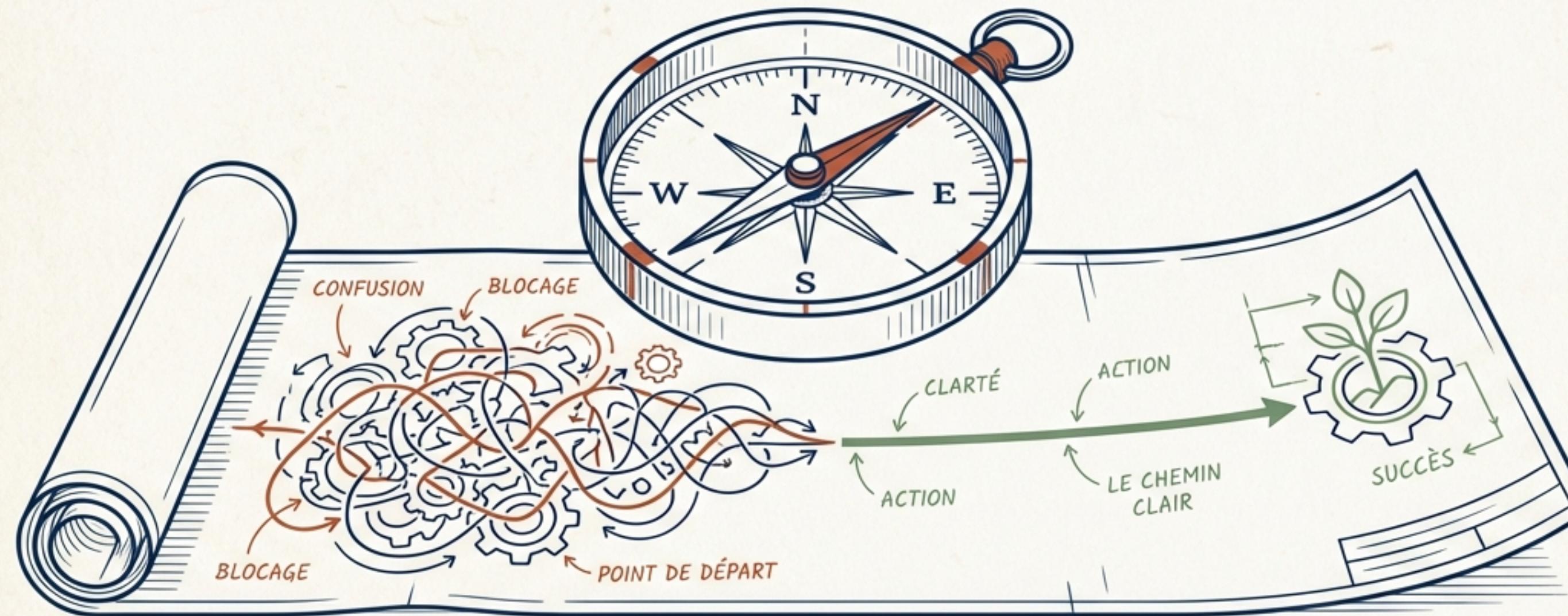


RETRouver LA MOTIVATION : LE GUIDE PRATIQUE

De la compréhension de soi à l'action immédiate.

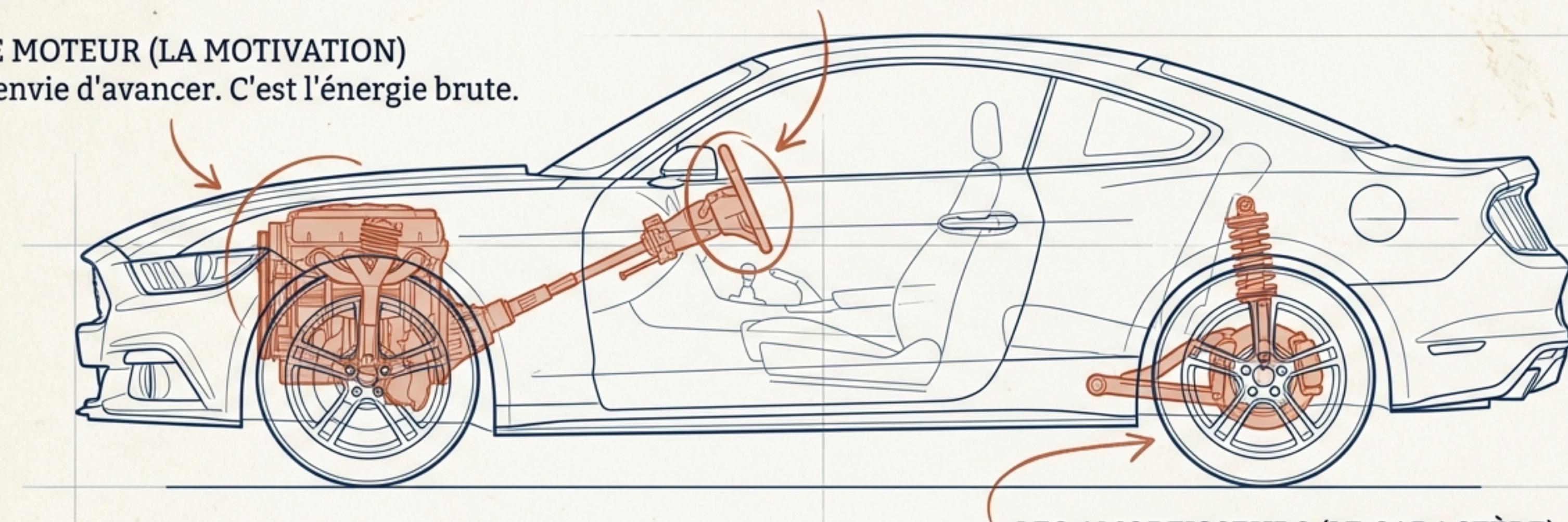


Basé sur les travaux de Claire Dorseuil & Heudou Tchhikou Aubin (Grillagemind).

3 ÉLÉMENTS ESSENTIELS POUR PROGRESSER

LE MOTEUR (LA MOTIVATION)
L'envie d'avancer. C'est l'énergie brute.

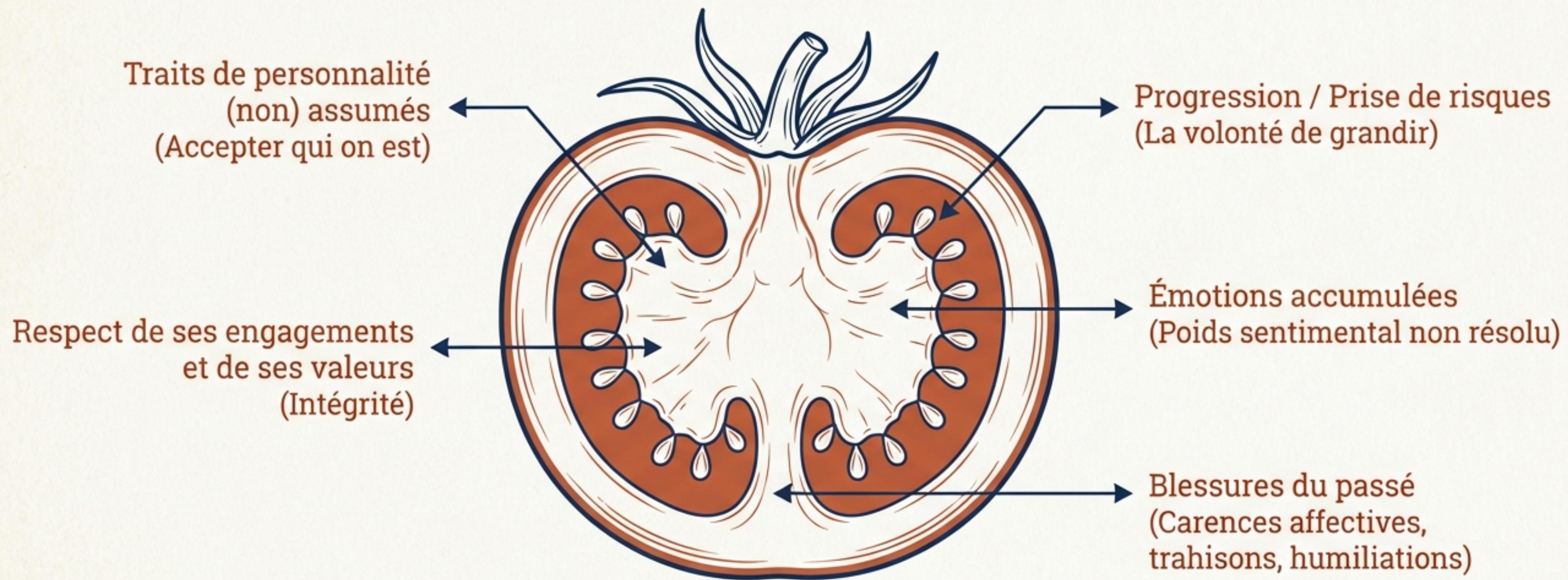
LE VOLANT (LA MÉTHODE)
La direction. Sans cela, l'énergie est gaspillée.



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

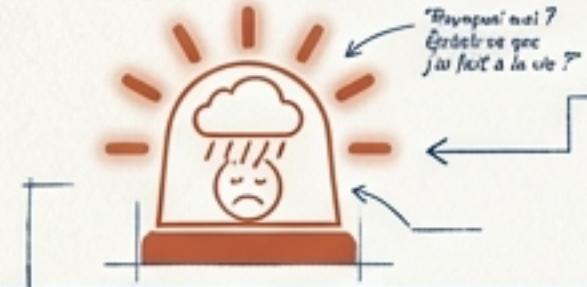
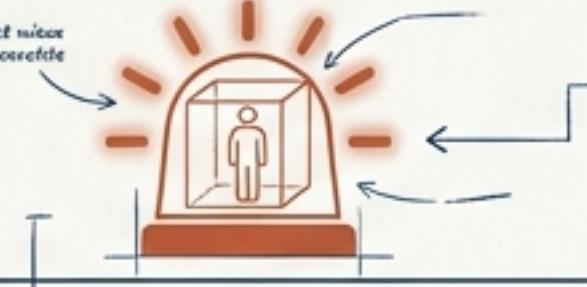
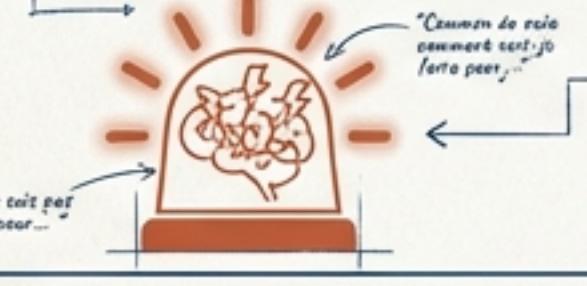


Vos 'amortisseurs' dépendent de la santé de votre image de vous-même (la tomate).
Une image abîmée rend chaque choc insupportable.

LES MULTIPLES FACETTES DE LA MOTIVATION



DIAGNOSTIC : 5 ERREURS À ÉVITER

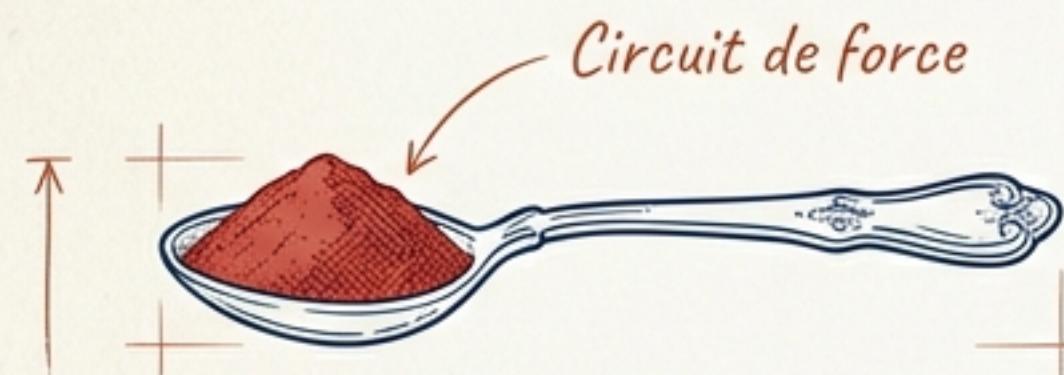
	<h2>LA VICTIMISATION</h2> <p>“Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait à la vie ?”</p>
	<h2>LA FAUSSE POSITIVITÉ</h2> <p>“Ce n'est pas grave...” (Déni de la réalité).</p>
	<h2>L'ISOLATION TOTALE</h2> <p>“C'est mieux que je gère mes problèmes seul.”</p>
	<h2>LA SURRÉFLEXION</h2> <p>“Je ne suis pas prêt pour...” / “Comment vais-je faire pour...”</p>
	<h2>LA COMPARAISON</h2> <p>“Qu'est-ce qu'ils vont penser de ma situation ? J'ai trop honte d'être aussi bas.”</p>

L'IMPACT DES ERREURS (ERROR 404)

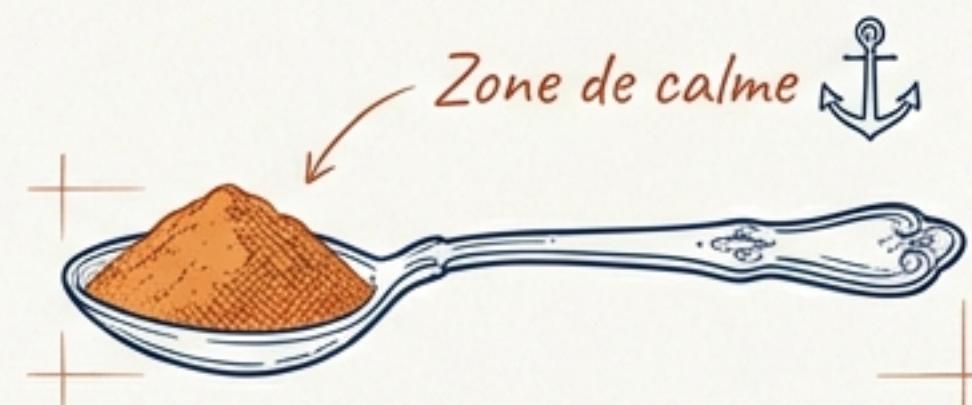


LES INGRÉDIENTS DE LA SOLUTION

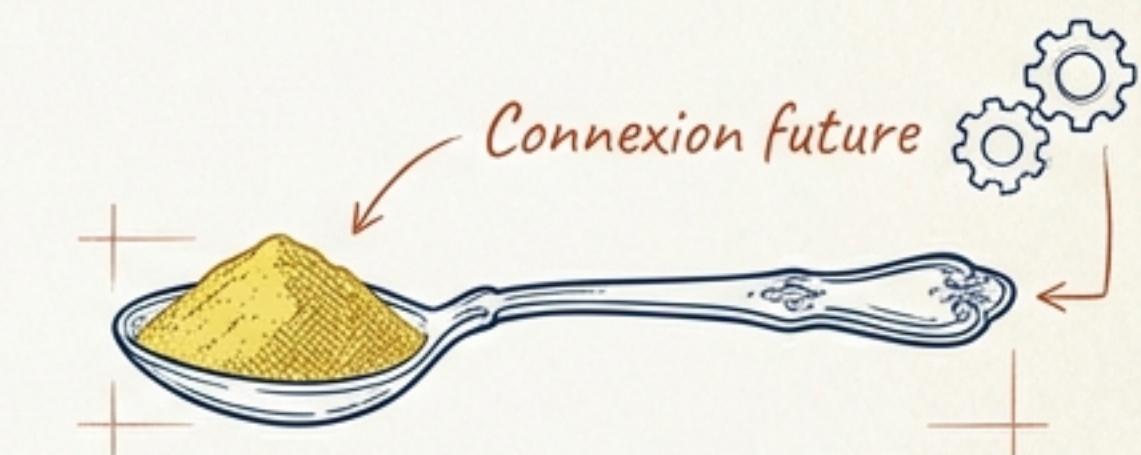
Mise en place technique



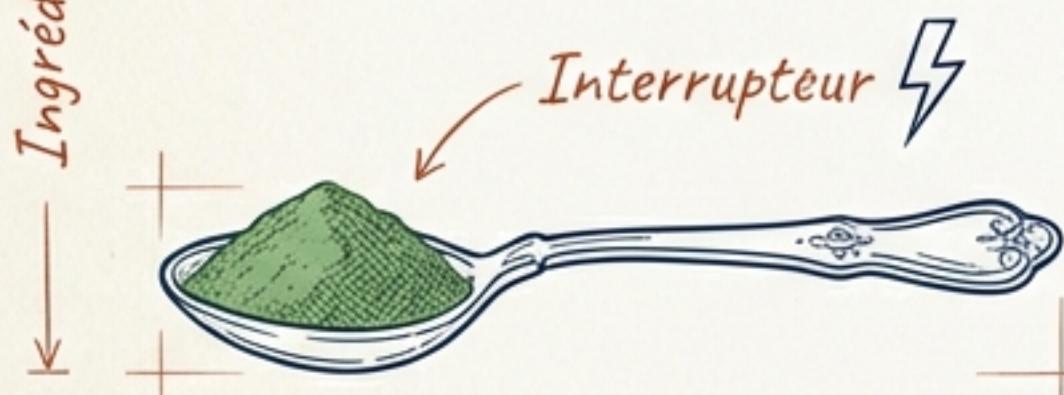
SOURCE DE CONFIANCE
(Savoir où puiser de la force)



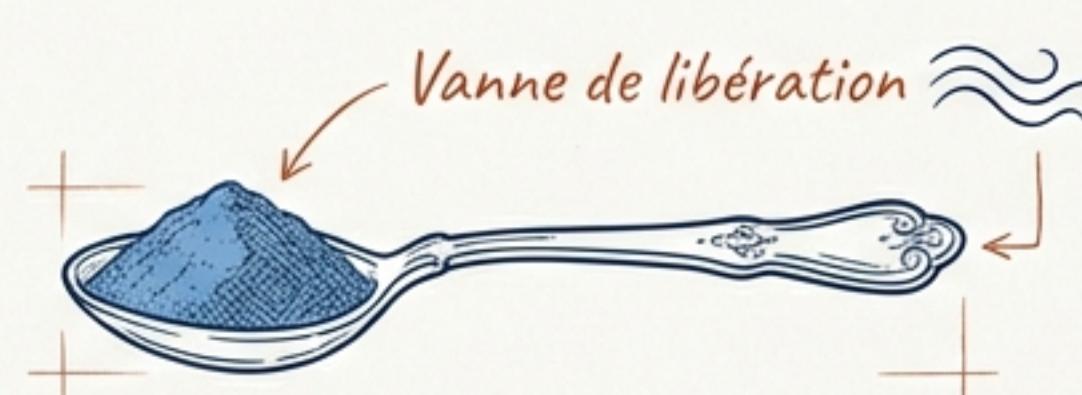
LE HAVRE DE PAIX
(Sécurité affective)



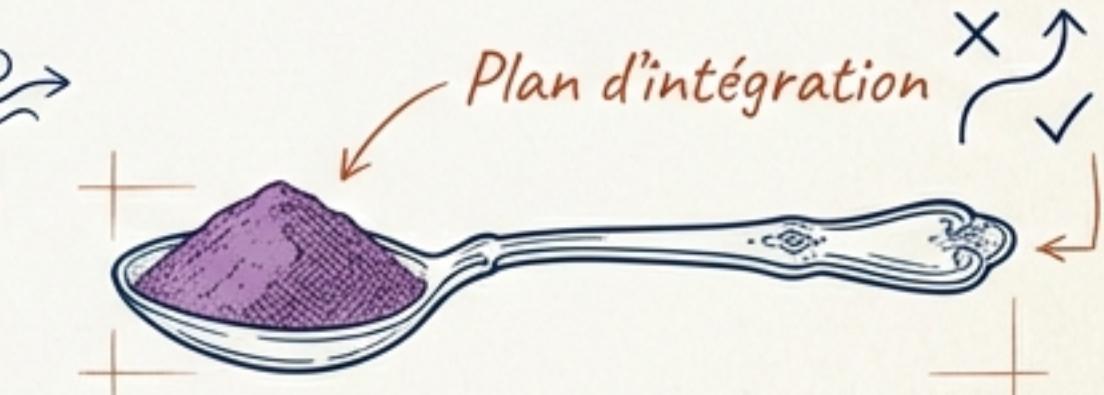
PROJET "FIL CONDUCTEUR"
(Générer l'espoir)



L'ACTION RAPIDE
(Éliminer les illusions)



ÉVACUATION ÉMOTIONNELLE
(Retrouver la clarté)

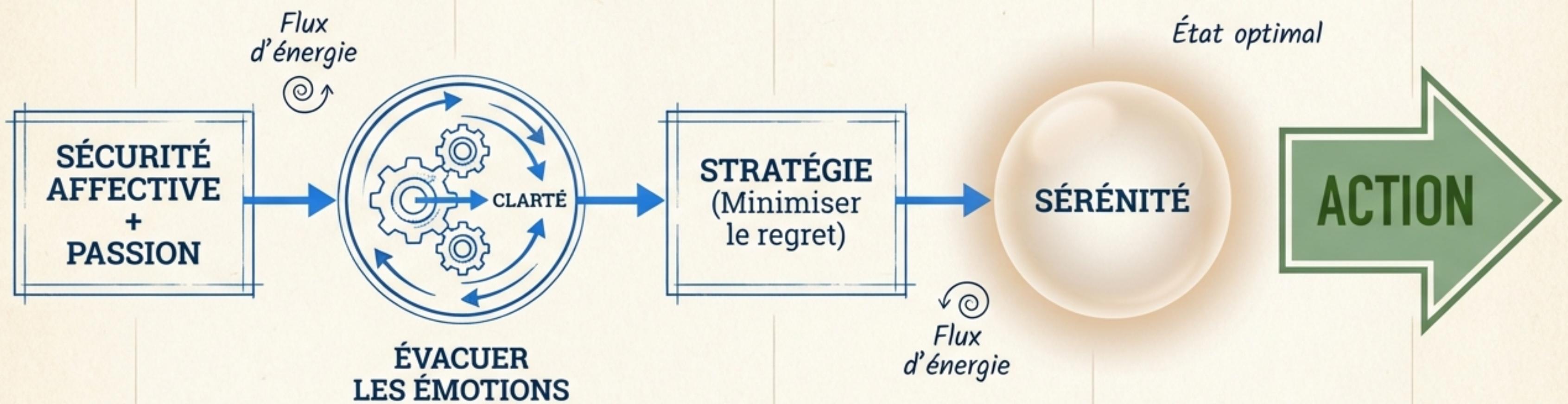


LA STRATÉGIE
(Faire la paix avec l'échec)

← →

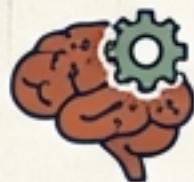
Formule de résolution

LE MODÈLE SIMPLE DE RÉCUPÉRATION



APPLICATION 1 : DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

LE MINDSET (MENTAL)



Pour qui tu te bats ?
(Trouver sa source)



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

Source d'énergie



LA TACTIQUE (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

Plan d'action

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)



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



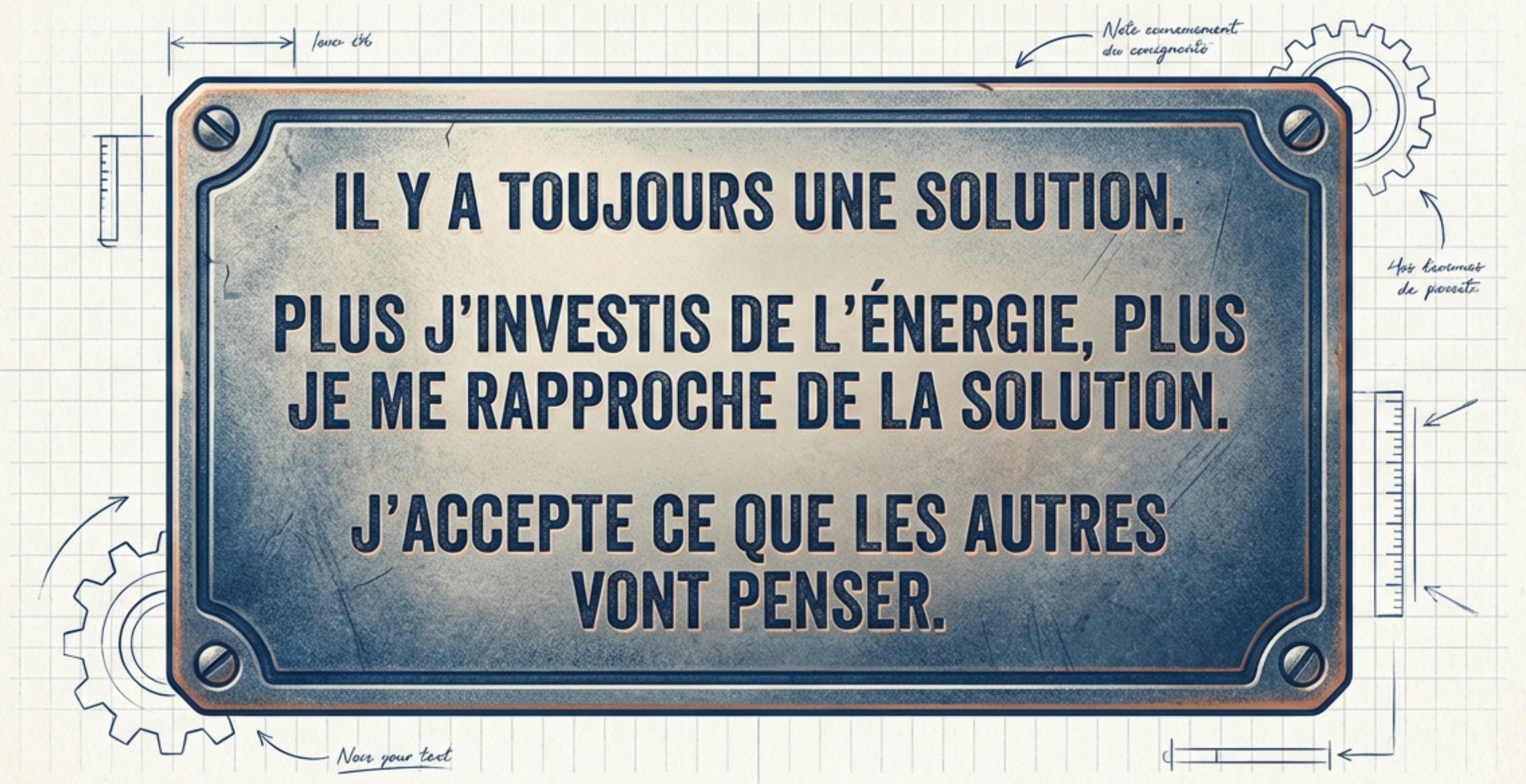
Le Tandem : Trouver un ami avec qui travailler.



Stabilisation : Sécuriser les finances pour libérer l'esprit.

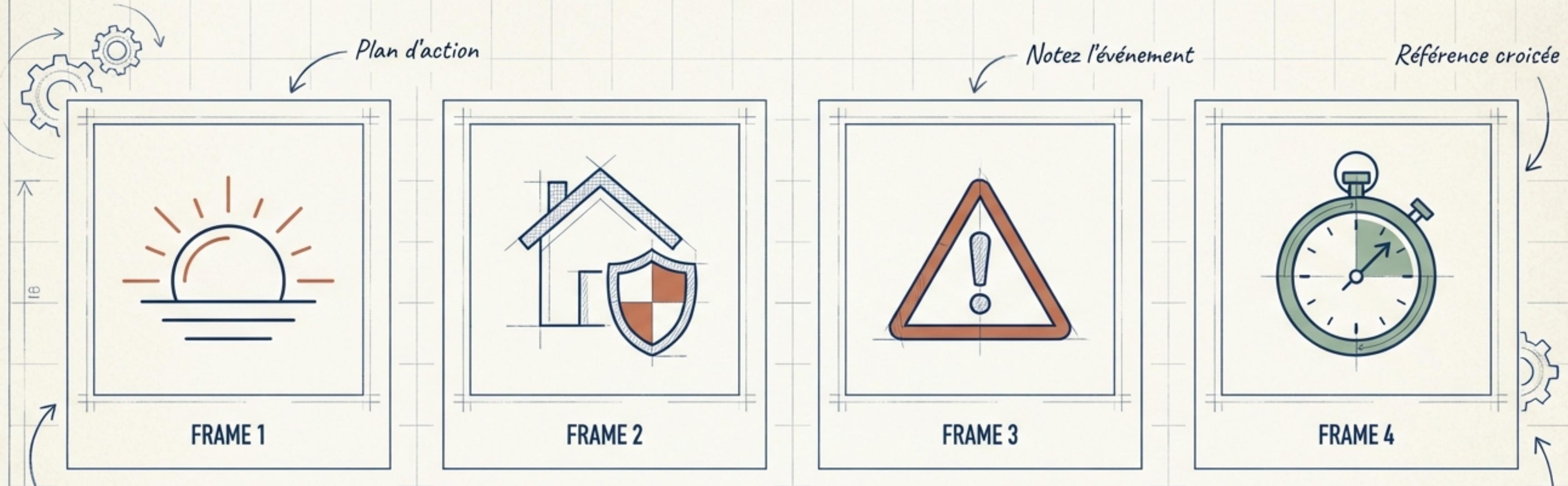
Plan d'action

ACTIVER LE 'MODE COURAGE' : AFFIRMATIONS



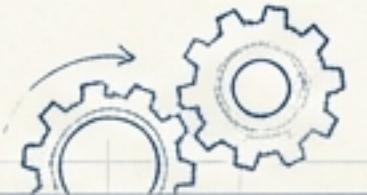
ACTIVER LE 'MODE COURAGE' : VISUALISATIONS

210



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 ?

Plan d'action

L'AVERTISSEMENT

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

Référence croisée

LA PATIENCE

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

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 unêtre 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



CONCLUSION



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

L'autoréalisation est au bout du chemin.

MERCI.

Heudou Tchihikou Aubin