

12 façons pour s'automotiver

La motivation est comme la bougie d'allumage de votre voiture... sans elle, vous n'avancerez pas bien loin! Existe-t-il des façons pour rester constamment motivé? Très certainement! Voici à cet effet 12 façons qui vous permettront de ranimer votre motivation à tout instant de la journée.

1 Fixez-vous des objectifs et relisez-les

Réfléchissez à ce que vous voulez dans tous les domaines de votre vie (professionnelle, financière, familiale, sociale, physique, intellectuelle et spirituelle) et mettez vos réponses par écrit. Lisez tout simplement vos objectifs lorsque vous aurez besoin de motivation. Lire ses objectifs est un des meilleurs stimulants qui soit.

2 Regardez votre carte au trésor

Découpez des images de vos rêves (maison, bateau, voyage, physique idéal, etc.) et mettez-les dans un grand cadre que vous aurez soin d'accrocher dans un endroit bien en vue. Visualiser ainsi votre futur vous donnera la motivation nécessaire pour avancer vers l'accomplissement de vos rêves.

3 Écoutez des cassette ou CD de motivation

Allez à la librairie ou encore commandez sur Internet des cassettes ou CD de motivation afin d'élever votre esprit à des niveaux de réalisation supérieurs. Personnellement, mes auteurs préférés sont Anthony Robbins, Zig Ziglar, Les Brown et Brian Tracy.

4 Écoutez de la musique motivante

Écouter régulièrement des chansons comme le thème de Rocky «The Eyes of a Tiger» ou encore la chanson «We are the

Champion» de Queen est une des meilleures façons de changer son état émotionnel.

5 Allez dîner avec une personne positive

Il n'y a rien de plus toxique dans votre vie que la présence de gens négatifs. Fuyez ces personnes à tout prix. La prochaine fois que vous aurez les batteries à plat, allez dîner avec une personne positive et motivée. Son contact, son enthousiasme et sa motivation déteindront sur vous.

6 Relisez vos lettres de témoignages de clients satisfaits

Si vous n'avez pas de lettres de témoignage, appelez vos clients et demandez-leur! Appelez vos vingt meilleurs clients et demandez-leur comment ils aiment faire affaires avec vous. Demandez-leur ensuite de mettre leur réponse par écrit. En plus d'être un outil de vente remarquable, ces lettres vous remonteront le moral lorsque vous en aurez besoin.

7 Demandez qu'on vous fasse des compliments!

Demandez à votre conjointe, à vos enfants ou à votre meilleur ami qu'ils vous mentionnent vos plus belles qualités. De la même façon dont une automobile a besoin d'essence pour avancer, les humains ont besoin de reconnaissance pour avancer également.

8 Trouvez-vous un partenaire

Si vous manquez de motivation dans un projet quelconque, comme pour faire de l'exercice par exemple, avoir quelqu'un avec soi est beaucoup plus motivant que de faire ce même projet tout seul.

9 Prenez des vacances mentales

Lorsque vous vous sentez à bout, laissez tomber votre travail actuel et reculez-vous dans le dossier de votre chaise. Fermez les yeux et prenez une grande respiration. Toujours les yeux fermés, prenez trois minutes pour visualiser vos prochaines vacances.

10 Prenez une sieste

Patrick Leroux
Tél.: (450) 444-7888
ou 1-888-992-8882



La Motivation

La plupart des gens manquent de sommeil. Le repos est pourtant essentiel à votre efficacité et à votre niveau de motivation. Si le besoin se fait sentir, n'hésitez pas à prendre quelques minutes pour aller vous reposer.

11 Faites de l'exercice

Faire de l'exercice physique est un excellent exutoire du stress. Votre corps et votre esprit sont reliés ensemble. Ils ne forment qu'un. L'exercice vous donnera de l'énergie et libérera votre esprit. Activez votre corps et votre esprit s'activera également.

12 Rendez-vous utile

En cherchant à aider ou à faire plaisir à d'autres, nous cessons d'être préoccupés par nos problèmes et de penser uniquement qu'à nous-mêmes. S'efforcer de faire apparaître un sourire sur le visage d'une autre personne est très satisfaisant et vous procura un sentiment de bien être intérieur qui en retour vous donnera la motivation nécessaire pour vous attaquer à vos buts.

En terminant rappelez-vous que la motivation, c'est comme prendre un bain ou une douche, c'est quelque chose dont vous êtes responsable et que vous devriez faire sur une base régulière. Et quelle est la meilleure forme de motivation? C'est l'automotivation. N'attendez pas que quelqu'un vienne vous motiver car qu'arrivera-t-il si personne ne se présente?

Patrick Leroux est auteur de trois livres et conférencier professionnel sur la motivation, la vente et la gestion du temps. Il peut être rejoint au (450) 444-7888 ou 1-888-992-8882. Pour vous inscrire gratuitement à son bulletin du succès, cliquez sur www.patrickleroux.com

Patrick Leroux