

Sommaire

Petite histoire pour mieux comprendre la suite.....	2
Bilan :.....	5
Voici la liste des étapes pour le programme de Sarah.....	5
27 clés pour augmenter votre motivation et confiance en soi en 30 jours :	
Noter cinq objectifs avant de mourir sans regret.....	8
Se parler à soi-même	8
Si nous donnons des idées négatives à votre cerveau.....	9
Faire plus de siestes énergétiques.....	9
Pour une augmentation de motivation : il faut baisser votre stress	9
Notez toutes vos petites ou grandes réussites.....	10
Souriez tous les matins pendant une minute	10
Indiquer à votre cerveau de faire une action	10
Créer une fiche de visualisation pour vous motiver	10
Ne pas rester dans sa bulle.....	11
L'hormone du stress génère plus de pensées négatives.....	11
Faire des sacrifices vous rendra plus heureux.....	11
Mise à jour de son esprit.....	11
Voir vidéo motivation régulièrement.....	11
L'humain a besoin de stimulus.....	12
Créer de nouvelles habitudes.....	12
Ne pas faire la mêmes chose donne un résultat différent.....	12
Faire la tâche souhaitée rapidement.....	12
Il faut se donner une raison pour se lever qui nous tienne à cœur «une raison passionnelle».....	12
Ne pas lâcher.....	13
Effectuer des tâches différentes pour ne pas se lasser.....	13
Créer une bonne habitude 1 fois par semaine	13
Ne pas se laisser dominer par ses émotions	13
Faire des jeux de relaxation pour le cerveau.....	13
Mettez-vous en alpha pour visualiser vos plus grosses erreurs.....	14
Être coach de sa vie	14
La clé du succès : la persévérance	14

Voici le lien de mon blog pour avoir plus de conseils " vous-motiver-ma-priorite.com/

Petite histoire pour mieux comprendre la suite

Sarah a 30 ans et travaille dans l'administration. Elle aime moyennement son travail à cause des tâches répétitives et du manque de reconnaissance.

Elle fait métro-boulot-dodo. Elle voit ses amis à la même fréquence.

Sarah est malheureuse à cause de cette vie qu'elle trouve banale «métro – boulot – dodo».

Elle retrouve ses amis de temps en temps pour passer des soirées.

Elle

fait des repas avec sa famille presque tous les Weekends.

Elle est proche de sa famille. Elle aime manger de temps en temps

au

restaurant et faire du shopping avec ses amis.

Mais Sarah est malheureuse, il manque quelque chose dans sa vie.

Elle aime beaucoup manger à l'extérieur et acheter des plats

préparés. Suite à ce mode de vie, elle a énormément grossi. Elle se

sent de plus en plus mal dans sa peau. Elle se compare aux filles de

la

TV et des photos sur les réseaux sociaux.

Elle n'aime pas le sport parce qu'elle manque de motivation. A l'école l'activité sportive était pour elle une très mauvaise expérience.

Elle n'a personne pour discuter de son mal être. Ses amies ont leur vie de famille et n'ont pas énormément de temps à lui consacrer.

Son amie lui avait dit de s'inscrire sur un site pour faire des rencontres

amoureuses. Mais ça ne l'enchantait pas plus que ça. Elle est trop timide pour faire de nouvelles rencontres.

Oui! Sarah n'a pas trouvé l'amour malheureusement parce qu'elle n'a pas le temps de chercher et qu'elle a certaines conditions.

Tous les jours se ressemblent et elle n'évolue ni personnellement ni amoureusement.

Elle aimerait lire des livres inspirants, mais avec les réseaux sociaux et

son travail, elle n'a pas la tête à ça.

Au lieu de s'instruire, elle va consulter des vidéos marrantes sur internet pour se divertir. Elle n'a pas la tête à faire travailler son cerveau après son travail.

Mais Sarah est malheureuse parce qu'elle n'a pas accompli ce qu'elle voulait. La recherche de sa légende personnelle est mise en attente.

À force d'être déprimée de cette situation, elle se renferme sur elle-même en disant que tout va bien autour d'elle.

Sarah est en manque de motivation et ne sait pas quoi faire.

Elle n'a même pas le temps de réfléchir sur sa situation personnelle et sur ce qu'elle veut faire.

Elle consulte régulièrement les forums en lisant les différentes

histoires de femmes dans sa même situation. Elles ont le même

problème : manque de motivation pour accomplir leur projet.

Elle est cela dit perdue avec toutes ses histoires et tous ses problèmes exprimés sur les forums. Ce qu'elle remarque cela dit, c'est le manque de solution.

Beaucoup de personnes se plaignent, mais n'arrivent pas à trouver de solution par eux même ou à demander de l'aide.

Ils sont seuls derrière leur clavier, mais n'arrivent pas à faire face à leurs problèmes.

Ouf! Elle se rend compte rapidement que ce n'est pas la seule dans cette situation.

Voilà en brève histoire de Sarah.

Malheureusement, beaucoup de femmes sont dans ce type de situation.

Sarah a un manque de motivation parce qu'elle est malheureuse.

Nous allons savoir pourquoi.

Sarah, es-tu heureuse?

- Non, je ne pense pas!

Sarah, veux-tu être plus heureuse? Et comment?

- En trouvant l'amour

Comment peux-tu trouver l'amour?

- En faisant plus de rencontres

Comment pourrais-tu faire des rencontres?

- Sur des sites de rencontre

En allant sur le site, as-tu trouvé une personne qui te plaise?

Non

Pourquoi?

- Je ne pense pas plaire aux hommes «Sa problématique : manque de confiance en elle donc manque de motivation»!

Selon toi, pourquoi ne leur plais-tu pas?

- Je pense ne pas être assez jolie!

Pourquoi ne te trouves-tu pas jolie?

- J'ai des kilos en trop par rapport aux autres filles «celles des réseaux sociaux»!

Penses-tu qu'elles aient confiance en elle?

- Oui

Et toi?

- Non, je ne pense pas.

Comment pourrais-tu donc avoir plus confiance en toi?

- En étant bien dans mon corps!

Comment pourrais-tu te sentir mieux?

- Je trouve que j'ai 5 kg en plus

Comment pourrais-tu les perdre?

- En faisant du sport régulièrement

Par ses différents questionnements, nous avons pu cerner l'origine du malaise de Sarah et trouver ainsi un programme qui lui permettra d'être plus épanouie.

Voilà! Je vous ai vraiment donné une problématique au hasard.

Chacun a un objectif de vie différent, par exemple être plus heureux au travail, être plus épanouis dans sa relation de couple, avec ses enfants, réussir sa vie professionnelle ou réussir ses études.

IL faut juste trouver un objectif de vie qui vous rendra fière de vous!

Mais vous pourrez vous baser sur cet exemple-là.

L'objectif de Sarah est de se motiver et atteindre ses objectifs qui la rendront plus épanouie.

Si vous ne vous posez pas ce type de question vous ne pourrez pas avancer dans votre vie.

Je vous en supplie!

Arrêtez de vous plaindre et d'être jaloux (se) des autres en espionnant les réseaux sociaux.

Bilan

Sarah sera dans à peu près un mois plus épanoui dans sa vie puisqu'elle connaît à présent son objectif de vie et sait par où commencer.

Elle se sentira plus confiante en faisant du sport et en perdant peut-être ses 5 kg. La perte de poids n'est pas sa priorité. Elle va plus se centré sur comment atteindre son objectif pour se sentir mieux dans sa peau. Cette première étape lui permettra d'augmenter sa motivation pour avoir plus confiance en elle.

En pratiquant cette activité, elle aura une idée claire de son but.

Elle rencontrera très probablement des personnes comme elle qui pourront la motiver dans son cheminement. Elle sera donc entourée de bonnes personnes.

Voici la problématique et la solution pour Sarah :

- Objectif de Sarah : avoir plus confiance en elle pour trouver l'amour**
- Par où commencer : sa perte de poids**

Voici la liste des étapes pour le programme de Sarah

Étape 1 : Quel type de sport aime Sarah?

Étape 2 : Demander à mes amis si elle peut pratiquer le sport avec eux

Étape 3 : Faire des comparatifs sur internet pour les salles de sport

Étape 4 : Appeler les salles de sport pour connaître les réductions du moment «cela peut vous motiver à vous inscrire plus rapidement»

Étape 5 : Vous rendre en salle de sport pour faire un essai
«Certaines salles de sport proposent un programme de perte de poids, et si la mission est accomplie en 6 mois, ils vous remboursent vos mensualités». C'est pour vous une très bonne motivation!

Étape 6 : Donnez-vous des récompenses pour chaque étape accomplie. Cela vous motivera d'autant plus.

Étape 7 : faire l'inscription à la salle de sport.

«Si vous vous engagez, il est plus simple par la suite d'effectuer les tâches»

Étape 8 : Engagez-vous auprès de vos amis et votre famille pour vous motiver à ne pas lâcher

Étape 9 : Essayer de rencontrer et échanger avec des personnes qui ont déjà réussi à perdre du poids. Ils pourront vous motiver et vous donner leurs conseils pertinents, car ils seront passés par le même stade que vous. Plus vous rencontrerez ses personnes, plus vous accumulerez des conseils pertinents.

Étape 10 : Essayer de trouver des amis du même niveau que vous. Vous serez ainsi solidaires. Vous pouvez même faire entre vous des petites compétitions pour vous motiver encore plus. Par exemple, le perdant doit faire plus de corde à sauter.

Étape 11 : Regarder sur internet des vidéos motivantes dans votre domaine

Étape 12 : Choisissez une image motivante, cliquez sur ce lien «[Images motivantes et inspirantes](#)» de site qui vous permettra de personnaliser votre image.

Vous pouvez par exemple prendre une photo de la mer et y inscrire «voilà où j'irais dans quelques mois si j'arrive à économiser de l'argent». Puis coller cette photo sur votre frigo ou à côté de votre miroir pour la voir chaque jour. C'est très important! Cette photo vous motivera lorsque vous aurez une baisse de motivation.

La photo motivante a bien fonctionné pour moi.

Voilà c'est juste un exemple de programme, il faut juste le suivre étape par étape.

Je sais que vous pouvez y arriver alors n'attendez pas demain, mais faites-le aujourd'hui!

«Le meilleur moment pour planter un arbre était il y a 20 ans. Le 2eme meilleur moment est maintenant» Proverbe chinois.

27 clés pour augmenter votre motivation et confiance en soi en 30 jours

Noter cinq objectifs avant de mourir sans regret

Essayer de réfléchir pendant une journée. Cela vous permettra de connaître votre objectif de vie. 90 % des personnes ne se posent même pas ce type de question durant toute leur vie !

Se parler à soi-même

Il est impératif de vous poser les bonnes questions pour connaître vos projets de vie.

Comment

Il faut impérativement vous concentrer et répondre aux questions : c'est une sorte de langage interne.

À ce moment-là, vous aurez plus de connexion neuronale.

Vous êtes tout simplement en train de dire au cerveau «connecte-toi! c'est important». Il recevra une alerte à ce moment-là.

C'est ainsi que le cerveau doublera d'efficacité pour vous trouver une réponse rapidement.

Les adultes à la différence des enfants utilisent moins le dialogue interne. Ils ont énormément de mal à prendre du recul. Les enfants posent sans cesse de questions et utilisent souvent le langage interne.

Si nous donnons des idées négatives à votre cerveau

Si vous bourrez votre cerveau d'idées négatives, il se mettra automatiquement en état de défense. Si vous lui donnez du positif et du négatif, il s'occupera du négatif avant le positif. Il est primordial donc de répéter sans cesse à votre cerveau des phrases positives «donc, supprimer les phrases négatives». Les pensées négatives génèrent une augmentation de cortisone, l'hormone du stress.

Faire plus de siestes énergétiques

Faire des siestes énergétiques durant 10 minutes. Allongez-vous en écoutant confortablement une musique de paysage ou d'océan en imaginant quelqu'un qui vous couvre de sable chaud.

Il faut essayer de ne pas rêver et de rester les yeux fermés. Si on reste plus de 10 minutes on aura un bon résultat sauf qu'on aura du mal à se réveiller.

Pour une augmentation de motivation : il faut baisser votre stress

L'hormone du stress c'est la cortisone. Il faut boire beaucoup de thé vert, se faire masser surtout «les mains», manger beaucoup de chocolats noirs et éviter le chewing-gum. La couleur bleue dans votre bureau ou dans votre chambre vous permettra de garder le moral, c'est un très bon stimulus.

Buvez une fois par jour de jus de betterave, car elle contient beaucoup de nitrate. Les épinards et le cèleri en contiennent également. Ils vous

**permettront d'augmenter votre productivité et d'être plus créatif.
Vous serez ainsi conscient de faire énormément de progrès.**

Notez toutes vos petites ou grandes réussites

Faire une liste de toutes nos réussites. Cela vous permettra d'augmenter vos performances créatives en faisant évoluer votre motivation. Et noter vos échecs en essayant de trouver les bonnes solutions.

Souriez tous les matins pendant une minute

Dire des mots positifs et efficaces pour que le subconscient augmente votre potentiel. Vous percevrez ainsi un changement d'humeur positive sans vous en rendre compte.

Indiquer à votre cerveau de faire une action

Si vous souhaitez faire une action et que vous ne bougez pas physiquement, le cerveau vous indiquera de laisser tomber. Il comprendra que la tâche n'est pas primordiale.

Créer une fiche de visualisation pour vous motiver

Cherchez quelque chose qui peut vous rendre plus fier. Si vous vous posez des questions différentes, le cerveau trouvera plusieurs solutions. Donc les meilleures questions vous apporteront les meilleures réponses.

«Tout le monde veut ressembler à tout le monde, mais au final on ne ressemble à personne»

Après le malheur il y a toujours le bonheur donc garder confiance.

Ne pas rester dans sa bulle

Les êtres humains ont un besoin primitif c'est-à-dire un besoin d'amour. Il faut d'abord satisfaire ces besoins-là pour pouvoir évoluer.

L'hormone du stress génère plus de pensées négatives

Faites des actions qui vous rend fière de vous. Essayez d'aider au maximum les personnes qui vous entourent. Vous vous sentirez par la suite plus épanouis et ne ne verrez chez eux que le positif.

Faire des sacrifices vous rendra plus heureux

Essayez de sortir de votre zone de confort pour accomplir plus de choses.

Mise à jour de son esprit

Il faut impérativement vider votre esprit. C'est un cheminement que vous devez faire tous les jours.

Il faut que vous habituiez votre cerveau à se nettoyer en faisant des mises à jour régulièrement.

Roger Federer a dit : «penser comme un gagnant».

Voir des vidéos motivantes

Aller voir des vidéos sur YouTube de ceux qui ont réussi ce que vous souhaitez accomplir. Essayer de vous imprégner de leurs habitudes.

L'humain a besoin de stimulus

À l'époque préhistorique, les hommes cherchaient à se nourrir et se souciaient de leur défense et de leur confort. Le confort seul sans effort est triste pour l'humain.

Créer de nouvelles habitudes

Le cerveau nous maintient en vie en nous protégeant lorsque ce n'est pas une habitude. Donc ce qui crée la peur nous fait baisser la motivation : programme de défense du cerveau.

La peur donne au cerveau un pic de moments d'hésitation, il envoie un message : attention!

Le cerveau se demande pourquoi il hésite. Et lorsqu'il sent qu'il est hésitant, il se met en mode défense. C'est ainsi que le stress apparaît.

Ne pas faire les mêmes choses donne des résultats différents

Si vous continuez vos mêmes habitudes, votre vie ne changera pas. Il est donc important de vous en créer d'autres.

Faire la tache souhaitée rapidement

Faire la tache rapidement par exemple en comptant «1-2-3-4-5 et hop, on y va ! » permettra d'augmenter votre motivation «augmentation de la dopamine». Il faut se discipliner.

**Il faut se donner une raison pour se lever qui nous tienne à cœur
« une raison passionnelle »**

Tous les jours, donnez-vous un but pour vous lever, afin augmenter votre motivation et donner un sens à votre journée.

Ne pas lâcher

Il faut sans cesse faire les tâches pour ensuite s'améliorer

Effectuer des tâche différente pour ne pas se lasser

Diversifier les taches pour garder sa motivation et son envie d'apprendre

Créer une bonne habitude 1 fois par semaine

Garder toujours avec vous un petit carnet pour prendre des notes de ce que vous souhaitez accomplir de nouveau. Créer une habitude à la fois pour ne pas vous lasser.

Ne pas se laisser dominer par ses émotions

Essayer de laisser vos émotions de côté en faisant votre tâche.

Faire des jeux de relaxation pour le cerveau

Téléchargez des applications sur téléphone et activez des notifications

pour jouer. Utilisez plutôt des jeux de logique. Votre cerveau se divertira et travaillera en même temps. Vous en serez par la suite récompensé. J'insiste sur le fait que vous devez travailler votre cerveau au moins 5 min par jour. La régularité est le succès.

Mettez-vous en alpha pour visualiser vos plus grosses erreurs

Essayer de chercher par vous-même ce que vous pouvez améliorer soit dans votre comportement, au travail ou soit avec votre famille. Visualisez vos défauts pour les améliorer par la suite.

Être coach de sa vie

Vous devez prendre vous-même les décisions, car vous vous connaissez mieux que quiconque. Rien ne vous empêche d'écouter plusieurs avis autour de vous. Vous êtes tout bonnement acteur de votre vie !

La clé du succès : la persévérance

Il faut considérer les obstacles comme une opportunité! Essayer d'être penseur et auteur en même temps! Essayer de créer de la valeur, croire en vous et ses rêves, et surtout rester persévérant. Vous êtes l'acteur de votre vie et ne laissez personne jouer votre rôle.

Ceux qui réussissent le mieux sont ceux qu'ils n'ont pas baissé les bras.

Beaucoup d'échecs : plus de chance de réussite

Volonté : motivation

Allez-y ! vous avez désormais toutes les clés en main pour pouvoir accomplir votre projet !

Ne perdez plus de temps, alors passez à l'ACTION dès maintenant !

Voici le lien de mon blog pour avoir plus de conseils " vous-motiver-ma-priorite.com/