

# LA MOTIVATION

## Développement personnel

La motivation est un processus cérébral.

Il faut ajuster des techniques et des méthodes pour l'avoir et la garder.

- 1) **Modéliser son inconscient !** (Feuille A4) Commencer à noter
- 2) **La méthode SMART** (Éclaircir l'objectif un maximum)
- 3) **La pyramide des pourquoi** ( outils pur et dur) MOTIVATION
- 4) **Ancrées les habitudes !** (Roue des engrage de d'habitudes)(Journée type/Semaine type)
- 5) **Augmenter sa sociabilité** (Famille, Amis, Groupes, Coach, Mentor, Professeur ) Pour éviter "l'isolement". Éviter de se retrouver seul face à son projet (Astuce parler de ses exploit)
- 6) **Prendre un coach ou un mentor** (Il est un support pour la connaissance mais surtout pour la motivation)
- 7) **Investir matériellement ou immatérielle** // Cela donne de l'importance au projet
- 8) **Visualiser son objectif** et pourquoi on le fait //Se visualiser dans le futur et mettre une émotion
- 9) **Connaissance de la démotivation** // Il est plus facile de lutter contre la démotivation quand on c'est en quoi elle consiste
- 10) **Chronologie séquentielle** // Savoir où on à démarré ,ou on n'en n'est et où on va.
- 11) **Prendre un model** (personnalité ou autre) // Évite le flou qui est demotivant

**Coach Laforme**

Cette fiche à pour but de répondre à la question :

Comment booster notre motivation, la garder et PK ?