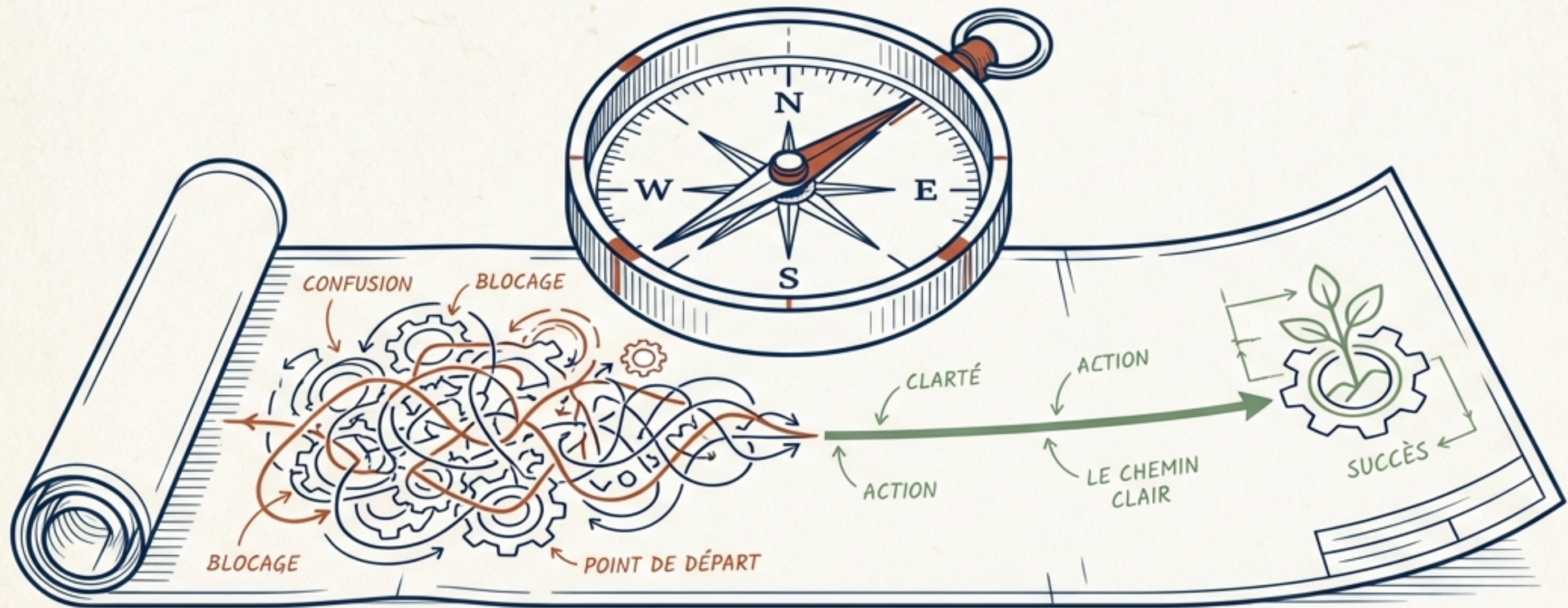


RETROUVER LA MOTIVATION : LE GUIDE PRATIQUE

De la compréhension de soi à l'action immédiate.



Basé sur les travaux de Claire Dorseuil & Heudou Tchhikou Aubin (Grillagemind).

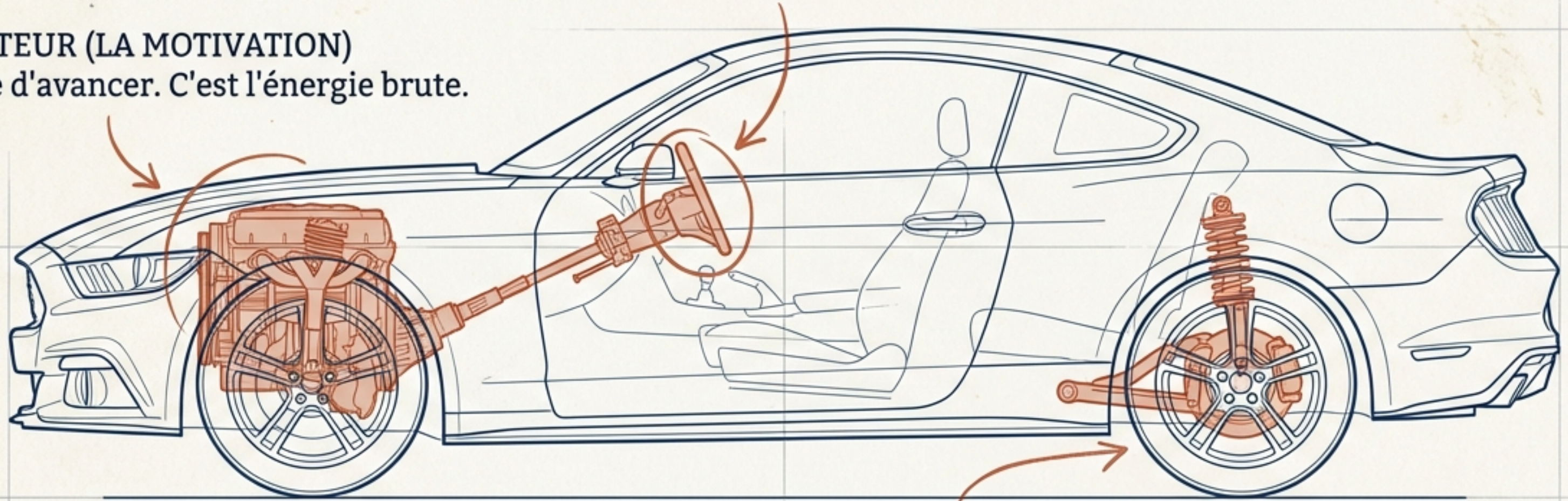
3 ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR PROGRESSER

LE VOLANT (LA MÉTHODE)

La direction. Sans cela, l'énergie est gaspillée.

LE MOTEUR (LA MOTIVATION)

L'envie d'avancer. C'est l'énergie brute.

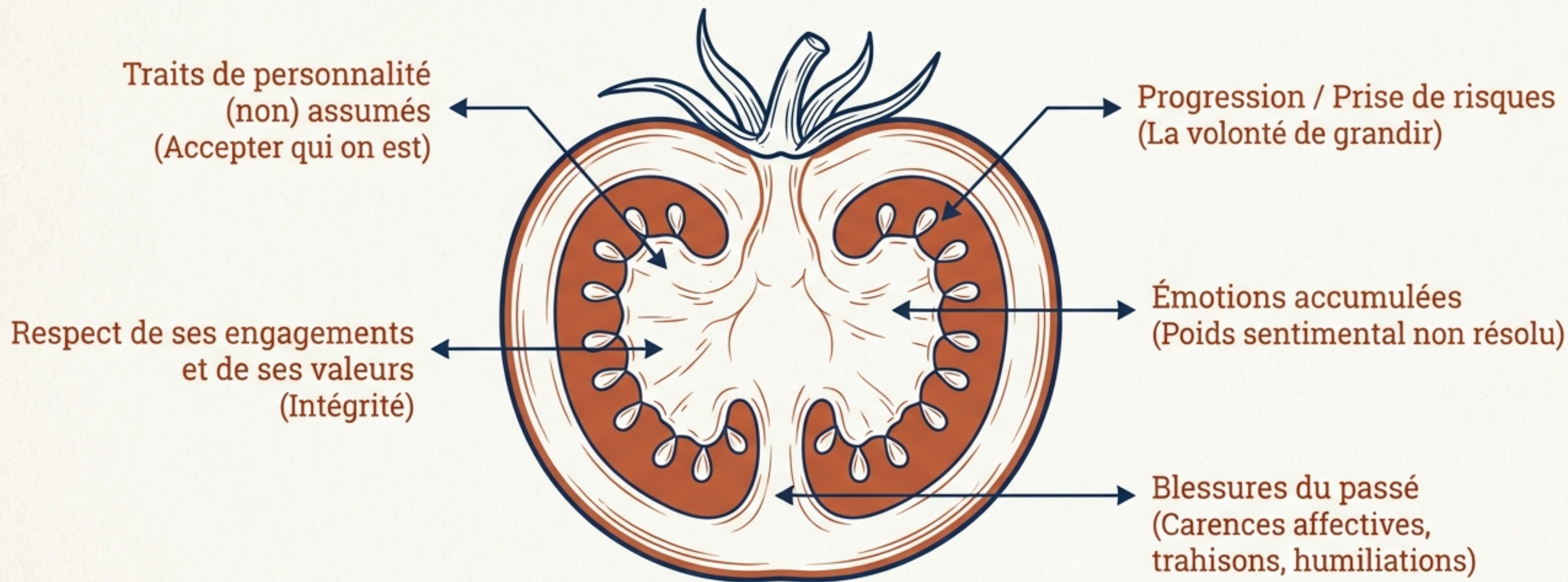


LES AMORTISSEURS (LE CARACTÈRE)

La force mentale. C'est la capacité à résister aux turbulences de la route.

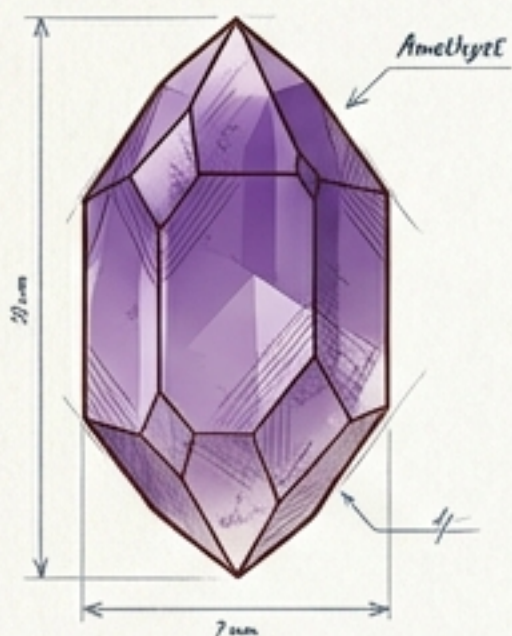
INSIGHT : La motivation seule ne suffit pas. Sans direction (volant) et sans résilience (amortisseurs), la voiture ne va nulle part.

L'ANATOMIE DE LA FORCE MENTALE : L'IMAGE DE SOI

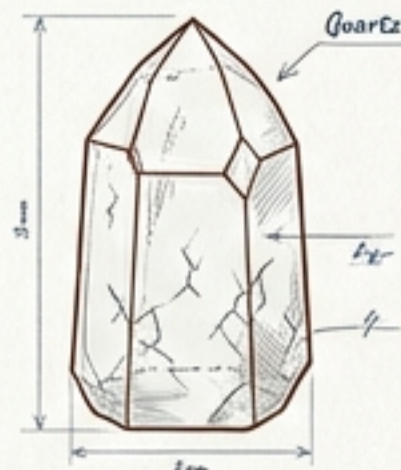


Vos 'amortisseurs' dépendent de la santé de votre image de vous-même (la tomate).
Une image abîmée rend chaque choc insupportable.

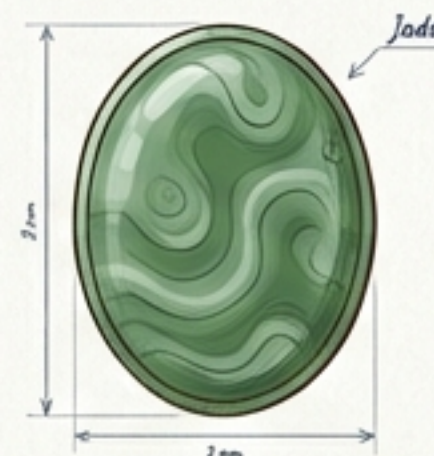
LES MULTIPLES FACETTES DE LA MOTIVATION



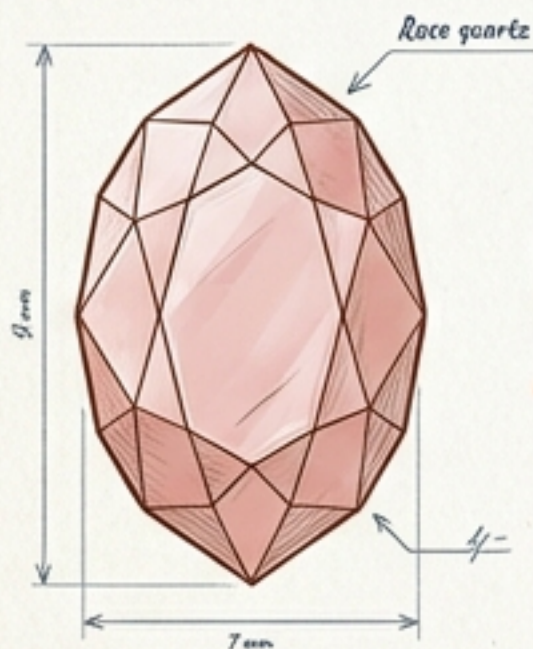
ACQUÉRIR
DE L'ARGENT



GAGNER DE
L'EXPÉRIENCE



AIDER, CRÉER
UN IMPACT



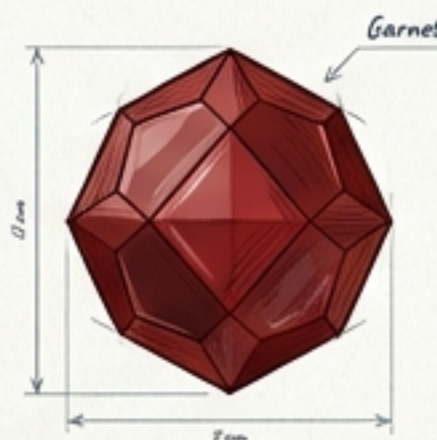
PLAIRE, ÊTRE
ADMIRÉ(E)



ÊTRE VISIBLE,
DEVENIR
POPULAIRE



PARTAGER UN
SAVOIR, UNE
COMPÉTENCE



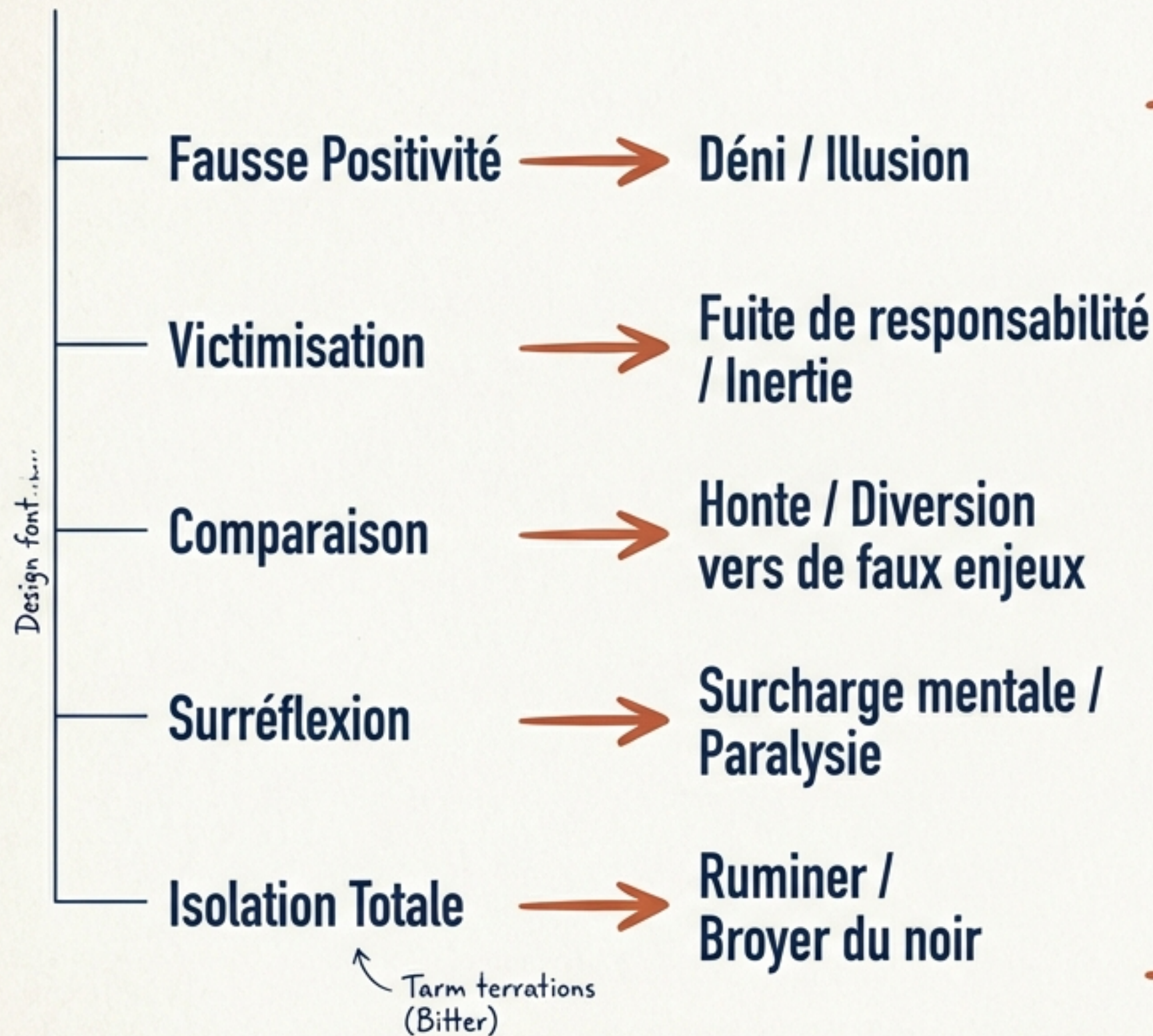
SE DÉPASSER

Quelle pierre est dans
votre poche aujourd'hui ?

DIAGNOSTIC : 5 ERREURS À ÉVITER

 <p>"Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait à la vie ?"</p>	LA VICTIMISATION "Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait à la vie ?"
 <p>"Ce n'est pas grave..." (Déni de la réalité).</p>	LA FAUSSE POSITIVITÉ "Ce n'est pas grave..." (Déni de la réalité).
 <p>"C'est mieux je corrècte"</p>	L'ISOLATION TOTALE "C'est mieux que je gère mes problèmes seul."
 <p>"Comment ça va comment ça va... je l'attaquerai..."</p> <p>"Je ne suis pas prêt pour..."</p>	LA SURRÉFLEXION "Je ne suis pas prêt pour..." / "Comment vais-je faire pour..."
 <p>"Qu'est-ce qu'ils vont penser de ma situation ?"</p>	LA COMPARAISON "Qu'est-ce qu'ils vont penser de ma situation ? J'ai trop honte d'être aussi bas."

L'IMPACT DES ERREURS (ERROR 404)



INERTIE



LES INGRÉDIENTS DE LA SOLUTION

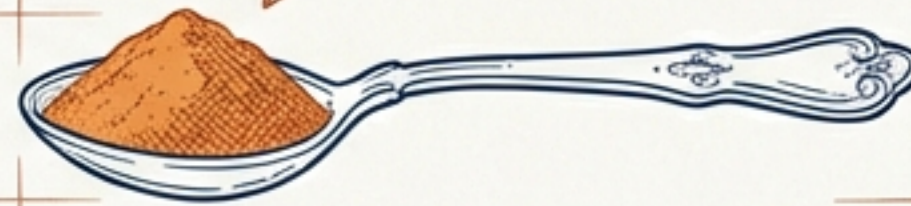
Mise en place technique

Circuit de force



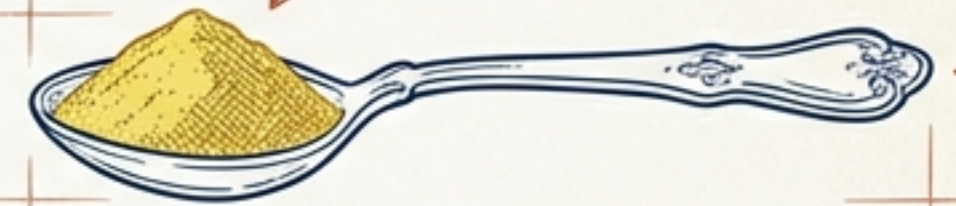
SOURCE DE CONFIANCE
(Savoir où puiser de la force)

Zone de calme



LE HAVRE DE PAIX
(Sécurité affective)

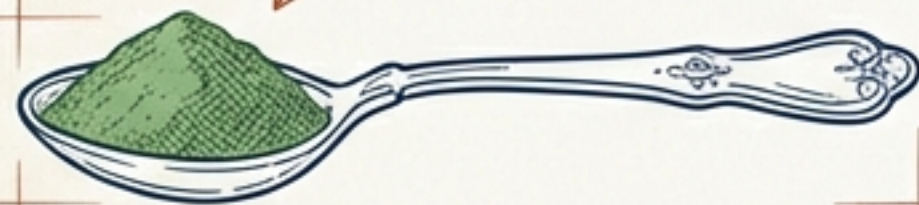
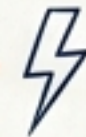
Connexion future



PROJET "FIL CONDUCTEUR"
(Générer l'espoir)

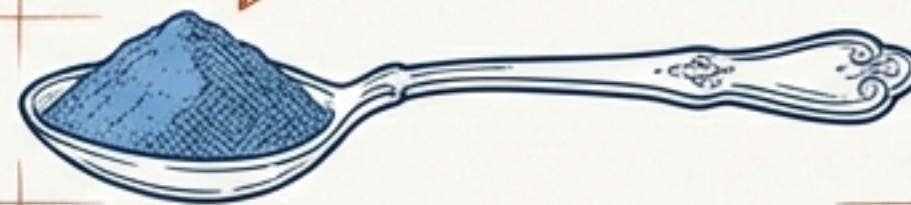
Ingrédients actifs

Interrupteur



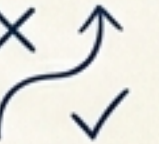
L'ACTION RAPIDE
(Éliminer les illusions)

Vanne de libération



ÉVACUATION ÉMOTIONNELLE
(Retrouver la clarté)

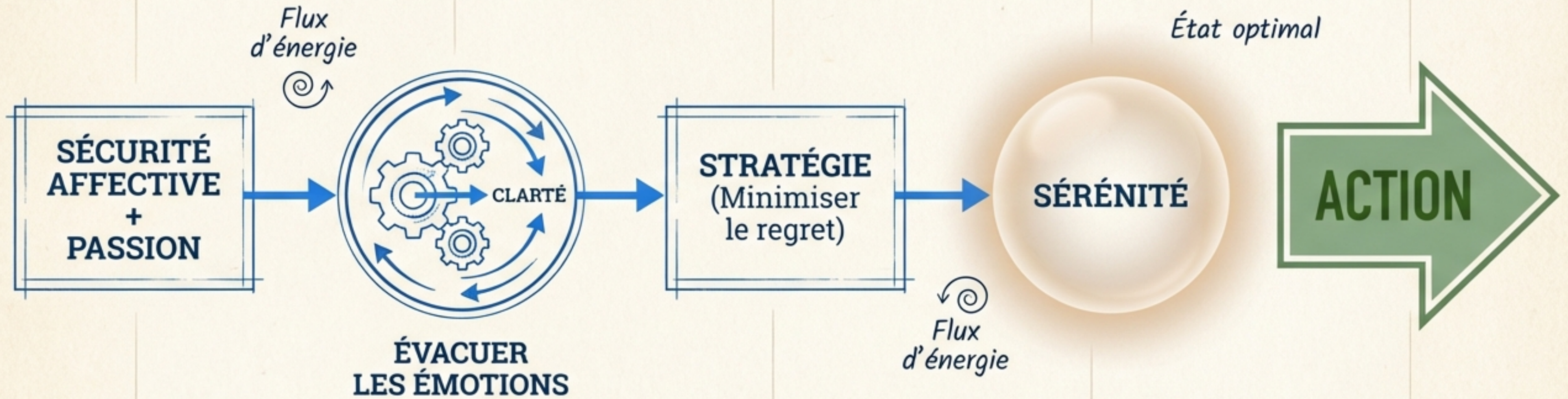
Plan d'intégration



LA STRATÉGIE
(Faire la paix avec l'échec)

Formule de résolution

LE MODÈLE SIMPLE DE RÉCUPÉRATION



APPLICATION 1 : DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

LE MINDSET (MENTAL)



Pour qui tu te bats ?
(Trouver sa source)

Source d'énergie



Qu'est-ce qui m'effraie ?
(Identifier la peur)



Tenir un journal quotidien
pour déposer ses ruminations.



Demander de l'aide sans
honte.

Source d'énergie

LA TACTIQUE (ACTION)

Plan d'action



Oser demander un étalement
des charges.



Définir précisément où serrer
la ceinture.



Postuler pour un JOB rapide
(gérer l'urgence).

Plan d'action

Gestion d'urgence

APPLICATION 2 : DIFFICULTÉS SCOLAIRES

LE MINDSET (MENTAL)



Associer un projet passionnant aux cours obligatoires.



Qu'est-ce que je néglige ?



Pour qui je me bats ?

LA TACTIQUE (ACTION)

Plan d'action



Technique Anti-Stress : Créer une 'bulle de concentration'.

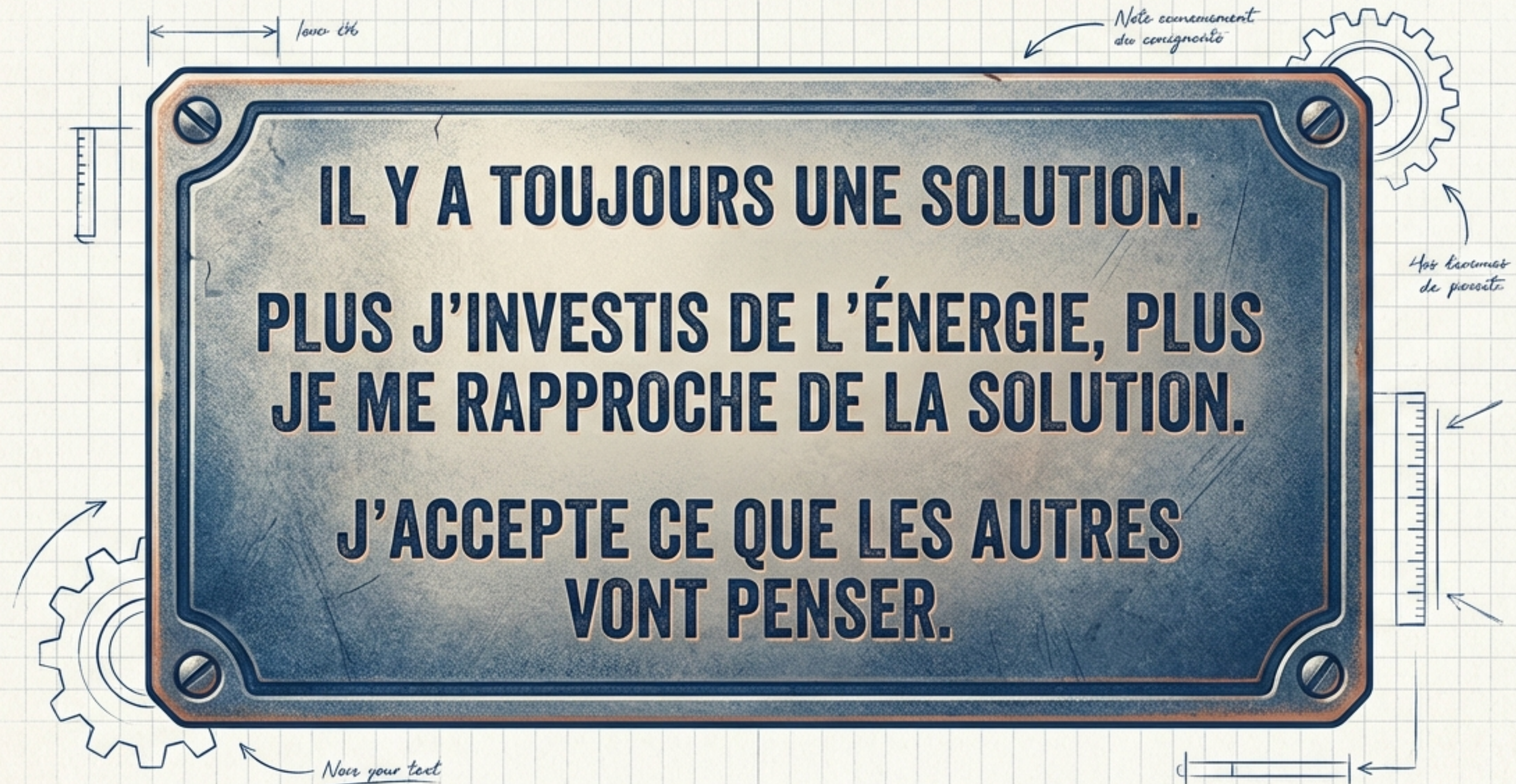


Le Tandem : Trouver un ami avec qui travailler.



Stabilisation : Sécuriser les finances pour libérer l'esprit.

ACTIVER LE 'MODE COURAGE' : AFFIRMATIONS



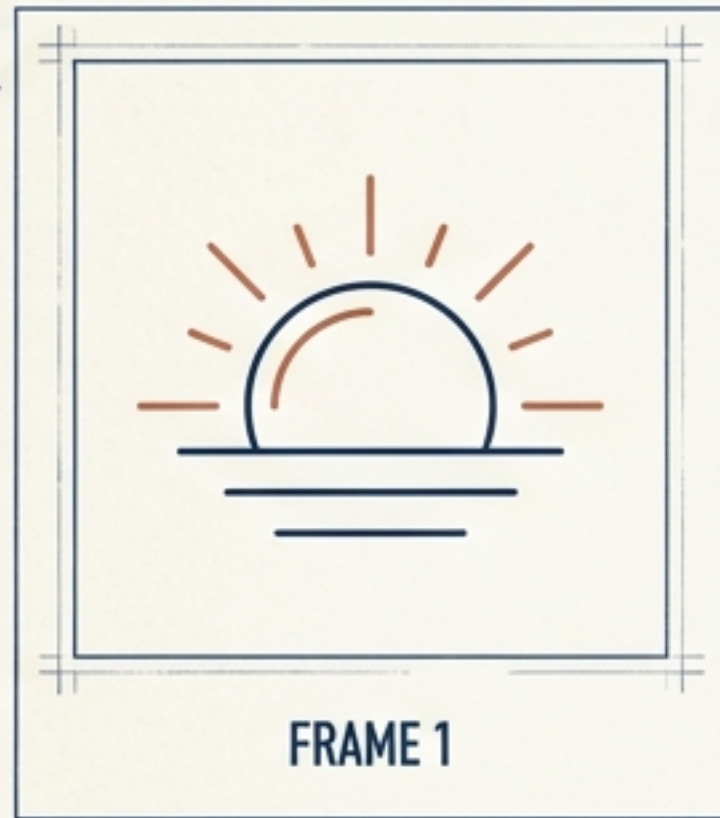
ACTIVER LE 'MODE COURAGE' : VISUALISATIONS

210

Plan d'action

Notez l'événement

Référence croisée



LE SOUVENIR POSITIF

Quel est le souvenir d'une situation désastreuse qui s'est bien terminée ?



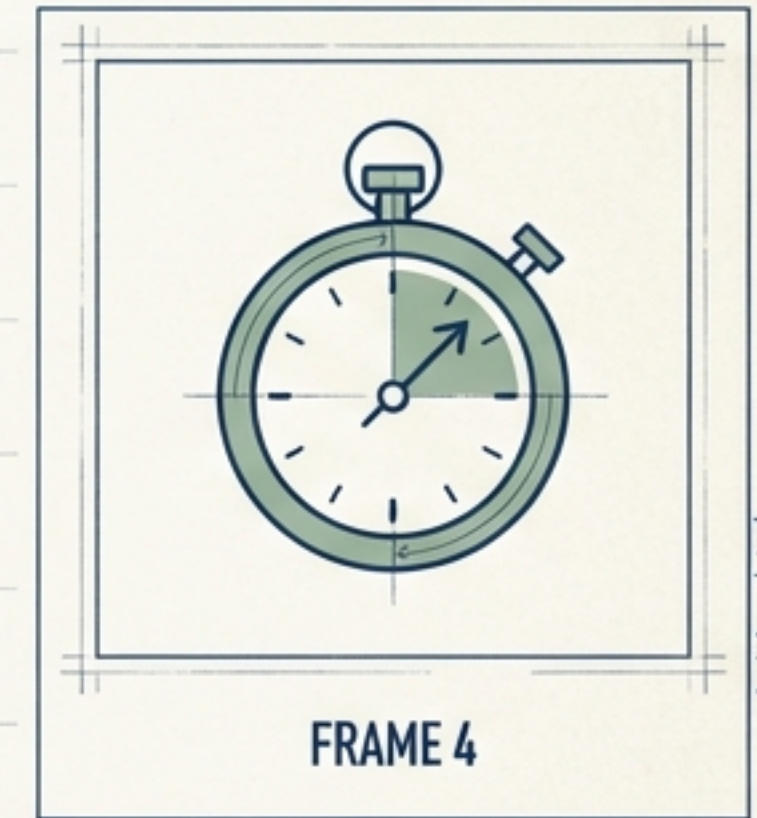
LE REFUGE

Quelle scène te fait te sentir en sécurité instantanément ?



L'AVERTISSEMENT

Quand est-ce que fuir une action t'a fait regretter amèrement ?



LA PATIENCE

Quand est-ce que l'impatience t'a conduit à de mauvaises décisions ?

Plan d'action

Référence croisée

LE HAVRE DE PAIX : LA LETTRE D'AMOUR À SOI-MÊME

Je décide de m'accepter avec mes forces et mes faiblesses. La beauté est à l'intérieur de moi. Je suis un être rare et exceptionnel. Peu importe avec qui je suis et où je suis :
JE SUIS EN SÉCURITÉ.

À écrire à la main, pour soi.

VOTRE CHECKLIST DE DÉPANNAGE

Plan d'action

☐ **VÉRIFIER LE MOTEUR**
Quelle est ma motivation actuelle ?
(Les pierres précieuses).

Plan d'action

☐ **SCANNER LES ERREURS**
Suis-je en train de me victimiser
ou de sur-réfléchir ?

Référence croisée

☐ **CRÉER LA SÉCURITÉ**
Écrire la lettre à soi-même ou
trouver son havre de paix.

À écrire à la main, pour soi.

☐ **PASSER À L'ACTION**
Une action rapide pour
tuer l'illusion.

CONCLUSION



MERCI.

Heudou Tchihikou Aubin