**Comment se motiver après la définition d’objectifs – pour les atteindre.**

***Lors de fêtes de fin d’année on se pose toujours plein d’objectifs, on veut changer plein de choses, on veut réussir dans beaucoup de domaines….alors comment se motiver et faire en sorte que tous ces plans ne restent pas à l’état de…plans.***

Se motiver – oui, mais de quelle façon ? La nouvelle année est toujours la période de bonnes résolutions, de nouveaux paris, de nouveaux objectifs. On imagine, on projette, on définit, on jure, on note, on imagine…mais comment se motiver réellement pour que ces décisions et objectifs ne restent pas dans leur état de « je veux » ou qu’ils ne soient pas abandonnés rapidement après quelques jours, une fois les fêtes passées, motivation retombée et paresse arrivée ?

La motivation est une chose très importante dans la vie de chaque personne, car elle définit si vous allez réussir ou non. Grâce à elle il est possible de se motiver après une journée de travail pour aller à la salle de sport et faire un superbe entrainement, au lieu de rentrer à la maison et passer sa soirée devant la télé ou nourriture. Il est possible aussi de lire un bon livre ou se motiver pour aller suivre les cours de langue étrangère, que vous voulez apprendre depuis si longtemps – il n’ya la aucune limite pour les activités et les domaines d’application.

Travailler d’arrache-pied pour atteindre plus... eh bien, s'il n'y a pas de motivation – et qu’elle n’est pas pressée de se manifester – il vous sera très difficile de se forcer à faire quelque chose d'utile, de difficile, de maintenir le plan d’action sur une période assez longue. Voici quelques conseils qui vous aideront à vous motiver et encourageront la réussite dans les différentes actions.

## 1. Ne revenez pas en arrière

Une fois que vous avez décidé de l'objectif que vous voulez atteindre, ne regardez pas en arrière et ne vous laissez pas ralentir ou arrêter. L'une des principales craintes de l’homme est la peur de la société humaine, qui pourrait ne pas l'accepter après des changements. Mais cette peur doit justement être utilisée au profit pour se motiver et pour réussir. Vous devez promettre à vos amis et proches que par tous les moyens et de toutes vos forces vous allez arriver à votre but ; et ensuite vous devez communiquer à ces personnes tous les progrès et tous les pas faits dans ce sens. Si vous êtes paresseux et n’avez rien à leur dire un jour donné, ils doivent avoir une punition sévère pour vous, pour que vous ne puissiez pas vous ramollir ou penser à abandonner.

## 2. Créez-vous un environnement motivant.

Si vous avez l'intention de perdre du poids, il faut obligatoirement créer l’environnement qui se prête à cette décision, qui saura toujours vous garder sur la bonne voie, stimuler le tonus et vous rappeler votre objectif. Accrochez chez vous des affiches d’hommes/femmes avec des corps que vous trouvez parfaits, mettez dans votre téléphone des rappels que vous devez perdre du poids et des rappels sur le nombre de kilos à perdre, regardez des clips et des vidéos de motivation sur la perte de poids. Si vous êtes motivé, vous allez progresser, et vous commencerez à faire des jaloux, ce qui sera une excellente récompense pour tous vos efforts. Quel que soit votre objectif, vous pouvez y arriver, si vous ne rechignez pas à travailler dur.

## 3. Changez votre environnement existant

Pour garder votre motivation, les gens autour de vous doivent vous aider et vous soutenir dans vos efforts. Minimisez le contact avec des amis qui critiquent. Si vous visez à obtenir le corps parfait en allant à la salle de sport, rencontrez là des gens qui rayonnent d'énergie et vous motivent à l’entrainement dur et constant. Si vous avez un objectif de développer une entreprise prospère, allez sur les forums et les blogs d'hommes d'affaires éminents, et communiquez avec des personnalités qui ont réussi dans leurs vies. Choisissez des personnes qui vous tirent en avant et qui vous motivent à réussir.

## 4. Débarrassez-vous de toutes les sources d’énergie négative

Toute information qui arrive à vous doit être exclusivement très positive. Mettez de côté tous les journaux, n’allumez pas le téléviseur. Vous ne devez pas être intrigué par des problèmes politiques sans fin et les différentes histoires d'horreur qu’aiment si souvent montrer tous les types d'émissions. Occupez-vous exclusivement de vos soucis et de vos problèmes et prenez du temps pour vous-même. Naturellement, une belle comédie n’a jamais fait de mal, et même - au contraire - apportera des émotions positives – mais restez concentré sur votre but, ne perdez pas trop de temps pours les choses qui n’ont pas de rapport avec. Si vous avez des animaux à la maison, faites attention à eux et entourez-les de soins, ces actions apportent nécessairement du positif. La maison est en désordre? Faites du ménage et vous serez surpris de la façon dont ça va vous distraire et sera utile pour la motivation. Changez votre façon de penser, et vous changerez votre vie.

## 5. Motivez-vous avec l'aide de la PNL

Vous pouvez recourir à la programmation neurolinguistique, afin de vous assurer une bonne motivation. Cela se fait par la réunion d'émotions positives avec le but recherché, et d’émotions négatives – avec la situation actuelle. Par exemple, écoutez de la musique que vous aimez pendant une demi-heure et visualisez vos rêves. Imaginez pour un instant qu'ils ont déjà été réalisés et sentez comment cela vous fait du bien. Une telle méthode serait une excellente option tôt le matin pour commencer une nouvelle journée. En se réveillant juste, faites cet exercice, en se plongeant dans la profondeur de votre façon à ressentir les choses et « téléchargez » de nouveaux objectifs. Au fil du temps, une attitude positive peut aller sur le déclin, il sera donc nécessaire de changer la musique.

Si vous suivez ces méthodes simples, la question sur la façon de vous motiver à atteindre les objectifs ne sera que plus pertinente pour vous, et éventuellement vous-même deviendrez une source de motivation pour votre environnement et les gens qui vous entourent. La réussite ne tient qu’à vous, et n’importe quel chemin, aussi long soit-il, commence toujours par le tout premier petit pas.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: entrainement, nutrition, perte de poids, objectifs, motivation, environnement, energie négative, programmation neurolinguistique