

Bien démarrer 2017

Module 4 :

Garder une motivation forte

Vous avez maintenant votre objectif – en tout cas le premier ! Et certaines actions ont déjà été mises en place pour le réaliser, peut-être, bravo !

Notre série de séances ensemble se termine... Alors comment garder la motivation, et adopter de bonnes habitudes de réussite dans les mois qui viennent ?

1 - IMAGINEZ

Continuez à visualiser l'objectif.

Souvenez-vous – plus votre cerveau a une « image » claire de ce que vous voulez, plus vite son Système Réticulé Activateur (votre GPS interne) peut vous mettre sur la voie pour l'obtenir.

Votre objectif a probablement évolué depuis que vous l'aviez noté la première fois, alors, revenons-y – et surtout dans ce cas précis, un peu de répétition ne fera aucun mal... ;)

Mon but global : _____

Le ou les objectifs SMART :

Spécifique : _____

Mesurable : _____

Atteignable : _____

Réaliste : _____

Temporel : _____

2 - ACTION !

Actions déjà mises en place :

BRAVO !!! Célébration !

Actions à venir : (avec des dates svp !)

Action	Qui ?	Date
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3 - LE MANQUE DE TEMPS

Une « bonne » raison de ne pas faire ce que nous savons que nous devrions faire, est le manque de temps – nous sommes tous tellement sollicités, débordés, épuisés... en permanence !

Cependant... tout le monde dispose de 24h, c'est vraiment une égalité stricte à laquelle personne n'échappe !

Si vous êtes parfaitement honnête... Allez-y, personne ne vous regarde, c'est juste entre vous et vous... Où sont vos « voleurs » de temps, les fuites ? La télé, les jeux et autres applications, facebook (sauf notre groupe ;)), trajets

inutiles, les courses, manque d'organisation, mauvaise estimation du temps pour une tâche donnée... voilà que quelques exemples, à vous :

Les fuites de temps dans ma journée / ma semaine:

Les bienfaits que ces « activités » me procurent :

Le prix à payer :

- a) BRAVO d'avoir identifié ça !
- b) Et STOP l'auto-flagellation ! Indulgence – ce qui ne veut pas dire qu'on va laisser faire.

Ca ne sert à rien de vous en vouloir... (on a testé pour vous ! ;)) Plus constructif : en identifiant clairement les « raisons » de faire ces activités, mais aussi le prix à payer, vous avez une excellente base de tapping, nous en ferons ensemble en direct.

Pensez-vous que vous pourriez dégager ne serait-ce que 15 minutes par jour ? Ce serait le temps nécessaire pour faire le point sur les actions du jour, quelques rondes de tapping et... quelles autres PETITES actions quotidiennes pourraient vous aider ?
