

L'Auto-motivation

Un processus pour se mettre en action soi-même vers la réalisation de nos objectifs!

Vous avez un projet et vous souhaitez maintenir ou développer davantage votre motivation?

«Faites-vous une image de votre réussite et imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit. Que cette image ne pâlisce jamais, qu'elle nourrisse constamment votre esprit, qui cherchera à son tour à la développer.»

-Dr Norman Vincent Peale

La motivation est une sorte d'«énergie» composée de facteurs conscients et inconscients, internes et externes qui nous poussent à passer à l'action et à réaliser nos désirs et nos objectifs...

Il existe deux sortes de motivation:

- * La motivation extrinsèque qui est reliée aux facteurs externes,
- * La motivation intrinsèque qui est reliée aux facteurs internes tels le plaisir et la satisfaction que l'on retire.

Cette dernière est sans doute la clé du succès de notre réussite qui permet l'atteinte de notre pleine «réalisation de soi» pour ultimement...

...«Devenir ce que nous sommes» – Nietzsche

La motivation est l'énergie essentielle à la réussite de nos plus grandes aspirations quelles qu'elles soient.

Selon Porter & Lawle, quatre éléments sont essentiels pour développer la motivation intrinsèque:

1. L'auto-détermination: (le sentiment d'avoir le choix, de décider),

2. La curiosité: vouloir apprendre, savoir,
3. Le sentiment de compétence,
4. La conscience des buts: avoir un objectif.

En ce midi Pile coaching, j'ai pensé vous proposer quelques petites stratégies provenant de mon coffre à outils PNL sur le COMMENT FAIRE pour vous aider à maintenir ou à développer votre auto-motivation en fonction de l'objectif que vous poursuivez.

Pour être motivé, vous devez savoir et ressentir ce que vous voulez vraiment atteindre...
de la motivation à l'auto-motivation

Étapes que je vous propose:

1. Clarifier votre objectif

Qu'est-ce que vous voulez vraiment réaliser?

Qu'est-ce que cet objectif va vous apporter et en quoi est-il important pour vous?

Pour vous aider à y répondre, vous pouvez consulter mon infolettre du 27 octobre dernier en cliquant [ici](#).

Écrivez votre objectif et relisez-le régulièrement.

2. Visualisez-vous atteignant votre objectif!

Et...

«Faites-vous une image de votre réussite et imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit. Que cette image ne pâlisce jamais, qu'elle nourrisse constamment votre esprit, qui cherchera à son tour à la développer.»

-Dr Norman Vincent Peale

3. Maintenez-vous dans un esprit et un environnement positifs et dynamisant face à votre objectif.

4. Défaites-vous de croyances, comportements et environnements limitatifs et fuyez les «éteignoirs» de rêves!

5. Observez et étudiez ceux qui ont réussi, ce qui a amené ces

gens à atteindre l'objectif que vous poursuivez (ou un objectif semblable). Questionnez et découvrez leurs stratégies (mentales et comportementales) et mettez-les en pratique.

6. Apprenez à mieux vous connaître. Reconnaître l'orientation de votre motivation peut également vous aider.

Vous pouvez consulter mon infolettre du 18 mars dernier à cet effet, en cliquant [ici](#).

7. Récompensez-vous régulièrement.

Diane Gagnon, B.A, Formatrice et coach professionnelle certifiée PNL

diane.gagnon@midi-pile-coaching.com