



Easy Résolutions

Module 4

Identifiez vos motivations

Supplement Cru








SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
IDENTIFIEZ VOS VRAIES MOTIVATIONS	3
1. Identifiez vos principales motivations!	4
2. Inscrivez vos motivations en face de vos objectifs	4
3. Classez vos motivations par ordre de priorité	4
4. Connectez-vous avec ces motivations!	5
5. Révisez vos motivations de manière régulière, comme vous le faites avec vos objectifs	6
EN RESUME.....	7
EXERCICES MODULE 4.....	8

IDENTIFIEZ VOS VRAIES MOTIVATIONS

Dans le module 3, nous avons examiné plusieurs pratiques pour nous aider à construire l'avenir que nous désirons. Ces pratiques consistent à :

-  Choisir soigneusement ses objectifs;
-  Les écrire dans un carnet;
-  Les rendre plus percutants en apportant des précisions indispensables;
-  Les partager avec les personnes appropriées;
-  Les réviser régulièrement, sans jamais les perdre de vue.

Dans ce **module 4**, nous allons discuter de l'importance d'identifier ses **vraies motivations**, les raisons pour lesquelles on désire profondément **atteindre ses objectifs**. Car soyons réaliste, à un moment donné, notre engagement va faiblir. Notre motivation va flancher et la seule manière de ne pas perdre le cap dans les moments difficiles est de se **reconnecter à ces raisons** et aux sentiments qu'elles suscitent en nous.

Par exemple, cette année dernière, parmi les grands objectifs que je m'étais fixés figurait la publication de livres de recettes crues de saison. Tandis que j'écrivais mon ébauche et que le délai se rapprochait, j'étais surchargée et j'ai voulu jeter l'éponge. J'étais convaincue que je n'y parviendrais pas, que ce que j'avais à partager ne plairait à personne. Je me suis découragée et j'ai presque abandonné...

Alors je me suis rappelé les raisons que j'avais notées à côté de mon objectif. "Je veux aider des milliers de personnes à atteindre une meilleure santé", ou encore "Je souhaite gagner en crédibilité et asseoir mon autorité dans ce domaine", ou enfin "J'aimerais augmenter mon audience afin de toucher toujours plus de monde". En les lisant, cela m'a reconnectée non seulement mentalement mais aussi émotionnellement, et mon inspiration est revenue, ma détermination s'est renforcée. J'y ai mis tous mes efforts et j'y suis parvenue, simplement car je me suis reconnectée avec mes raisons profondes.

Sans se rappeler régulièrement les raisons pour lesquelles on a choisi tel et tel objectif, celui-ci va perdre de sa charge émotionnelle et donc le pouvoir qu'il exerce sur nous. Ces motivations sont indispensables et jouent un rôle essentiel dans notre capacité à réaliser nos objectifs. Ils sont une **source puissante de dynamisme**, en quelque sorte le **moteur** qu'il faut pour avancer dans la direction que nous avons choisie.

Dans ce module, je vous propose les **5 actions suivantes** à entreprendre afin de créer cette charge positive et dynamique pour vous permettre d'atteindre facilement vos objectifs.

1. Identifiez vos principales motivations!

Bien entendu, il ne s'agit pas des attentes des autres, mais bien de vos propres motivations. Pourquoi souhaitez-vous réaliser tel projet? Qu'est-ce qui est en jeu? Pourquoi cet objectif est-il important pour vous? Quelles seraient les conséquences positives de le réaliser, et inversement, quelles seraient les répercussions négatives de ne pas l'atteindre?

Par exemple, si votre objectif est de courir un marathon, vos motivations peuvent être d'être en pleine forme, de perdre du poids, de vous surpasser ou de développer de la force pour vivre dans un corps sain.

Un deuxième exemple de motivation profonde pourrait être d'être présent dans la vie de vos futurs petits-enfants. Votre objectif en lien pourrait alors être d'arrêter de fumer, de manger plus sainement, d'être plus actif, fin de vieillir en pleine forme.

Quelles seraient les **conséquences** si vous **n'atteignez pas cet objectif**? Sans doute vous ne réaliserez pas ces motivations profondes qui vous donnent la volonté, voire la détermination, de mener ce projet à bien. Pour chaque objectif, la motivation profonde est aussi d'éviter le coût de ne pas le réaliser.

2. Inscrivez vos motivations en face de vos objectifs

Dans cet exercice, je vous invite à **noter toutes vos motivations** en face de vos objectifs. Il n'est pas nécessaire de les faire correspondre. Établissez une liste d'objectifs et une autre liste de motivations. Ces motivations qui vous touchent personnellement et profondément.

Ce n'est pas quand les problèmes surviennent qu'il faudra tenter de les identifier, car vous ne serez pas disposé à vous connecter avec ces émotions. C'est ici et maintenant, alors même que vous **établiez vos plans**, qu'il faut les repérer et les saisir. Il vous suffira de les relire et de vous y reconnecter dès que vous sentirez la motivation retomber et la dynamique s'essouffler. Avant d'abandonner et de jeter l'éponge, prenez le temps de **ressentir au plus profond de votre être les raisons** qui vous motivent à atteindre tel objectif ou entreprendre tel projet.

3. Classez vos motivations par ordre de priorité

Parmi toutes les motivations que vous avez notées pour réaliser tous vos objectifs, quelle est **la plus importante pour vous**? Tentez d'identifier celle qui compte plus que toutes les autres, celle qui, si elle est réalisée, vous permettra d'atteindre toutes les autres avec beaucoup plus de facilité.

Par exemple, supposons que la pratique régulière d'une activité physique soit un de vos objectifs pour l'année à venir, et que la motivation principale derrière cet objectif soit de vous remettre en forme pour atteindre la pleine santé. Il se peut que cette motivation, parmi toutes celles que vous avez pu identifier, soit la motivation majeure pour vous, car si vous l'atteignez, alors il vous sera beaucoup plus facile de réaliser certains autres objectifs comme de manger plus sainement, de méditer, de passer plus de temps avec vous-même, de profiter plus de la vie, etc.

Cet exercice est utile car il vous permettra de saisir quel est l'**état d'être que vous recherchez à atteindre plus que tout**. Quand vous l'aurez compris, de nombreuses autres choses se mettront **en place naturellement**, et vous aideront à atteindre plus facilement d'autres objectifs.

4. Connectez-vous avec ces motivations!

Il ne suffit pas d'identifier vos motivations profondes, de les écrire dans une liste et de sélectionner la plus importante pour vous. Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est aussi important de vous "**connecter**" à plusieurs niveaux avec ces motivations, cela signifie d'y réfléchir en **pleine conscience** et de **ressentir l'impact** que ces motivations ont sur vos corps physique, mental, émotionnel et spirituel.

Intellectuellement: examinez les faits, la recherche, les raisons longuement réfléchies qui vous font choisir tel ou tel objectif. Ou encore émotionnellement: connectez-vous avec votre cœur, pour ressentir les émotions que l'atteinte de vos objectifs pourrait susciter. Imaginez que votre objectif soit de partir en voyage avec votre compagne ou compagnon pour reconnecter la relation de couple. Qu'éprouvez-vous à l'idée de vivre ce voyage et de réussir à renouer avec votre partenaire de la manière qui vous comble? Cet exercice peut être très puissant pour vous faire prendre conscience de se qui compte le plus pour vous.

5. Révisez vos motivations de manière régulière, comme vous le faites avec vos objectifs

Si vous souhaitez sérieusement réaliser vos rêves, ne les laissez pas vous échapper! Vos rêves, et donc vos objectifs, doivent rester **visibles** en permanence. Notez-les dans un carnet, sur des post-it, sur des feuilles que vous pourrez afficher dans votre chambre, votre salle de bain ou votre bureau, selon votre contexte. Si vos objectifs sont visibles, ils prendront forme plus facilement, et votre cerveau en sera conscient plus souvent, rendant les chances de les réaliser beaucoup plus importantes!

Des rappels visibles sont très utiles, mais le plus important est de se fixer des moments réguliers pour **faire le point sur ses progrès et ses motivations**, qui peuvent évoluer avec le temps. L'idéal est **une fois par semaine**. Regardez vos listes d'objectifs et de motivations, et renouez avec eux, ou apportez les modifications qui s'imposent.

Pourquoi cela compte pour moi? Pourquoi est-ce si important? Quel serait le coût si je ne les atteins pas? Quels seraient les avantages si je les atteins?

Partagez vos progrès, vos prises de conscience et vos révisions d'objectifs avec un partenaire qui vous soutient dans vos efforts et vos engagements envers vous-même. **Partagez surtout vos motivations**, afin de constater si elles sont solides, sincères et s'il ne manque pas quelque chose qui vous échappe. Un regard extérieur, d'une personne qui vous connaît et vous veut du bien, peut s'avérer extrêmement utile à ce stade.

Surtout, n'oubliez pas le dicton suivant:

"Les gens perdent leur chemin s'ils perdent leur pourquoi!"

Trouvez votre "pourquoi" !

EN RESUME

Il est indispensable de vous connecter avec vos motivations profondes pour atteindre vos objectifs. Pour définir vos motivations, entreprenez les **5 actions** suivantes :

1. **Identifiez** vos principales motivations, réfléchissez au plus profond de vous-même ;
2. **Écrivez** vos motivations en face de vos objectifs ;
3. **Classez** vos motivations par ordre d'importance ;
4. **Connectez-vous** émotionnellement avec celles-ci ;
5. **Révissez** vos motivations continuellement tout au long de l'année!

EXERCICES MODULE 4

Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 4 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité. Vous serez ainsi prêt pour le module suivant sur "Passez à l'action".

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!

Bravo, vous avez dessiné votre avenir et vous savez aujourd'hui pourquoi vous voulez le réaliser!

Prochaine étape: **Passons à l'action!**

