous lever chaque matin en prononçant à voix haute des phrases qui vont vous motiver pour la journée.

Pensez à ce que vous devez faire, et à comment vous devez le faire, de manière efficace. Rappelez-vous vos objectifs et pourquoi ils sont importants. De la même manière, terminez chaque journée en faisant le bilan de ce que vous avez fait et /ou appris.

Cette revue des choses accomplies, même minimales, vous aidera à renforcer l'idée que chaque problème a sa solution et que chaque étape est faite pour être franchie et dépassée.

Croyez-moi, si vous faites tous les jours ce petit rituel du matin et du soir, vous gagnerez en confiance et en motivation, et cela se concrétisera en actions constructives.

Par analogie, on pourrait comparer cela à un effet "boule de neige": plus vous franchissez d'étapes, plus vous gagnez en confiance et en motivation, et...plus vous travaillez efficacement.