

MAÎTRISEZ VOTRE MOTIVATION

CAHIER D'EXERCICES

Stop – accomplissez cette tâche dès aujourd'hui

Achievez une tâche que vous repoussez depuis longtemps.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle est la tâche que je devrais accomplir mais que je ne veux pas accomplir ?
- Si je devais accomplir une tâche maintenant, laquelle libérerait le plus mon mental ?

Partie I. Évaluez votre situation

1. Acceptez votre situation

Acceptez complètement votre situation actuelle et faites preuve de compassion envers vous-même. Libérez-vous de tout sentiment de culpabilité et débarrassez-vous du poids sur vos épaules. Il est temps de prendre un nouveau départ.

2. Énoncez les faits

Notez les faits bruts concernant votre situation actuelle. Regardez votre situation objectivement. Que s'est-il passé exactement ?

Les faits :

Ensuite, demandez-vous :

- Dans vingt ans, cela aura-t-il de l'importance ?
- Est-ce la première fois que j'éprouve ces sentiments ?
- Est-ce vraiment si important ?
- L'événement est-il pertinent à l'échelle mondiale ?
- Que puis-je faire aujourd'hui ?

3. Trouvez une perspective externe

Cherchez une perspective externe par les moyens suivants :

- parler à un ami ;
- voir votre situation à travers les yeux de quelqu'un d'autre ;
- imaginer votre meilleur ami dans une situation semblable.

Partie II. Enclenchez une dynamique positive

I. Désencombrez

A. Renouez avec le présent

Méditez sur le fait que le moment présent est le seul qui existera jamais. Le passé est parti et l'avenir reste à venir.

Transférez la responsabilité à votre futur vous

Suivez les trois étapes ci-dessous :

1. Prenez quelques respirations profondes et détendez-vous.
2. Souvenez-vous de vos réalisations passées et des obstacles que vous avez surmontés. Vous avez été en mesure de survivre jusqu'à présent, ainsi, votre futur moi s'en sortira très bien aussi. Imaginez-vous en train de transférer tous vos soucis concernant votre avenir à votre futur moi. Vous êtes progressivement plus léger et plus présent.
3. Concentrez-vous *uniquement* sur ce que vous pouvez faire aujourd'hui.

B. Classez vos inquiétudes

Remplissez le tableau ci-dessous :

Ce qui vous inquiète	Niveau de contrôle (C/CP/AC)	Les avantages que vous en tirez	Les solutions que vous pouvez y apporter

C. Fermez les boucles ouvertes

Notez chaque tâche présente dans votre mental. Ensuite, prévoyez du temps pour accomplir ces tâches.

Toutes les choses que j'ai à faire :

D. Allégez votre emploi du temps

Identifiez pourquoi vous peinez à dire *non*

Remplissez le tableau ci-dessous

Demandes auxquelles vous avez dit <i>oui</i>	O/N (vouliez-vous dire <i>oui</i> ou <i>non</i> ?)	Raisons pour lesquelles vous ne pouviez pas dire <i>non</i>

Comment dire *non*

a) Commencez petit

À quelle petite faveur ou invitation pourriez-vous dire *non* ?

-
-
-

b) Arrêtez de vous justifier

Que direz-vous pour refuser l'invitation ?

Exemple :

- je suis désolé, mais les soirées, ce n'est pas mon truc, donc je ne viendrai pas cette fois-ci ;
- je suis désolé, mais en ce moment je me concentre entièrement sur un projet très important.

c) Entraînez-vous à dire *non*

Visualisez une situation particulière et imaginez-vous en train de dire *non*. Quels mots utiliseriez-vous ? Comment les diriez-vous ? Vous pouvez les dire à haute voix. Pratiquez avec quelqu'un d'autre si vous pouvez.

d) Proposez des alternatives

Quelle(s) autre(s) alternative(s) pourriez-vous proposer à l'avenir au lieu de simplement dire *oui* ou *non* ? Écrivez-en quelques-unes ci-dessous :

-
-
-
-

Éliminez les tâches désagréable

Remplissez le tableau ci-dessous

Vos tâches désagréables	Que pouvez-vous faire ? (les déléguer, les éliminer ou les redéfinir ?)

E. Désencombrez votre bureau

Débarrassez votre bureau de tout ce qui ne vous sert pas dans l'immédiat, comme les dossiers dont vous n'avez pas besoin en ce moment, votre smartphone, etc.

F. Désencombrez votre environnement physique

Débarrassez-vous de *tout* ce dont vous n'avez pas besoin et conservez seulement les choses qui vous procurent de la joie.

1. Classez vos biens par catégories (vêtements, livres, papiers, articles divers et articles ayant des valeurs sentimentales)
2. Rassemblez tous les articles de la première catégorie, mettez les articles inutiles dans un sac en plastique.
3. Passez à la catégorie suivante et répétez le même processus.

G. Revoyez vos prévisions

Lorsque vous définissez vos objectifs quotidiens, doublez le temps dont vous pensez avoir besoin pour accomplir chacune de vos tâches et voyez ce qui se passe.

H. Prenez des pauses

Testez l'une des techniques suivantes pendant une semaine :

1. Prendre une pause toutes les 75 à 90 minutes (avec une pause de 10 à 15 minutes)
2. Prendre une pause toutes les 52 minutes (avec une pause de 17 minutes)
3. Prendre une pause toutes les 25 minutes (avec une pause de 5 minutes)

2. Concentrez-vous

A. Évaluez votre productivité

Créez un registre des activités en utilisant la feuille d'activités (fichier pdf séparé)

B. Tirez profit du principe 80/20

Quels sont les 20 % de tâches qui vous apportent 80 % de résultats ?

Pour chacune des zones ci-dessous, notez ce qui apporterait des grands changements si vous le faisiez.

Vie sociale

-

-

-

Finance

-

-

-

Santé

-
-
-

Bien-être

-
-
-

C. Supprimez les distractions

Que pourriez-vous faire dès maintenant pour stimuler votre motivation ? Si vous ressentez une quelconque résistance, cherchez à identifier la racine de cette résistance (peur d'être déçu par le résultat, manque de clarté, manque d'intérêt ou manque d'énergie)

Pour stimuler ma motivation, je pourrais (notez une chose) :

D. Optimisez votre environnement

Que pourriez-vous changer dans votre environnement pour stimuler votre motivation et avoir plus de chances d'atteindre vos objectifs ?

- Quels objets physiques pourriez-vous ajouter ou supprimer ?
- Qui pourriez-vous arrêter de fréquenter ou commencer à fréquenter ?
- Quels changements pourriez-vous apporter à la maison ou sur votre lieu de travail ?

Comment vous pourriez optimiser votre environnement :

Détoxification numérique

Expérimentez la détoxification complète ou partielle :

- Détoxification complète : pendant 24 heures, 48 heures ou plus, évitez d'utiliser un appareil numérique.
- Détoxification partielle : créez vos propres règles concernant votre environnement numérique. Pendant les sept prochains jours, faites de votre mieux pour suivre ces règles et voyez ce que vous ressentez.

3. Ravivez votre passion

A. Rapprochez-vous de ce que vous aimez

Libérez-vous de ce qui ne vous rend pas heureux

Faites une liste de ce que vous faites chaque jour, puis demandez-vous : « Quelles sont les activités qui ne me donnent pas le sentiment d'épanouissement que je recherche ? »

Si vous pouviez faire une seule activité que vous aimez chaque jour, quelle serait-elle ?

Quelles activités vous permettraient de vous sentir bien à la fin de la journée ?

Comment décririez-vous votre journée idéale à votre meilleur ami ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez aimé faire dans le passé, mais que vous avez arrêté de faire ?

Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours voulu essayer mais vous n'en avez jamais eu le courage ?

Notez les 20 choses que vous aimez faire

	Ce que vous aimez faire
#1	
#2	
#3	
#4	
#5	
#6	
#7	
#8	
#9	
#10	
#11	
#12	
#13	
#14	
#15	
#16	
#17	
#18	
#19	
#20	

B. Déterminez ce qui vous motive vraiment

Identifiez ce que vous voulez vraiment

Posez-vous les questions suivantes :

Est-ce vraiment mon objectif ou celui de quelqu'un d'autre ?

Est-ce stimulant ? Est-ce que je me sens poussé ou dois-je continuellement me forcer et lutter ?

Qu'est-ce que je gagnerai à atteindre cet objectif ? Est-ce ce que je veux ? Est-ce que cela améliorera vraiment ma vie ?

Trouvez vos forces

Répondez aux questions suivantes :

Quelles sont vos plus grandes forces ?

Si vous seul pouviez accomplir une tâche spécifique, quelle serait-elle ? Qu'est-ce qui vous rend unique ?

Que trouvez-vous si facile à faire qui semble impossible ou difficile pour les autres, même si cela vous surprend ?

Sur quoi les gens vous complimentent-ils ? Si vous ne connaissez pas la réponse à cette question, demandez à vos amis, votre famille ou vos collègues.

Comprendre votre personnalité

Passez les tests suivants pour mieux comprendre votre personnalité.

Test d'introduction :

<https://unmondepourlesintrovertis.fr/quizz-personnalite/>

Test de Briggs Myers (16 personnalités) :

<https://www.16personalities.com/fr>

Test de personnalité big five :

<https://bigfive-test.com/fr>

Que pourriez-vous faire pour mieux exprimer votre personnalité ?

Déterminez vos valeurs fondamentales

	Vos 5 valeurs	Les respectez vous?	Comment pouvez-vous vous y harmoniser?
#1			
#2			
#3			
#4			
#5			

Créez votre vision

Écrivez votre réponse aux questions suivantes :

a) Comment voulez-vous que le monde change à la suite de vos actions

b) Quel groupe, cause ou organisation voulez-vous servir dans ce monde ?

c) Si vous pouviez résoudre un seul problème dans le monde, quel serait-il ? Pourquoi ?

d) Quelles sont vos façons uniques de vous exprimer dans ce monde ?
Quels mots les décriraient le mieux ?

C. Fixez-vous des objectifs stimulants

a) Réconciliez-vous avec votre intention d'origine

Prenez le temps de vous reconnecter avec votre vision. Regardez les différents domaines, un par un, et demandez-vous si vous avancez dans la bonne direction. Observez l'écart entre votre situation actuelle et ce à quoi vous aspirez.

Carrière :

Pourquoi avez-vous choisi votre carrière actuelle ? Quelles étaient vos aspirations au début ? Qu'est-ce qui vous a motivé ?

Famille :

Quelle vision originale aviez-vous pour vous et votre famille ?
Comment pourriez-vous combler l'écart entre votre situation actuelle et ce à quoi vous aspirez ?

Relations :

Comment vous sentiez-vous au début de votre relation ? Quelles étaient vos aspirations les plus profondes ?

Vie sociale :

Quelle est la vie sociale idéale pour vous ? Que pourriez-vous faire pour vous rapprocher de cet idéal ?

b) Élaborez de nouveaux plans

En laissant libre cours à votre imagination et étant attentif à tout signe d'enthousiasme que vous pourriez ressentir, écrivez vos réponses aux questions suivantes :

- Y a-t-il un objectif ou une idée vers lequel vous vous sentez attiré ?
- Y a-t-il quelque chose qui alimente vraiment un sentiment de bien-être ?
- Y a-t-il quelque chose que vous avez envie de faire maintenant ou que vous avez hâte de faire dans un proche avenir ?

N'oubliez pas que ce que vous ressentez est important. Vos émotions vous en disent long sur vous-même et sur ce que vous appréciez le plus.

Ce que je veux :

c) Renforcer votre intention

Exercice : renforcez votre intention

Répondez à la question :

« Quel est l'objectif le plus important (et le plus stimulant) que j'ai envie d'atteindre maintenant et pourquoi ? Quelles sont toutes les raisons pour lesquelles cela doit se produire ? »

Dressez une liste d'au moins 20 raisons pour lesquelles vous voulez atteindre cet objectif. Si vous le pouvez, essayez d'en trouver 100.

Mon objectif le plus stimulant :

Raisons pour lesquelles cela doit se produire :

4. Faites le grand saut

A. Réalisez l'impossible

Notez tout ce que vous pensez ne jamais pouvoir faire. Maintenant, sélectionnez une chose dans votre liste et engagez-vous à la faire cette semaine ou ce mois-ci.

Ce que je pense ne jamais pouvoir faire

-
-
-
-
-
-
-

-

-

-

La seule chose « impossible » que je ferai :

B. Rencontrez des nouvelles personnes

Répondez aux questions suivantes :

Quel type de personnes ai-je envie de rencontrer ? Et quelles sont leurs valeurs, leur vision, leurs traits de caractère, etc. ?

Où puis-je les trouver ?

Quelles actions concrètes vais-je entreprendre pour rencontrer des personnes partageant les mêmes idées que moi ?

C. Brisez les anciens schémas

Comment pensez-vous, ressentez-vous et agissez-vous maintenant par rapport à avant ?

Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti motivé. À quoi pensiez-vous ? Que ressentiez-vous ? Que faisiez-vous ? Passez quelques minutes à vous reconnecter avec ce que vous ressentiez.

	Avant	Maintenant
Ce que vous ressentez		
Ce que vous pensez		
Comment vous agissez		

Agissez différemment

Quelles activités différentes pourriez-vous entreprendre maintenant ?
Écrivez-les ci-dessous :

-
-
-
-

D. Accomplissez un acte de bienveillance

Accomplissez un acte de bienveillance aujourd'hui.

5. Allez jusqu'au bout

A. Terminez les tâches à 100 %

Écrivez ci-dessous quelques projets inachevés. Comment vous sentez-vous à ce sujet ?

Maintenant, souvenez-vous d'une fois où vous avez terminé un projet qui était important pour vous. Comment vous sentiez-vous ? Et que s'est-il passé par la suite ? Vous êtes-vous senti plus motivé ? Plus confiant ?

B. Détournez-vous du syndrome de l'objet brillant

Évitez les distractions en suivant les étapes suivantes :

- **Soyez attentif** : identifiez les domaines de votre vie qui interfèrent avec vos objectifs. Comprenez comment la réussite fonctionne et changez votre état d'esprit en conséquence.
- **Appliquez une stratégie efficace** : prenez le temps d'élaborer un plan efficace qui, lorsque vous le suivez, produira les résultats que vous désirez. Ne réinventez pas la roue. Copiez plutôt ce que les gens qui ont atteint vos objectifs ont fait.
- **Soyez patient** : la vie est un marathon, pas un sprint. Pensez à long terme et vous accomplirez beaucoup plus que la plupart des gens. Adoptez ces affirmations comme des mantras : « Sois patient » et « Tout va bien, tu as le temps ».
- **Soyez régulier** : concentrez-vous sur un planning précis et suivez-le constamment chaque jour jusqu'à ce que vous obteniez les résultats souhaités.

- **Surmontez vos peurs** : soyez honnête avec vous-même et faites face à vos peurs au lieu d'utiliser la procrastination comme moyen de stagner dans votre zone de confort. Rappelez-vous : l'action guérit la peur.
- **Engagez-vous** : fixez-vous un objectif précis qui vous stimule. Fixez-vous un délai et prenez la résolution d'atteindre votre objectif. Pour vous aider à réussir, parlez de votre objectif à votre entourage ou trouvez un binôme de confiance ou un coach, si nécessaire.
- **Évitez la surcharge d'informations** : adoptez une intention claire derrière ce que vous faites, créez un calendrier d'apprentissage et supprimez autant de stimuli externes que possible. Plus vous serez concentré, moins vous vous sentirez dépassé.

C. Tenez vos promesses

a) Tenir vos promesses envers les autres

Vous vous êtes probablement engagé auprès d'autrui à faire certaines choses mais vous ne les avez pas faites. Faites l'une de ces choses maintenant.

b) Tenez vos promesses envers vous-même

Pendant une semaine, définissez trois tâches quotidiennes simples et effectuez-les. Assurez-vous d'être régulier.

D. Procrastinez intelligemment

Notez toutes les petites actions que vous pourriez accomplir dès maintenant. Essayez de vous orienter vers des activités que vous aimez ou du moins, des activités qui vous mettent dans la bonne direction. À présent, sélectionnez une action et accomplissez-la maintenant ou, si vous ne pouvez pas, plus tard aujourd'hui.

E. Plongez en profondeur

Identifiez un projet que vous avez commencé mais que vous n'avez pas terminé. Ensuite, accordez-vous une courte période de temps pour vous y concentrer jusqu'à ce qu'il soit totalement terminé.

Partie III. Poursuivez votre dynamique positive

I. Reconnaissez vos accomplissements

A. Effectuez trois tâches

Notez trois tâches que vous voulez accomplir aujourd'hui, terminez-les et célébrez vos victoires. Répétez le processus chaque jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

Les trois tâches du jour :

-
-
-

B. Soyez fier de vous

Trouvez quelque chose dont vous êtes fier et félicitez-vous. Dites-vous « Je suis fier de moi pour (complétez avec ce qui vous rend fier de vous). »

Puis, avant d'aller au lit, pensez à trois choses dont vous êtes fier.

C. La démarche appropriée ou le résultat ?

Regardez les objectifs que vous voulez atteindre dans divers domaines de votre vie. Identifiez la démarche appropriée pour chacun d'eux. Quelles habitudes vous permettraient de créer une spirale positive au fil du temps et finalement atteindre vos objectifs ?

Objectif no 1

Démarche appropriée :

-
-
-

Objectif no 2

Démarche appropriée :

-
-
-

Objectif no 3

Démarche appropriée :

-
-
-

2. Engagez-vous

A. Responsabilisez-vous grâce à votre entourage

Quelle action pouvez-vous entreprendre pour renforcer la dynamique de responsabilisation ? Écrivez-la ci-dessous

B. Créez un rituel du matin

Créez votre rituel du matin personnalisé en suivant les étapes ci-dessous :

1. Clarifier votre intention : notez ici votre objectif principal (se sentir reconnaissant, être plus productif, etc.).

2. Être stimulé par votre rituel du matin : écrivez une ou plusieurs activités que vous appréciez vraiment et que vous souhaitez faire en premier dès le matin.

3. Identifier les obstacles et vous préparer mentalement : notez les obstacles potentiels et visualisez-vous en train de les régler.

4. Choisir les composantes du rituel matinal : choisissez des activités qui nourriront votre corps, votre mental et votre âme.

5. Décider du temps dont vous disposez : précisez combien de temps vous accorderez à votre rituel du matin.

6. Éliminer les obstacles et les distractions : écrivez vos intentions pour éliminer un stress potentiel (préparer vos affaires la veille, etc.).

2. Sélectionnez le(s) segment(s) qui pourraient améliorer votre état d'esprit actuel :

3. Définissez un déclencheur précis pour votre intention. Écrivez votre déclencheur ci-dessous :

4. Décidez de ce que vous ferez pour changer votre état émotionnel. Créez une sorte de rituel avant d'entrer dans ce segment. Écrivez-le ci-dessous :

5. Définissez des rappels. Si nécessaire, ayez quelque chose qui vous rappelle l'action prévue (post-it, minuterie, etc.)

D. S'engager à réussir une épreuve de 30 jours

La mise en œuvre d'une épreuve de 30 jours est un excellent moyen de construire un cercle vertueux et de stimuler votre motivation. Voici ce que vous pouvez faire pour réussir cette épreuve.

Comment réussir une épreuve de 30 jours

Répondez aux questions suivantes.

a) Quelle habitude aurait le plus d'impact sur votre vie si vous vous engagez à la commencer ou à l'arrêter pendant 30 jours ?

b) Que vous engagez-vous exactement à faire chaque jour sur les 30 prochains jours ?

c) Comment allez-vous vous responsabiliser pour votre épreuve ? (Qui sera votre responsable, comment communiquerez-vous et à quelle fréquence, etc.)

d) Que se passera-t-il si vous échouez ? (Quelles seraient les conséquences d'un abandon potentiel ?)

e) Comment vous récompenserez-vous ?

E. Changez votre discours interne

Pensez à quelque chose que vous ne savez pas faire correctement. Par exemple, « Je ne peux pas parler devant un public ».

Remplacez ensuite l'expression « Je ne peux pas » par chacune des expressions ci-dessous.

Ex : Je peux parler devant un public.

Je peux y arriver/m'améliorer...

Je vais y arriver/m'améliorer...

Je veux y arriver/m'améliorer...

J'aime faire/m'améliorer...

Je choisis d'y arriver/de m'améliorer...

Et si je pouvais y arriver/m'améliorer...?

J'imagine que je peux y arriver/m'améliorer...? Comment puis-je y arriver/m'améliorer...?

À quoi devrais-je croire pour être en mesure d'y arriver/de m'améliorer...?

Comment me sentirais-je si je pouvais y arriver/m'améliorer...?

F. Développez de la compassion pour vous-même

Relevez une épreuve de compassion de sept jours. Pendant les sept prochains jours, dans la mesure du possible, évitez de vous critiquer. Pour vous aider à prendre conscience de votre discours interne négatif, je vous encourage à porter un élastique autour du poignet et à le faire claquer chaque fois que vous remarquez une autocritique. Ensuite, parlez-vous de manière encourageante. Par exemple :

« Je sais que tu éprouves des difficultés en ce moment, mais tu fais de ton mieux. »

« Tu te débrouilles bien. Tout le monde traverse des moments difficiles de temps en temps. »

« Je suis fier de toi. Même si tu ressens l'envie de te critiquer, tu fais tout de même un effort pour être plus gentil avec toi-même. »

Ne vous laissez pas trop prendre par le choix des mots que vous devriez utiliser. Votre intention d'être doux avec vous-même est ce qui compte le plus. Au fil du temps, vous trouverez les bons mots pour vous encourager et vous montrer la compassion que vous méritez.

G. Pratiquez la gratitude au quotidien

Pratiquez l'un des exercices ci-dessous pendant au moins 7 jours :

a) Remercier les gens

Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous dans votre lit et fermez les yeux. Ensuite, pensez à quelqu'un que vous connaissez et remerciez-le. Peu importe qui est cette personne. Dans la mesure du possible, pensez à quelque chose de spécifique qu'elle a fait pour vous. Elle vous a peut-être donné des conseils, vous a appris une leçon importante ou vous a apporté de la joie lors d'un moment passé ensemble. Répétez le processus

b) Remercier les objets dans votre environnement

Sélectionnez un élément précis dans la pièce où vous êtes assis en ce moment. Par exemple, il pourrait s'agir de votre bureau ou de la chaise sur laquelle vous êtes assis. Ensuite, prenez le temps de l'apprécier.

Pensez à la façon dont cet article améliore votre vie.

Pensez à toutes les personnes impliquées dans sa création.

c) Créer un journal de gratitude

Achetez un cahier et chaque fois que vous recevez un compliment, notez-le.

d) Exercice de gratitude

Chaque jour, quand vous vous réveillez, écrivez trois nouvelles choses que vous aimeriez honorer. Essayez de trouver trois choses différentes chaque matin.

e) Méditation de gratitude

Écoutez une méditation de gratitude et suivez les instructions. Vous trouverez de nombreux exemples sur YouTube.

Notes:

Notes:

Notes:

