

**RESSOURCES &
ACTUALISATION**

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

Comment donner plus de puissance ses motivations

À l'attention du lecteur,

*Merci de ne pas utiliser ce document à des fins
commerciales. Le plagiat est puni par la loi*

*En respectant le travail d'autrui vous contribuez
également à ce que vôtre le soit aussi.*

*Vous pouvez transmettre ce texte à vos amis si vous
le souhaitez, mais de manière gratuite.*

Merci d'avance pour votre attention

Bruno Lallement

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

Tout droit réservé copywrite©lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Comment donner plus de puissance à vos motivations

La motivation, le moteur de nos actions

Qu'elles échappent ou non à notre conscience, qu'elles soient claires ou pas, nos motivations n'en sont pas moins le moteur de toutes nos actions.

Nous ne faisons rien sans que nous être mu par une motivation. Elles sous-tendent chacun de nos actes.

Et si ces dernières viennent à manquer ou sont faibles, nos actes risquent de ne pas avoir l'énergie et l'élan nécessaires pour atteindre leur but.

Il est donc indispensable que notre motivation possède assez de force pour affronter les inévitables difficultés qui se dresseront sur notre route, sinon toutes nos tentatives ne seront qu'une éternelle remise à plus tard qui risque à long terme de nous entretenir dans un pénible sentiment d'échec et d'amertume.

Que vous vouliez vous épanouir professionnellement ou gagner davantage de confiance en vous, vous avez besoin d'un puissant moteur pour le réaliser et ce moteur c'est votre motivation et non la volonté comme le laissent entendre certaines personnes.

Qu'est ce qui nous pousse réellement à agir ?

Il existe deux principaux facteurs qui nous incitent à entreprendre avec fermeté et décision une démarche.

La première c'est la souffrance et l'insatisfaction et la seconde le résultat.

En effet, pourquoi agissons nous dans un premier temps, même si de prime à bord cela n'est pas clair pour nous ?

Parce que nous ne sommes pas satisfait de notre situation actuelle ou parce qu'elle nous apporte un désagrément suffisamment important pour que nous ayons le désir d'en changer.

L'insatisfaction et la souffrance sont donc les premiers moteurs de nos actions

Parce que si notre situation était pleinement satisfaisante pourquoi voudrions-nous en changer ?

Nous voulons quitter notre emploi actuel parce que nous n'y sommes pas heureux, parce que nous ne nous épanouissons pas, parce qu'il ne répond pas (ou plus) à nos attentes, parce que trop de stress, de contrainte, de souffrance.

Bref parce que le déplaisir que nous en retirons est plus important que le plaisir que nous en avons ou avons eu.

C'est la base même de l'évolution de la vie.

C'est bien cette insatisfaction ou les souffrances liées à une situation qui ont poussé l'Homme à évoluer.

Même s'il ne s'y est pas toujours pris de la bonne façon pour s'en libérer, c'est néanmoins cette insatisfaction et ces souffrances imposées par sa condition actuelle qui l'ont poussé à transformer sa vie.

Et si vous êtes suffisamment honnête avec vous-même, vous verrez que chaque fois que vous avez entrepris quelque chose, c'est parce que la situation dans laquelle vous vous trouviez ne vous apportait pas pleinement satisfaction et parfois même parce qu'elle était devenue suffisamment pénible pour que vous cherchiez à vous en libérer.

Nous allons voir plus loin comment utiliser ce premier point comme levier à votre accomplissement futur.

Ensuite le second moteur qui nous pousse à agir, c'est le résultat.

C'est bien parce que nous avons rêvé de cette vie meilleure que nous nous sommes lancés dans telle ou telle action. Parce que nous avons enfin osé lever la barrière qui nous interdisait peut-être d'imaginer comment serait notre vie si nous avions accompli ou réalisé tel ou tel objectif.

C'est la pensée même de cet accomplissement futur qui a nourri notre énergie et a donné force à nos actions et c'est bien de cette manière que nous avons entrepris les démarches qui allaient dans ce sens.

Que nous en soyons conscient ou non, ce sont bien nos désirs et l'attente d'un résultat qui nous ont poussé à réaliser ce que nous avons réalisé jusqu'à aujourd'hui.

Seulement comme ces démarches ne sont pas toujours très conscientes, malgré nos désirs, notre existence est parfois loin de refléter ce que nous en attendions.

C'est pourquoi il est indispensable d'avoir une image claire de ce que nous voulons pour lui permettre de se réaliser. Il est en effet important que nos actes soit en adéquation avec nos désirs.

Nous avons tous le désir de voir notre vie s'améliorer, devenir plus riche, plus conforme à nos aspirations, mais combien entreprennent jusqu'au bout les démarches qui s'imposent pour aller dans ce sens ?

Très peu, moins de 10%.

Le moindre obstacle, faute d'une motivation suffisamment forte, nous fait abandonner l'objet de nos désirs.

Sans doute parce que nous ne mesurons pas toujours la portée de ce que nous voulons accomplir et que nous n'y croyons pas suffisamment pour affronter les conditions adverses.

Beaucoup de personnes désirent atteindre un objectif, mais curieusement, au nom de toute une logique à laquelle ils adhèrent sans même s'en rendre toujours compte, ils censurent même jusqu'à ce désir.

C'est comme une petite voix qui leur suggère de ne rien entreprendre, que ce serait folie que de vouloir réaliser quoi que ce soit.

Et leur mental douteur leur dessert toutes les raisons qu'ils devraient avoir de ne pas entreprendre telle ou telle action qui irait dans le sens de leur accomplissement et leur bonheur.

Et pour tout résultat : la même insatisfaction, la même souffrance.

Quoi que vous ayez réalisé, si là aussi, vous êtes suffisamment honnête avec vous-même, vous verrez que vous l'avez accompli parce l'attente des résultats était suffisamment forte pour que vous fassiez ce qu'il fallait pour l'atteindre.

Comment donner plus de puissance à vos motivations.

Voici un exercice simple qui va grandement vous aider à booster votre motivation ...

... et si vous êtes motivé pour le mettre en action je vous invite dès maintenant à vous munir d'une feuille de papier et un stylo.

Séparez d'abord cette feuille d'un trait allant du haut vers le bas de manière à avoir 2 colonnes.

À gauche et en haut de cette colonne écrivez : « inconvénients »

Maintenant, soyez très attentifs à ce que vous allez lire.

Dans cette colonne, vous allez noter sous forme de liste tous les inconvénients liées à votre situation actuelle, celle, bien sûr, que vous voulez voir changer.

Par exemple si vous manquez de confiance en vous, notez une par une toutes les limites et désagréments que vous impose ce manque de confiance.

Si vous voulez arrêter de fumer, faites de même, pensez au moindre détail ;

Laissez cette feuille en évidence et chaque fois qu'un de ces aspects vous vient à l'esprit, notez le.

Oui je devine déjà, les plus paresseux d'entre vous vont me dire « , ' mais je sais déjà tout ça ».

Bon, avez-vous vraiment envie de vous libérer ?

Alors mettez ça de côté et jouez le jeu et vous allez vous rendre compte très vite que vous ne réalisez pas encore jusqu'à quel point cette situation est insatisfaisante et vous impose des limites, sinon il y a longtemps que vous en auriez changé.

En couchant sur papier ces limites et insatisfactions, vous allez vous rendre beaucoup plus compte d'une part combien elles sont nombreuses et d'autre part à quel point elles vous gâchent la vie.

Pour l'instant, vous investissez votre énergie dans une interminable négociation avec vous-même pour trouver une astuce pour ne pas changer et ne rien entreprendre et vous savez au fond de vous qu'il faudra tôt ou tard y remédier au risque de voir votre situation s'aggraver.

Et toute cette lutte est totalement vaine et inutile alors que vous pourriez l'investir dans une action qui vous en libérera.

Voici un exemple de ce que vous pourriez mettre si votre difficulté est le manque de confiance :

- Je n'ose pas entreprendre des choses que je me sais capable de faire
- Je doute constamment de moi et de mes capacités
- Je n'entreprends pas ce que j'aimerais réaliser
- Je me trouve constamment toutes sortes d'alibis pour ne pas oser faire ce que j'aimerais faire
- Je remets souvent à plus tard
- Ma vie n'est pas très épanouissante
- Je me sens insatisfait
- J'ai une mauvaise image de moi
- Je souffre du regard et du jugement des autres

- Je dépends de l'approbation ou de la désapprobation d'autrui
- Je déprime
- Je me sens limité
- J'ai peur de m'affirmer
- J'ai peur d'exprimer mes idées, mes sentiments ou mes opinions
- J'ai peur de demander
- J'ai peur de dire non
- J'ai peur de me jeter à l'eau
- J'ai peur de me tromper
- J'ai peur de l'échec
- J'ai peur de ne pas y arriver
- Je me décourage facilement
- Je me déprécie
- Je me compare constamment aux autres
- Je pense toujours que les autres sont mieux que moi
- Je doute de mes capacités
- Je manque de courage et d'intrépidité
- Je doute de mes propres idées ou opinions etc ...

Surprenant non ???

À droite mettez « bénéfiques et avantages »

Ici vous allez noter tous les bénéfices que vous allez retirer soit en vous libérant de cette situation, soit en atteignant un objectif précis.

Si vous voulez améliorer votre confiance en vous-même, essayez d'imaginer ce que serait votre vie si vous étiez quelqu'un de plus sûr de lui (ou d'elle), ayant plus d'aplomb que ce soit dans votre vie sociale, professionnelle, ou affective ...

Pour cela regardez autour de vous et voyez ce que font de leur vie ceux qui ont vraiment confiance en eux.

Vous voulez arrêter de fumer ? notez là aussi tous les bénéfices, même les plus anodins, que vous apportera le fait d'être libre de cette dépendance.

Soyez généreux dans cette démarche, c'est important, vous allez voir tout de suite comment habilement utiliser ce tableau, et plus il y aura de détail, plus ce sera efficace.

Une fois votre liste bien remplie, examinez d'abord tous les inconvénients que vous avez notés.

Ensuite détendez-vous, (si vous connaissez une méthode de relaxation ce sera encore plus efficace), et repensez à tous ces inconvénients, toutes les limites que vous impose cette situation.

Le but est de provoquer un vrai raz le bol qui vous fasse réellement dire à vous-même « ça suffit, j'en ai assez, il faut faire quelque chose ».

Repensez-y souvent, si vous êtes en état de relaxation cela aura encore plus d'impact et provoquera le mouvement recherché beaucoup plus intensément.

Il ne s'agit pas de se faire déprimer mais de réaliser à quel point cette situation est ou est devenue invalidante pour vous.

Contrairement à la rumination qui rend passif, cette prise de conscience salutaire, même si elle peut s'avérer désagréable, voire douloureuse, vous aidera à décider enfin d'une action à mener pour vous en libérer.

Après cette « cure de négatif », faites la même chose avec le positif ; imaginez ce que sera votre vie lorsque vous aurez réalisé votre objectif.

Là aussi la relaxation surtout mentale peut vous être d'un immense secours. Détendez vous profondément et mettez-vous littéralement à fantasmer.

Il s'agit de nourrir votre esprit de la perspective d'une existence meilleure et de tout ce que vous apportera ce changement.

Vous devez arriver à ce point de le désirer du plus profond de votre âme, pour transformer votre désir en réalité.

Vous serez surpris des effets que peut produire une telle démarche.

Ensuite établissez un plan d'action et mettez-vous en route.

Ne vous contentez pas de rêver votre vie, VIVEZ LA !

Maintenant peut être vous trouverez vous de bonnes raisons d'entreprendre ce que vous avez envie d'accomplir plutôt que des excuses de ne pas le faire.

Si votre souffrance ou votre insatisfaction doivent avoir quelque utilité que ce soit de vous pousser à agir pour rendre votre vie plus heureuse.

Ce document est tiré d'une puissante pratique que vous trouverez dans le cycle 2 de la méthode « [Ressources & Actualisation](#) »

Tenez- moi au courant

Bruno

Si vous souhaitez en savoir plus sur les moyens à mettre en œuvre pour vous réaliser pleinement, vous pouvez visiter notre site :

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

[Qui est-il ?](#)

RESSOURCES & ACTUALISATION

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

tout droit réservé copywrite@lallement Strasbourg 2006