

LUDOVIC BEUZERON
PRÉSENTE

MOTIVATION POSITIVE ®

#COACHINGEXPRESS

5 JOURS POUR OBTENIR *UN MENTAL DE BATTANT*



LIVRET D'APPRENTISSAGE
TROISIÈME JOURNÉE #03



MOTIVATION POSITIVE
#COACHINGEXPRESS

Conseil du jour n°3

NE RELÂCHEZ JAMAIS VOS EFFORTS.

Comme tout à chacun, vous avez sûrement connu dans votre vie, des situations difficiles, éprouvantes ou sombres. Des événements qui ont marqué votre existence, des moments de doute où vous pensiez que tout abandonner était la seule option.

Il est probable que vous pensiez que vos efforts ne seraient pas suffisants pour arriver à accomplir l'objectif fixé.

Aussi, préférant, jeter l'éponge, vous renonciez à vos rêves, plutôt que de continuer à vous battre.

S'il vous arrive encore de vivre ce genre de situation, que vous sentez découragé, prêt à tout quitter, sachez qu'il existe bien des façons de rebondir. Le battant connaît toutes les façons de remettre en ordre vos priorités, de vous re-concentrer sur vos ambitions et surtout de rester motivé pour longtemps.

Comme le battant, agissez dans ce sens et n'abandonnez pas avant même d'avoir essayé.





Nous l'avons vu dans les précédentes capsules que les pensées négatives sont à combattre. Faites abstraction de toutes mauvaises pensées et **concentrez vos efforts** sur les leviers de l'optimiste.

Aussi, lorsque les risques que vous prenez, ne vous permettent pas d'obtenir les résultats que vous espérez ; par exemple, si quelqu'un vous a refusé le rendez-vous que vous lui avez proposé ou si vous avez passé une audition pour un travail et que vous ne l'avez pas obtenu, il peut être difficile de ne pas suivre la petite voix intérieure qui vous dit de tout abandonner.

Une chose à faire : **combattez énergiquement toute forme de négativité** et tentez à nouveau de recadrer la situation pour trouver un point de vue plus avantageux. Le recadrage fonctionne de la façon suivante. Au lieu de cultiver en vous le pessimisme, penser positivement comme le ferait un battant. C'est-à-dire qu'au lieu de vous dire : *« Je n'ai pas réussi à décrocher le travail dans le job que je souhaite obtenir parce que je suis mauvais »*. Vous devez adopter une approche plus optimiste, comme par exemple : *« Je pense que je ne corresponds pas à ce que veut le directeur de cette entreprise. Ce n'est pas grave, je rechercherai une meilleure opportunité »*.

En remplaçant vos pensées : *« Je ne peux pas »* par *« Je vais essayer »* ou *« Ça ne va pas marcher »* par *« Cela pourrait fonctionner »*, vous allez pouvoir obtenir un impact plus positif sur votre manière de concevoir votre avenir.



Certes, **cela demande du temps** et de la pratique, mais si vous maintenez votre effort et continuez à faire ainsi, vous allez prendre l'habitude de regarder les choses d'une façon plus positive.



De toutes évidences, lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu, vous ne devez pas paniquer, ni abandonner votre action. Il peut être facile de vous sentir désespéré ou de penser que vous ne pouvez pas changer certaines choses dans votre vie. Mais en réalité, cela signifie simplement que vous n'avez pas encore trouvé ce qui fonctionne vraiment pour vous. Aussi, vous devez vous montrer vigilant et poursuivre. Vous devez absolument combattre tout sentiment de désespoir.



Au final, rien est grave, juste le moyen de vous faire comprendre que ce n'est peut-être pas le bon moment. Vous avez peut-être besoin d'apprendre encore de nouvelles choses, acquérir de nouvelles compétences ou vous n'avez pas encore trouvé la bonne approche. Il est important de continuer à essayer, même si cela signifie que vous pourriez être déçu.

Le succès n'arrive jamais par hasard mais seulement avec beaucoup de travail et de **persévérance**.

Reprenez contact avec vos valeurs en essayez d'identifier la chose **la plus importante à vos yeux** :

- Voulez-vous réussir vos études à l'école ?
- Réussir votre carrière dans une activité qui vous plaise?
- Trouver le moyen de faire fortune ?
- Envie de devenir plus populaire ?
- ou simplement être heureux ?

(Prenez un instant, réfléchissez à ces questions et si vous le souhaitez, notez votre réponse. Elle vous sera utile pour la suite de cette journée de #coachingexpress)



Essayez de **trouver et comprendre** ce qui compte le plus pour vous. Cela pourrait inclure votre éducation et les choses pour lesquelles vos parents se font du souci, que ce soit lié à l'argent, votre apparence, vos compétences ou votre succès. Cela pourrait aussi être le reflet de ce que vous faites, par exemple que vous travailliez dans une compagnie d'assurance ou dans une chaîne de magasin ?

Demandez-vous ce que vous voulez vraiment faire dans votre vie. Quel est votre idéal ? **Quel est votre idéal de vie ?**

Voulez-vous obtenir un bon travail, sentir que vous vous accomplissez ou peut-être « *aider les autres* ? »

Faites une liste de vos objectifs en les organisant du plus important au moins important. Ensuite, écrivez les valeurs qui soutiennent ces objectifs. En gros, quelles sont les choses qui vous motivent pour atteindre votre idéal de vie ?

Concentrez-vous sur vos objectifs les plus importants. Par exemple, si vous avez toujours rêvé de devenir « *Pompiers* » et si « *aider les autres* » est important pour vous, vous pourriez choisir de suivre des formations « *incendie* ».

En revanche, vous pourriez ne pas vous sentir accompli si vous souhaitez « *aider les autres* », mais qu'au final votre travail est de bosser chez un « *maçon-carreleur* ».

Réévaluez attentivement votre liste d'objectifs et comparez-la à vos motivations.

- Vos motivations vont-elles à l'encontre de vos objectifs ou vont-elles de pair ?



Admettons que vous vouliez devenir médecin, mais que votre motivation ne vienne pas de l'aide que vous pouvez apporter aux autres, mais de l'argent que vous pouvez gagner. Cela vous convient-il ? Où allez-vous être insatisfait et triste de votre travail, à long terme ?

- Faites une liste et gardez là précieusement « sous le coude » pour pouvoir revoir vos progrès de temps en temps et cochez les points que vous avez atteints. Un coup d'œil occasionnel peut vous permettre de vous souvenir dans la réalisation de vos objectifs et d'observer les progrès que vous avez faits. Fixez-vous des objectifs hauts, mais atteignables. Soyez réaliste. Un objectif élevé pourra vous défier tout en vous motivant, sans jamais vous conduire à l'échec. Par exemple, visez une note élevée lors d'un examen sans penser à la perfection. Au contraire, soyez heureux même si vous n'y êtes pas arrivé complètement. Vous savez que vous êtes sur la bonne trajectoire.
- Mettez-vous en quête d'objectifs quantifiables. Il est toujours agréable et admirable «d'être le meilleur», mais ce n'est pas très efficace pour vous garantir le succès attendu. En mettant en place des objectifs réalistes, vous allez acquérir une meilleure confiance en vous et augmenter vos chances de réussir ce que vous entreprenez. En revanche, en vous fixant des objectifs déraisonnables et irréalistes, vous courez droit à l'échec. Un individu qui veut toujours avoir un emploi parfait, une maison parfaite ou une vie parfaite est un perfectionniste.



Vous devez toujours **faire des efforts** pour faire de votre mieux, mais les perfectionnistes ont tendance à être malheureux et peu productifs. Un battant n'est pas un perfectionniste, c'est une personne réaliste qui mesure avec raison les progrès qu'elle a planifiés à l'avance. Soyez réaliste et si possible, agissez comme un battant.

Alors, si connaissez vos priorités, vos valeurs et que vous avez fait la liste de vos objectifs, vous connaissez les raisons qui vous poussent à agir.

Aussi des questions se posent : Combien de fois avez-vous mené à bien un projet dans sa totalité ? Avez-vous pris conscience et réalisé, tous les efforts que cela vous a demandés pour atteindre ces objectifs ? Peut-être, êtes-vous en train de penser que cela n'a pas été si difficile que cela, et qu'au final, seul votre talent naturel a suffi.

Détrompez-vous ! Pour réussir pleinement à réaliser toutes sortes de projets, le talent est important, mais cela ne suffit pas. Il faut, si vous avez réellement du talent, le combiner avec l'effort. Le talent sans l'effort ne mène à rien. L'effort est l'ingrédient nécessaire à toutes réalisations. Que vous soyez en quête de "perte de poids", de "trouver le job de vos rêves" ou de "réaliser un exploit sportif » ou même « de vous faire embaucher dans une entreprise » l'effort est indispensable à vos prochaines victoires.

L'effort est le carburant qui vous mènera aux résultats.

C'est pour cela, qu'il faut toujours combiner votre talent à l'effort.



C'est **l'énergie indispensable** à votre succès. Et en cas d'échec, vous ne devez en aucun cas, relâcher vos efforts. Vous ne devez pas abandonner lâchement votre quête sous prétexte que vous avez subis un revers. Bien au contraire, vous devez chercher à identifier ce qui n'a pas été, comme nous l'avons vu précédemment.

En cas d'infortune, **ne renoncez jamais** et fixez-vous toujours de nouveaux objectifs. C'est seulement en vous entraînant dur, en redoublant d'efforts que vous pourrez espérer "*atteindre votre idéal de vie*". C'est en maintenant vos efforts dans la réalisation de vos projets que vous pourrez vous permettre d'arriver à vos fins. Il faut savoir que l'effort a souvent des effets lointains. Donc, soyez extrêmement patient, indulgent avec vous-même et persévérant.

Sachez que pendant cette période d'effort, il ne faut rien lâcher, rien céder et jamais renoncer. Il faut maintenir le cap, avancer coûte que coûte et garder tout le temps votre objectif en tête. **La persévérance et le goût de l'effort** vous mèneront au succès. Effort, effort, et toujours effort.

La réussite repose sur **90% d'effort** et 10 % de talent. Ne lâchez rien.

Ensuite, à chaque étape franchie, n'hésitez-pas à envoyer un message puissant à votre cerveau, à votre ego.

Célébrez chaque avancée comme un succès. Pour réussir un projet, il est important de diviser vos tâches, d'évaluer vos problèmes, de planifier des actions, d'agir et de persévérer.



Mais il est tout aussi important de reconnaître et de célébrer chacune de vos victoires. Prenez le temps de savourer vos triomphes, même les plus petits. Cela vous aidera à rester motivé en attendant l'accomplissement de vos autres succès. Offrez-vous une petite récompense pour chaque réussite.

Par exemple, célébrez-les en prenant un jour de congé, en allant voir un film ou en partageant une bouteille de champagne avec vos proches. Même de petits gestes vous aideront à stimuler votre sentiment d'avoir accompli quelque chose de bien. Et cela, c'est bon pour votre concentration et l'estime de vous-même. Mais n'oubliez jamais de maintenir votre effort car tout relâchement est irréversible et vous mènera à nouveau tout droit à l'échec. Nous connaissons tous la phrase qui dit "*de faire un noeud à son mouchoir*" !

Alors, je vous donne une idée : **Écrivez votre rêve** sur une feuille de papier. Faites-le plusieurs fois et affichez ces feuilles aux endroits stratégiques de votre domicile, dans votre portefeuille, sur le volant de votre voiture, etc...

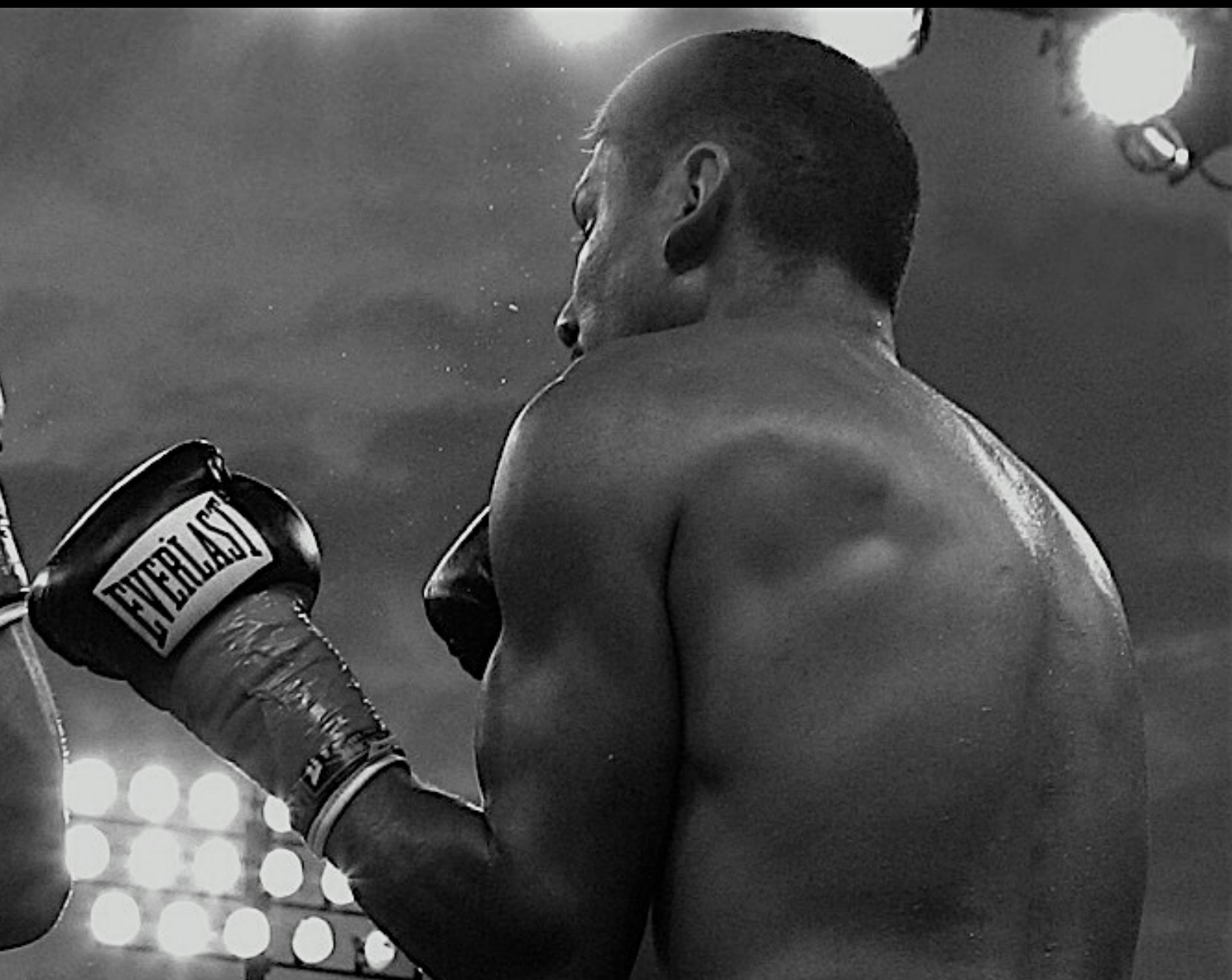
De manière à toujours être en contact visuel avec ce message. Ainsi, d'un endroit à l'autre, à chacun de vos pas, votre cerveau restera en contact avec votre objectif et vous maintiendrez mentalement l'effort en obligeant votre cerveau ne penser qu'à cela. Entre action et conditionnement mental, votre effort deviendra obsessionnel. Et vous savez quoi ? C'est mon troisième conseil : "**On ne maintient son objectif qu'en le soutenant avec l'effort**". Alors, maintenez votre effort et quoi qu'il en soit, soyez prêts à souffrir et **ne relâcher jamais vos efforts**. Tenez-bon !



Pour vérifier ensemble ce que je vous expose, je vous invite à répondre à ce petit questionnaire que j'ai préparé spécialement pour l'occasion. **Un fichier PDF** que vous pouvez télécharger en cliquant sur le lien prévu à cet effet. Bien entendu, j'attends vos commentaires avec impatience.



Dans la 4 ème et prochaine étape, nous parlerons de la peur et de son pouvoir néfaste. Comment lutter contre la peur...



OPPORTUNITÉ N°3 : "Motivation positive #pourtous"



<https://formation.ludovicbeuzeron.com/shop/cart/add/BDE196>

MOTIVATION POSITIVE POUR TOUS ®

La méthode de référence pour changer son mental et obtenir plus de succès.

Cet ouvrage est un véritable « *guide pratique* » qui vous permettra d'accéder en toute simplicité à l'ensemble de mes conclusions. Ainsi, vous éviterez les fastidieuses démarches et les interminables recherches qui m'ont accompagné durant tout mon travail d'écriture. Plus qu'une simple publication traitant du sujet de la motivation, "**MOTIVATION POSITIVE POUR TOUS**" est une méthode pratique et pédagogique.

C'est avant tout un recueil de conseils et une méthode spécifique, visant à améliorer votre quotidien. Un puissant remède contre la morosité ambiante par l'enseignement de précieuses techniques positives.

Une offre découverte : **2 produits pour atteindre son idéal de vie.**



Je commande !



LUDOVIC BEUZERON

Créateur d'opportunités

contact@ludovicbeuzeron.com

Tél. +33 (0) 645 028 578



www.ludovicbeuzeron.com