





# Retrouver la motivation pour atteindre ses objectifs

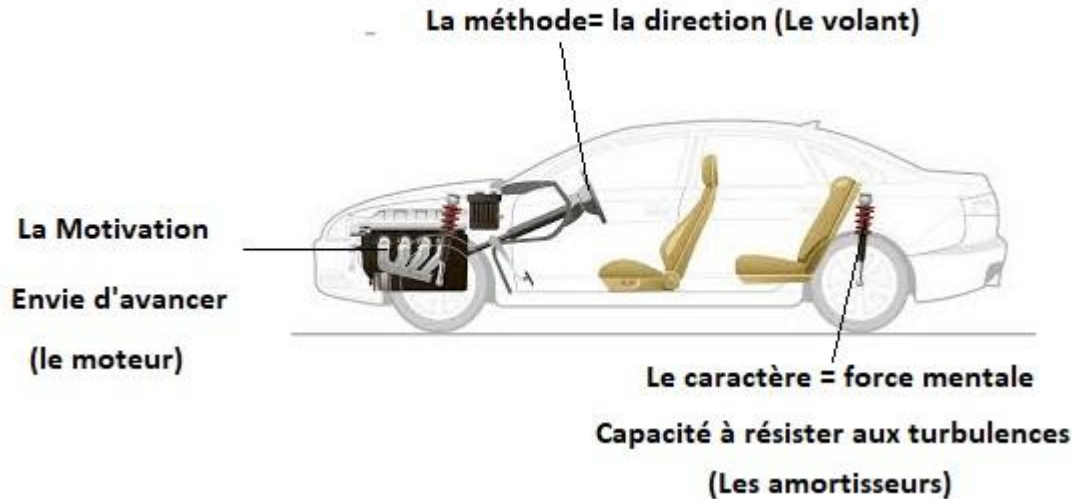


## Contenus

1. Introduction
  2. 5 erreurs à éviter
  3. Ingrédients de solution
  4. Applications
  5. Partage d'expériences
- 
- 

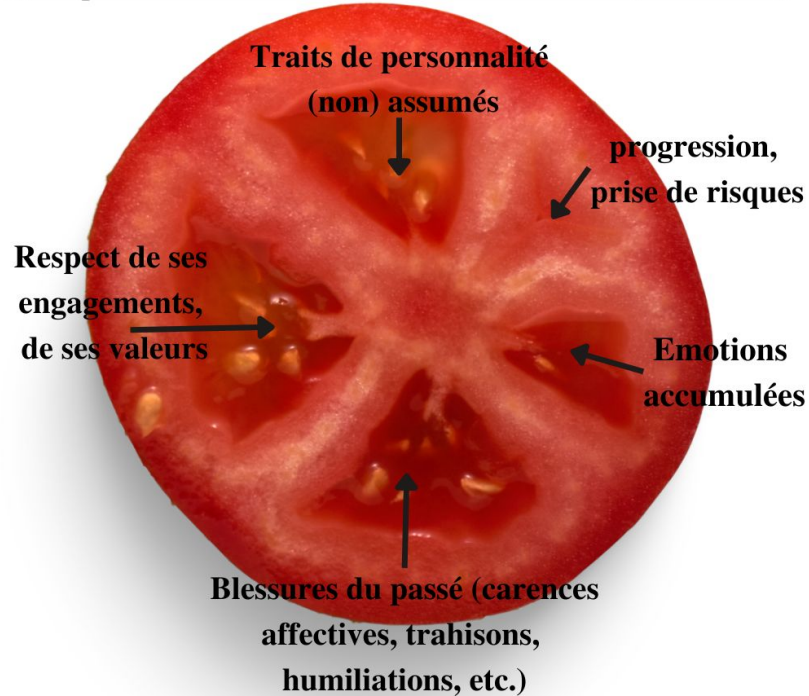


# 1.1) 3 éléments essentiels pour progresser



## 1.2) L'image de soi est une composante importante de la force mentale

Quelques influenceurs de L'IMAGE DE SOI ( la tomate).



# 1.3) La motivation a plusieurs facettes

## Quelques variétés de MOTIVATION



GRILLAGEMIND

## 2.1) Erreurs à éviter

La fausse positivité

*“Ce n’est pas grave...” ...*

La victimisation

*“Pourquoi moi ...”  
“Qu’est ce que j’ai fait  
à la vie ...”*



La comparaison

*“Qu’est ce qu’ils vont  
penser/dire de ma  
situation maintenant”*

*...  
“j’ai trop Honte d’être  
aussi bas”*

L’isolation totale

*“C’est mieux que je  
gère mes problèmes  
seul ...” “j*

Agir sous la PANIQUE

La surréflexion

*“Je ne suis pas prêt  
pour...” “comment vais  
je faire pour ...”*

## 2.2) Impacts des erreurs

<b>Fausse positivité</b>	<b>victimisation</b>	<b>Comparaison</b>	<b>La surréflexion</b>	<b>Isolation totale</b>
Déni face aux émotions désagréables	Fuite de Responsabilité	Diversions vers de Faux enjeux	fuir le rejet/ la honte/ l'humiliation	Se Morfondre sur SOI, Ruminer , broyer du NOIR
Rester dans l'illusion	Perte de temps paralysie	Surcharge mentale, stress additionnel	Inertie, inaction	Négativité accentuée

## 3.1) Ingrédients de solution

**Savoir où PUISER de la force** pour développer sa **CONFIANCE** en SOI

### **Le HAVRE de PAIX**

Trouver la sécurité affective pour garder la Stabilité Émotionnelle

**Évacuer vos émotions** désagréables pour retrouver la **CLARTÉ**

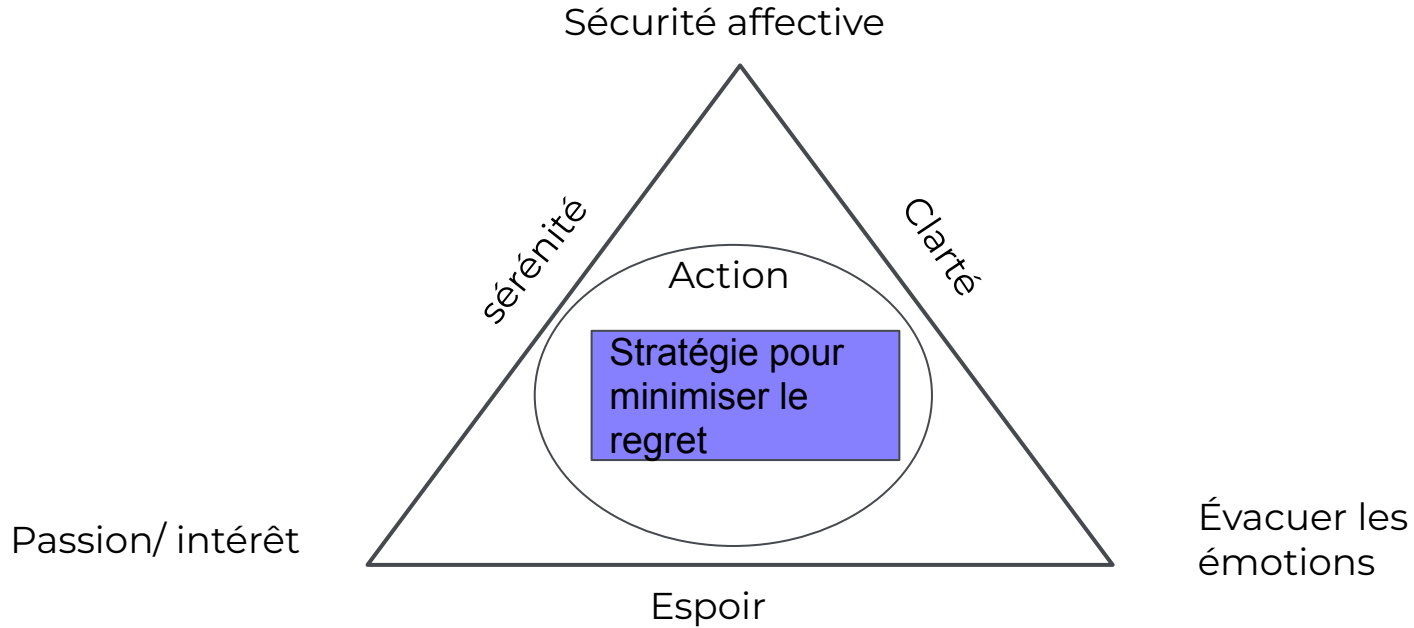
**Projet Fil conducteur passionnant** Pour générer l'**ESPOIR**, l'**InTÉRÊT**



**L'ACTION RAPIDE** pour éliminer les **ILLUSIONS**

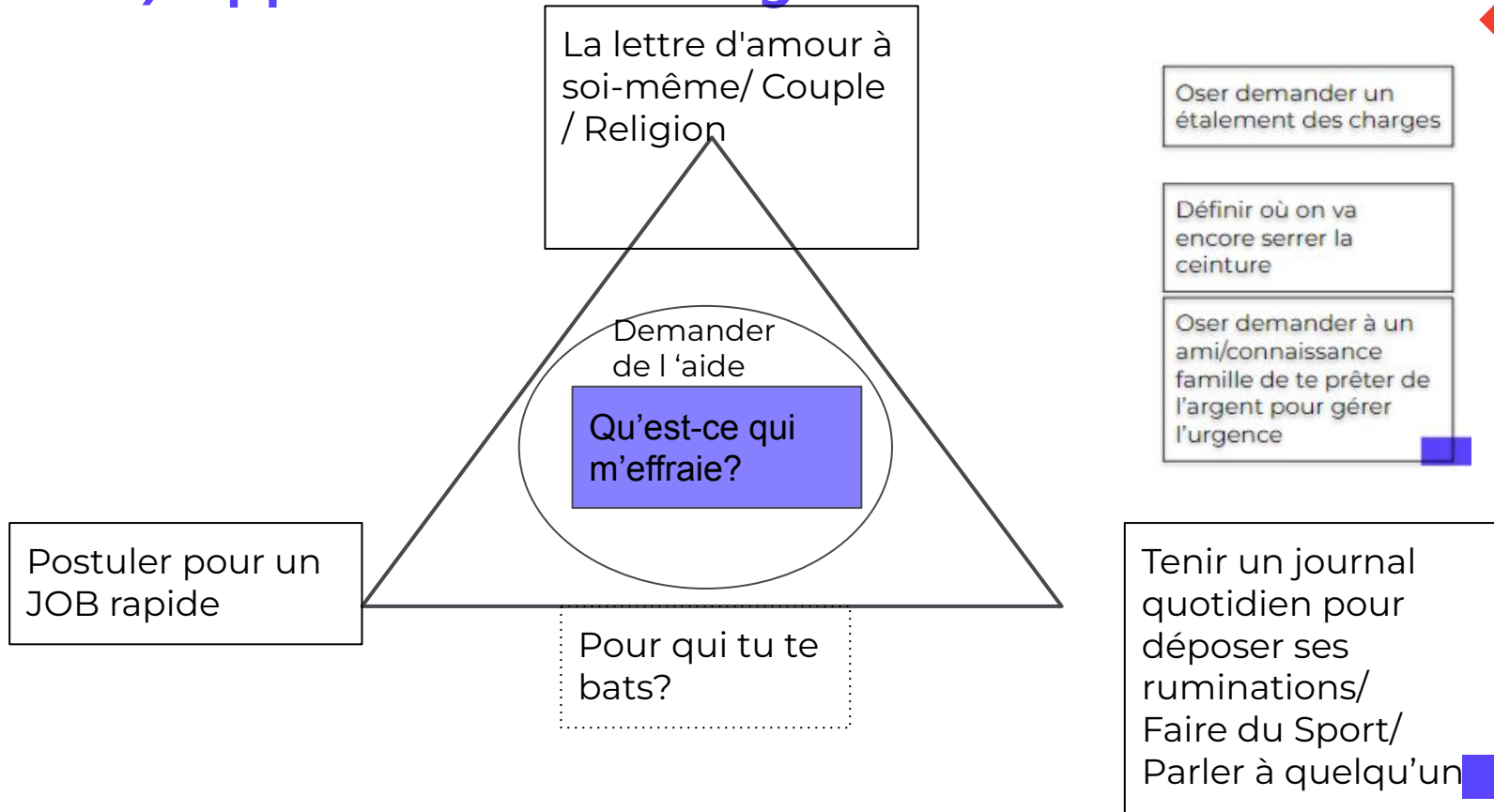
**La Stratégie:** être en **PAIX** même si on échoue

## 3.2) Modèle simple

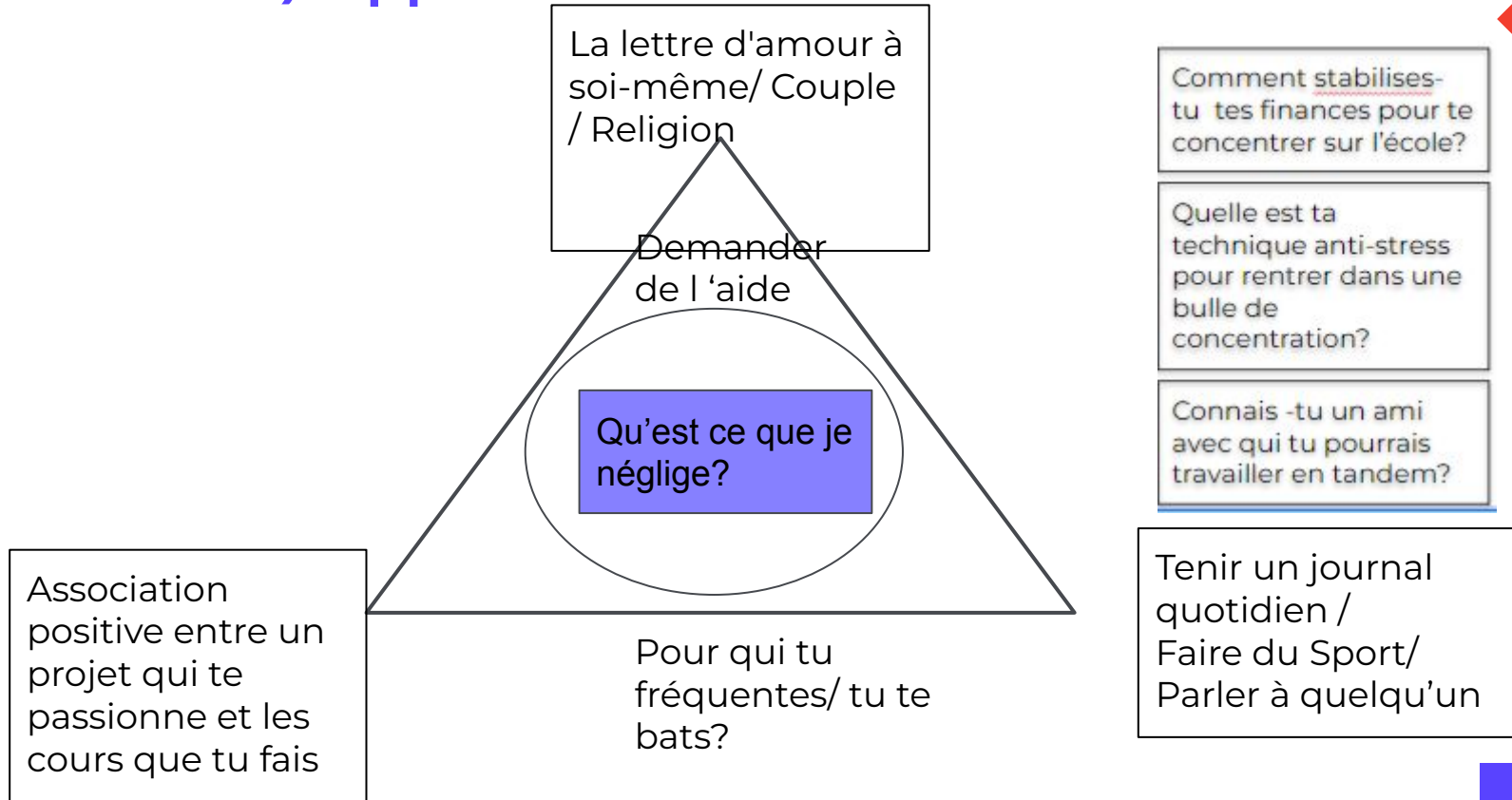




## 4.1) Application 1: charges financières difficiles



## 4.2) Application 2: Difficultés scolaires





# Bonus 1: Maintenir son attitude positive par des Affirmations pour activer son “mode courage”



“Plus j’investis de l’énergie, plus je me rapproche de la solution”

“ Il ya toujours une solution, il ya toujours une solution ”

“ J’accepte qu’il va penser que .... ”

“ J’accepte qu’il va penser que .... ”






## Bonus 2: Maintenir son attitude positive par des visualisations pour son “mode courage”



Quel est le **souvenir** d'une **situation désastreuse** qui s'est **terminée positivement** au-delà de tes attentes?

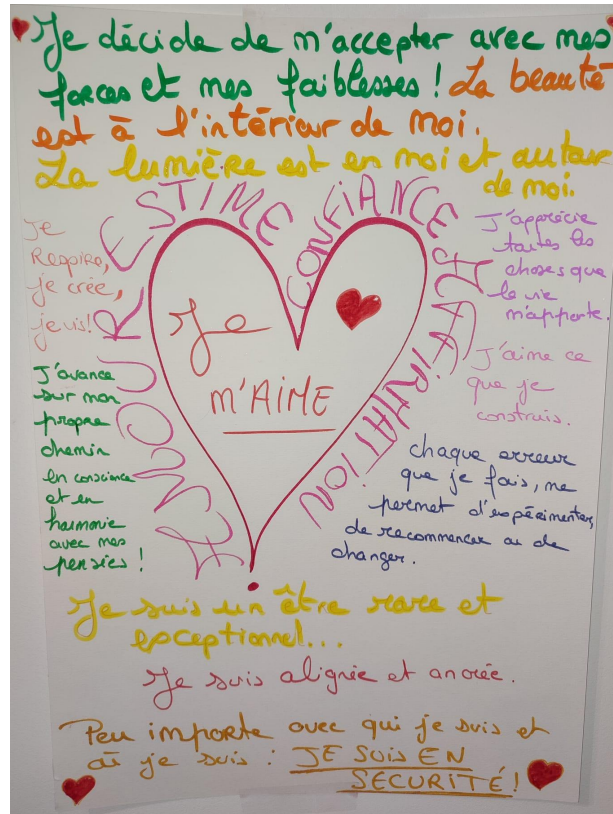
“ As-tu un **SOUVENIR** où fuir une action t'a ensuite fait **regretter amèrement**? ”



As-tu une **image d'une scène** qui te fait te sentir en **sécurité instantanément**?

As-tu un **souvenir** où **l'impatience** t'a conduit à prendre des **mauvaises décisions** par précipitation?

## Bonus 3: Exemple de lettre d'amour à soi même





# Partage d'expériences de vie



Merci pour votre attention

Heudou Tchihikou Aubin



Auteur: Autoréalisation et Procrastination

Dépasser vos douleurs pour matérialiser vos idées, communiquer sainement, et s'orienter vers l'inconnu.

