



Art-Thérapie
Coaching
et formations

Marie-Laure KÖNIG

PRENDRE SON BIEN
EN URGENCE

Mars 2023

Semaines 8 à 12

Je pense à moi !



En mars je me respecte et pratique des activités intéressantes

Pratiquer des activités épanouissantes peut avoir de nombreux avantages pour la santé mentale et physique. Les activités épanouissantes, telles que les loisirs créatifs, les sports, les passe-temps, les voyages, les interactions sociales, etc., peuvent aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à favoriser la relaxation.

Ces activités peuvent également aider à renforcer la confiance en soi, à développer des compétences et des talents, et à augmenter le sentiment d'accomplissement.

Cependant, il est important de noter que ce qui est épanouissant peut varier d'une personne à l'autre. Il est donc crucial d'explorer et de trouver des activités qui sont personnellement significatives et satisfaisantes.

Il est primordial de prendre le temps de se livrer à des activités épanouissantes régulièrement pour maintenir un équilibre dans la vie.

Cela peut aider à réduire les risques de développement des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété ou la dépression. L'objectif de pratiquer des activités épanouissantes est de trouver une source de plaisir et de satisfaction personnelle, et de maintenir un mode de vie sain et équilibré.

De même, le respect de soi est un élément important de la santé mentale et émotionnelle. Le fait de se respecter signifie que l'on reconnaît sa propre valeur, que l'on se traite avec bienveillance et que l'on prend soin de soi de manière positive et constructive.

Le respect de soi peut inclure des actions telles que prendre soin de son corps en mangeant sainement et en faisant de l'exercice régulièrement, se reposer suffisamment, gérer son stress de manière saine et se protéger des comportements ou des situations qui sont nuisibles ou toxiques .

Cela peut également inclure le développement d'une image de soi positive, l'identification de ses propres limites et besoins personnels, la prise de décisions en fonction de ses valeurs et convictions personnelles, ainsi que l'acceptation de ses imperfections et de ses faiblesses.

En fin de compte, se conformer est un processus continu et évolutif qui nécessite de la pratique, de la patience et de la bienveillance envers soi-même. Cela peut contribuer à améliorer la confiance en soi, l'estime de soi et le bien-être général.

MARIE-LAURE KÖNIG

Faites des choix positifs

Une bonne alimentation et de l'exercice physique sont primordiaux. Mais vous devez d'abord passer un contrat avec vous-même : prendre soin de soi d'abord !

Une alimentation saine en évitant les produits transformés, en mangeant de façon plus équilibrée et des aliments variés.

Avoir une activité physique qui n'a rien à voir avec son rythme de vie fou. Vivre à 100 à l'heure ne vous exonère pas de pratiquer une activité physique d'au moins 2 heures par semaine.

Dormir ! Prenez soin de votre sommeil. Un adulte doit dormir entre 7 à 9 heures par nuit.

Redémarrer sur de nouvelles bases ou améliorer certaines choses petit à petit pour obtenir de premiers résultats et créer une dynamique.

Prenez des temps de pause, laissez libre cours à votre cerveau pour trouver des solutions. Vous serez alors plus créatif ce qui vous rendra plus résilient. Envisagez plusieurs pauses de 5 à 10 minutes par jour, car en travaillant à 100% tout le temps vous vous épuisez et vous ne pouvez plus vous concentrer. Il vous faut retrouver votre énergie.

Planifiez, changez vos habitudes, petit à petit et soyez honnête avec vous-même et accordez-vous des petites récompenses.

Renouer avec des relations interpersonnelles qui offrent de nouvelles perspectives d'échange. Si vous avez le courage d'admettre que votre stress est devenu un réel problème, je vous encourage vraiment à en parler ouvertement. Partager ses plans et objectifs avec des tiers permet de décupler sa motivation, car la communication de vos projets sera perçue comme un contrat, vous dites que vous allez faire quelque chose et cela vous oblige à faire des progrès. Mais soyez juste dans vos challenges, ne mettez pas la barre trop haute, allez-y progressivement pour ne pas vous ajouter de stress supplémentaire.

Fixez-vous des petits objectifs pour commencer, car voir trop grand est très souvent un gage d'échec. Choisissez un ou deux petits objectifs alimentaires, par exemple réduire un type d'aliment, manger moins de plats préparés... un petit objectif physique : quelques promenades dans la semaine... Planifiez quelques nouvelles petites habitudes, déléguez, mais là aussi commencez petit puis ajoutez-en au fil du temps, apprenez à juger de l'importance des choses, des chaussettes à côté du panier à linge n'est pas si grave, au pire demandez au propriétaire de les ramasser gentiment. Mais surtout, prenez du temps pour vous.

Choisissez des loisirs et activités socialement stimulantes, vous pouvez aussi lire des livres, vous lancer dans des activités créatives qui sont très bonnes pour la résilience et le lâcher-prise. Mais dans tous les cas, choisissez des choses qui vous rendront heureux.se et qui sont vos propres choix.

LA PASSION

“L'HOMME A BESOIN DE PASSION POUR EXISTER”. ÉRIC TABARLY



Trouver sa passion

Avoir une passion, s'investir dans un domaine, progresser et apprendre sans que ce soit une corvée sont sans doute les meilleures manières de s'épanouir. Avez-vous une passion ? Si oui, ne l'avez-vous pas mise de côté ces derniers temps ? Pour ne plus jamais avoir de regrets et de frustrations, vous devez trouver votre passion et vous épanouir à travers en la développant concrètement.

Nous avons déjà commencé à utiliser le mécanisme de l'introspection pour essayer de comprendre qui nous sommes. Maintenant nous allons réfléchir, chercher, trouver et valider ce qui nous passionne vraiment, une passion en accord avec votre identité profonde et vos principes de vie.

Mais avant tout cela il faut apprendre à se respecter.

Je me respecte

- En prenant soin de moi
- En étant en adéquation avec mes valeurs
- En ayant des émotions agréables.

Questions :

Quelles sont, selon vous, les 3 émotions agréables qui vous apportent le plus de bonheur ?

- Joie
- Reconnaissance/gratitude
- Sérénité
- Intérêt/curiosité
- Espoir
- Fierté
- Amusement
- Inspiration
- Admiration
- Amour

Quelles sont les situations ou actions qui vous procurent le plus d'émotions agréables ?

Pour vous aider, trouver l'inspiration dans des magazines, découper des mots et des images, les coller dans votre carnet créatif. Puis donnez un titre à votre travail.

Pour compléter votre travail, répondez à ces questions :

- Question 1 – Qu'est-ce qui me fait le plus plaisir ?
- Question 2 – Quelles activités me permettent de booster ma créativité ?
- Question 3 – Qu'est-ce que je serais prêt à faire gratuitement ?
- Question 4 – Quel sujet revient le plus au centre de mes conversations ?
- Question 5 – Qu'est-ce que j'ai toujours regretté de ne pas avoir fait ou que je risque de regretter de ne pas faire ?

Si ce questionnaire vous a révélé plusieurs passions, n'en choisissez qu'une seule. L'une des erreurs les plus communes est de vouloir trop en faire et de ne pas s'investir au maximum. Gardez bien ce travail car nous en aurons besoin en avril.



LA MUSIQUE

“ LA MUSIQUE FAIT DANSER LES CONSCIENCES. »

ENZO CORMANN

Vous vous souvenez des hormones du bonheur ? Vous avez entre-autre la « sérotonine » et la « dopamine ». Lorsque vous êtes de bonne humeur, vous sécrétiez ces deux hormones. Des études ont été menées par des chercheurs afin de définir dans quelles situations précises ces hormones sont produites

Le fait d'écouter de la musique qui vous plait en fait partie.

L'IDÉE

Nous allons exploiter ce phénomène à l'envers en faisant en sorte de sécréter volontairement ces deux hormones. La simple habitude de vie détaillée ci-après aura de nombreux effets bénéfiques à très court terme.

L'HABITUDE DU MATIN

Tous les matins, lorsque vous vous levez, écoutez une musique ou une chanson qui vous donne la pêche. Vous n'avez pas besoin d'écouter un album complet, juste une seule chanson suffira. Cette habitude rajoutera environ 3 -4 minutes à votre rituel matinal existant, cependant vous pourrez constater les effets de cette simple habitude à très court terme. Si vous vivez en couple ou en famille et que vous ne souhaitez pas réveiller toute votre famille avec ce petit rituel, vous pouvez utiliser un casque. Ne vous arrêtez pas sur la simplicité apparente de cette habitude de vie, je vous assure que ses effets sont très bénéfiques.

Dès à présent, sélectionnez un ensemble de 7 musiques ou chansons et faites correspondre une musique avec un jour de la semaine.



SOIN ET BEAUTÉ

« La beauté des choses existe dans l'esprit de celui qui les contemple. » - David Hume

Un simple soin de peau peut embellir votre journée.
Le soin du corps

L'importance des soins du corps est souvent totalement négligée. La plupart des personnes se limitent au strict minimum : se brosser les dents, prendre une douche et... c'est tout !

Pourtant, prendre soin de son corps et en être fier est très important pour être épanoui au quotidien. De plus, sur le long terme, ces soins permettent d'améliorer considérablement votre santé.



L'IDÉE

Nous allons mettre en place une nouvelle habitude de vie dans votre rituel matinal. En prenant soin de votre corps, vous changerez, à moyen terme, votre humeur au quotidien.

Ne changez pas tout, allez-y étapes par étapes, une habitude après l'autre. Dès que vous voyez que vous êtes sur le bon chemin, intégrez un autre élément dans votre rituel.

L'HABITUDE DU MATIN



Tous les matins, lorsque vous faites votre toilette, vous effectuerez l'un des soins suivants : Crème hydratante, gommage, masque, épilation, brumisation, massages, crèmes de soin plus spécifiques (renseignez-vous en magasin spécialisé).

Les avantages des soins du corps à court terme : favoriser la relaxation, remodeler la silhouette, raffermir la peau, hydrater et protéger la peau, favoriser l'élimination des toxines.

N'hésitez pas à vous investir dans ce domaine et à demander des conseils dans les boutiques spécialisées. Et... même si vous êtes un homme, ne négligez pas cet aspect !

Les habitudes et les rituels que nous exécutons quotidiennement nous facilitent énormément la vie. Les habitudes jouent un rôle primordial dans notre vie, car elles nous permettent d'exécuter des tâches sans réfléchir. Ceci implique de s'assurer d'avoir les bonnes habitudes en place. Il est difficile de supprimer ou d'échanger une habitude alors que créer une nouvelle habitude est plus facile.

D'après certaines études psychologiques, il faut près de deux mois, avec une grande disparité allant de 18 jours pour les plus flexibles à 254 jours pour les plus rigides.

Il a été prouvé par la suite, grâce à une étude de la chercheuse Philippa Lally, docteure en psychologie sociale, qu'il faudrait en moyenne 66 jours pour modifier une habitude et donc pour acquérir un automatisme.

Cette capacité d'adaptation dépend de la personnalité de chacun, de son âge, de ses expériences, du contexte économique et social, de sa tolérance... et plus le changement apportera une récompense rapide et importante et plus il sera facile à mettre en place.

L'étude de Philippa Lally stipule également que l'oublie de quelques jours n'a aucun impact sur le long terme, car il existe des connexions coronales très fortes qui se sont formées durant des années. Ce qui rend leur déprogrammation difficile. L'idée est donc de garder le cap sur notre vision, notre objectif, sur le long terme.

La patience est notre meilleure alliée dans ces moments-là.



Signal → Routine → Récompense

Voilà comment fonctionne une habitude.

Le moindre stimulus perçu par votre cerveau peut activer une routine. Cela peut être un endroit, un moment, un état émotionnel, une odeur, un manque, une personne, un comportement... ce sont des signaux.

La routine sera l'action déclenchée en réponse à ce signal. Elle peut être physique, mentale, émotionnelle.

La récompense renforce le lien entre le signal et la routine. Si celle-ci trouve satisfaction, votre cerveau va la garder et l'anticiper dans le futur.

Par exemple, si vous êtes habitué au café au réveil et que vous commencez votre journée sans boire de café, vous aurez l'impression qu'il vous manque quelque chose. Votre cerveau est habitué dans un contexte à une réaction qui est de boire un café.

Pour changer votre habitude, il convient, dans le même contexte, de changer la réaction.

Cependant, il faut qu'elle vous apporte la même récompense, sinon vous allez faire appel à la volonté et non à la motivation. Et cela ne durera pas dans le temps.

Si vos motivations ne sont pas suffisantes pour arrêter de fumer vous allez être volontaire quelques jours seulement. C'est pourquoi il faut que la récompense soit assez importante.

Comme on ne change pas quelque chose qui est confortable parce qu'il est difficile de sortir de sa zone de confort, on ne tente pas de nouvelles choses. Sauf si celles-ci nous offrent assez de motivation.

Sans récompense, la nouvelle habitude va s'apparenter à une punition.

Une fois que la routine est installée, le cerveau anticipe la récompense et le fait d'anticiper peut également générer du manque et de la frustration. Nous chercherons à combler ce manque et ce vide intérieur. C'est pour cela qu'il faut apprendre à être dans le moment et d'apprécier la routine pour que la récompense soit réellement perçue.

Par exemple : ne prenez pas votre « quatre heures » debout entre deux dossiers, mais installez-vous confortablement pour manger. Sans quoi votre cerveau n'aura pas acté que vous avez mangé, votre récompense n'aura pas lieu et vous aurez faim dans le quart d'heure suivant.



« Le loisir, voilà la plus grande joie et la plus belle conquête de l'homme. » - Rémy de Gourmont

Vous autorisez-vous à prendre du bon temps ?

Cette question peut paraître anodine mais beaucoup de personnes s'interdisent inconsciemment de se faire plaisir. Ils privilégient les autres à défaut d'eux-mêmes. Vous devez absolument profiter d'une partie de votre temps libre pour vous faire plaisir. Qu'allez-vous faire de votre temps libre ?

Je sais, vous allez me dire « je n'ai pas le temps »... Nous verrons cela plus tard. Pour le moment, songez juste à un loisir qui vous motivera.

L'IDÉE

Effectuer des activités qui vous plaisent vous permet de garder une bonne humeur naturelle sur le long terme. Vous réagirez mieux face à certains événements extérieurs incontrôlables.

L'habitude hebdomadaire

Vous allez mettre en place un nouveau rituel hebdomadaire. Pour cela, vous allez planifier un créneau d'au moins une heure que vous vous réserverez à vous-même.

Il n'y a qu'une règle à respecter ici : vous choisissez de faire une activité parce qu'elle vous plaît à vous. Voici quelques exemples d'activités simples que vous pouvez effectuer : Voir un film au cinéma, se rendre à une représentation au théâtre, se faire masser, dîner au restaurant, faire une grasse matinée, cuisiner, faire un puzzle, etc. Prenez une feuille de papier et répondez à cette simple question : « Qu'est-ce que j'aime faire ? »

L'ACTION IMMÉDIATE

Sélectionnez une ou plusieurs activités de la liste précédente ou l'une de celles que vous avez trouvées en faisant l'exercice. Planifiez un créneau d'au moins une heure par semaine pour effectuer cette activité ou plusieurs. Ce créneau restera le même toutes les semaines. C'est votre créneau, il vous appartient.

Nous parlerons plus en détail en semaine 3 des piliers du bien-être dans lequel nous aborderons les sujets de la nourriture et du sommeil.

LES LOISIRS





“ Tout bonheur commence par un petit déjeuner tranquille ” - William Somerset Maugham

Comme le dit le dicton, « il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir ». Le repas le plus important de la journée est le petit déjeuner, il doit vous apporter un maximum d'énergie pour pouvoir attaquer la journée le mieux possible. Le tout étant de savoir gérer les apports en protéines, glucides et lipides de ce repas.

Mais surtout il ne faut pas oublier de vous faire plaisir, de prendre et d'apprécier ce temps pour vous.

Souvent présenté comme le repas le plus important de la journée, le petit déjeuner est parfois pris rapidement, sur le pouce... Voici quelques pistes pour vous préparer un petit déjeuner équilibré, meilleur pour la santé et idéal pour commencer la journée. Beaucoup d'entre nous ne prennent pas de petit déjeuner le matin, par manque de temps ou d'appétit. Pourtant, ce premier repas de la journée devrait apporter l'énergie nécessaire pour passer une bonne matinée.

Un petit déjeuner équilibré s'inspire des aliments de saison et propose des produits de différentes catégories. Il n'est pas interdit de varier les plaisirs d'un jour à l'autre, ou d'avoir un petit déjeuner pour la semaine et un pour le week-end. Les avis divergent sur la nécessité de conserver un petit déjeuner dans le cadre d'un régime. Le petit déjeuner demeure un repas indispensable pour les enfants, les adolescents, et pour ceux qui ont facilement faim le matin, afin d'éviter les grignotages intempestifs.

Le petit déjeuner

La composition du petit déjeuner idéal

Un petit déjeuner équilibré comprendra donc une boisson sans sucre (café, thé, rooibos, maté...), un aliment riche en protéines (œuf, yaourt au soja, fromage blanc, fromage...), un fruit de saison (fruits secs, kiwi, abricot, banane, orange, pamplemousse...) et un produit contenant des glucides (biscottes, flocons de céréales...). Pour vos tartines, pensez par exemple à la margarine enrichie en oméga-3 ou aux confitures allégées en sucre.

Avant de les verser dans votre bol, vérifiez la composition des céréales du commerce. Certaines contiennent beaucoup de sucres ou possèdent un indice glycémique élevé, ce qui signifie qu'elles élèvent rapidement la glycémie.

Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Le petit-déjeuner est important pour plusieurs raisons. La prise d'un repas le matin fournit le carburant nécessaire à votre corps et à votre cerveau. Il peut également aider à réguler la faim, réduisant ainsi l'envie de grignoter tout au long de la journée. Chez les enfants, le fait de prendre un petit-déjeuner a été associé de manière positive aux résultats scolaires, ainsi qu'à une diminution du risque d'obésité.



« Il n'est pas de douleurs que le sommeil ne sache vaincre ». -

Honoré de Balzac

Une fonction vitale

Le sommeil est une fonction vitale qu'il est nécessaire de ne pas négliger. Un manque de sommeil entraîne une baisse du système immunitaire et rend plus vulnérable aux virus. Cela renforce l'irritabilité, rend peu efficace, crée des troubles de l'attention et, sur le long terme, peut donner naissance à une dépression !

Pendant que vous dormez, votre corps se régénère et récupère des efforts de la journée.

L'idée

Si vous dormez mal : constipation, mauvaise digestion, maux de tête, dépression, apparition de maladies, facteur d'obésité et de diabète...

Si vous dormez bien : grande production d'hormones de croissance, facilitation de la perte de poids, amélioration de votre faculté à mémoriser, etc.

L'action immédiate

Réfléchissez à votre sommeil, quelles sont vos horaires, que faites-vous avant de vous endormir, avez-vous un sommeil réparateur, dormez-vous un minimum de 7h30 par nuit ?

Si vous aviez l'habitude de dormir moins longtemps, vous risquez d'être fatigué les premiers jours. Votre organisme doit s'habituer à cette nouvelle habitude de vie. En 7 jours, il sera habitué et vous en mesurerez les bénéfices.

Le sommeil



Mieux identifier ses fatigues pour apporter le repos en adéquation est essentiel, afin de se sentir à nouveau dynamisé.

Le repos physique par exemple, restaure le corps après des efforts ou des journées non-stop.

Vous octroyez-vous suffisamment de temps de sommeil ?

Une vie trop sédentaire ne permet pas une fatigue physique du corps au détriment de celui de l'esprit.

Le rituel de la sieste est efficace, ainsi que des étirements, ou une activité douce, yoga, méditation...

Le repos mental survient alors lorsque vous ressentez de la confusion, difficulté de concentration, de la nervosité semble vraiment correspondre à votre situation, c'est pour cela qu'il est important que vous adoptiez une meilleure organisation.

Se déconnecter des écrans est primordial, s'alléger les pensées sur un bloc-notes, yoga, méditation, marche...

Le repos émotionnel, répondez à la fatigue d'être trop serviable, présent pour les autres, d'être complètement vampirisée, est-ce votre cas ?

Bannir les personnes qui profitent de votre gentillesse, extérioriser ses émotions (écris, chants...)

Vous avez également **le repos social** dont les facteurs de mauvais sommeil peuvent être d'être trop entouré, baigné dans les foules, métro, rue...

Se retrouver avec soi-même, ou une personne agréable et positive.

Le repos sensoriel, à prendre si vous subissez l'exposition incessante des bruits de la ville, des open spaces, écrans à lumière vive, odeurs.

Fermer les yeux quelques minutes, être au calme et au silence sans écrans.

Le repos créatif (mon préféré), c'est la fatigue de l'esprit qui n'arrive plus à créer, innover, car il y a trop de remue-méninges.

Faire une activité telle que, la danse, le dessin, l'écriture, le jardinage...pour retrouver de l'inspiration.

Vous devez vraiment vous accorder quelques minutes, plusieurs fois par jour pour apaiser votre esprit et ne rien faire ! Ne rien faire c'est bon, ça repose le cerveau et pendant ce temps il est créatif.

Saviez-vous qu'être créatif rend résilient ?

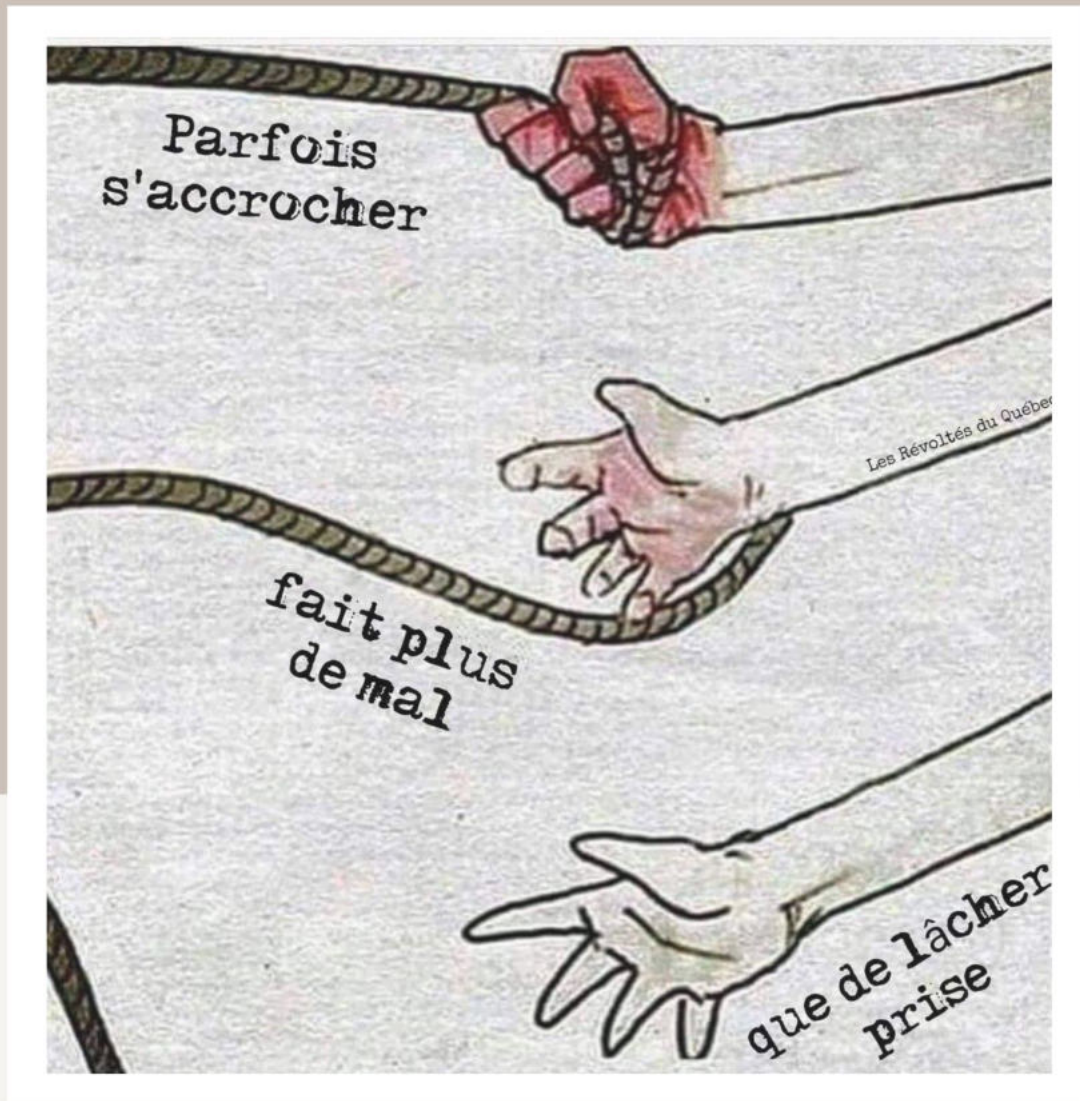
Lorsque vous êtes créatif, vous êtes toujours dans la recherche de solutions et vous avancez, car vous ne tournez plus autour du problème.

Puis en dernier lieu vous avez **le repos spirituel**, lorsque vous ne trouvez plus de sens, un besoin de sortir du physique et du mental.

Faire du bénévolat, des sorties dans la nature, se reconnecter à soi, médiation.

Programmez-vous, une fois par mois, une journée cocooning, demandez-vous « qu'est-ce que je peux faire de moins pour que ça aille mieux ? » plutôt que « qu'est-ce que je peux faire de plus pour que ça aille mieux ? »

N'oubliez pas : pour améliorer votre sommeil chaque facteur compte : les soucis, la forme physique, l'alimentation, l'organisation. Ne soyez pas sélective dans ce que je vous donnerai pour prendre soin de vous.



Notre zone de confort n'est pas si confortable que ça !

Nous pensons que nous nous sentons bien dans notre zone de confort mais nous avons également envie d'en sortir.

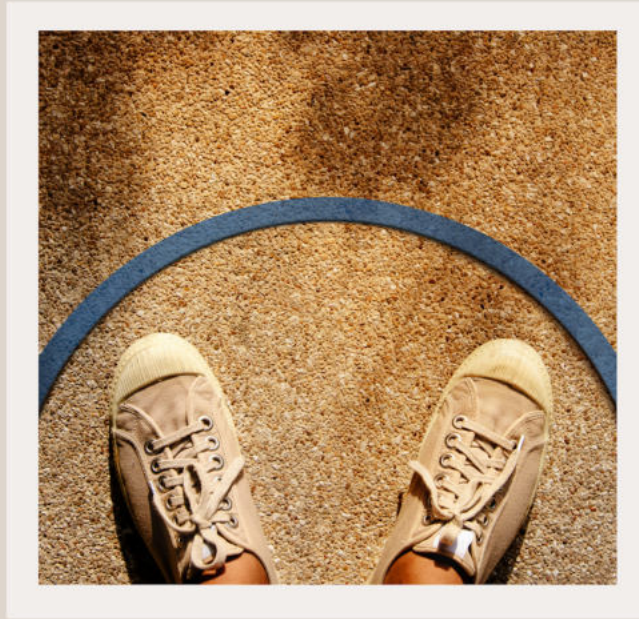
Cette zone ne se trouve finalement pas si confortable que cela car elle nous limite. Nous ne souhaitons pas sortir de notre territoire alors que peut-être nous aurions envie de le faire.

Nos territoires se trouvent être les valeurs auxquelles nous nous accrochons et dans lesquelles nous persistons.

Qu'est-ce qui est à l'intérieur et à l'extérieur de cette zone ? Qu'est-ce qui limite cette zone ? Ce sont nos peurs.

Et les personnes qui ne réussissent pas, sont celles qui voient les choses pires qu'elles ne le sont vraiment.

LES CROYANCES LIMITANTES



La généralisation est également un frein à la réalisation de nos objectifs. Lorsque nous sommes face à une opportunité, notre cerveau cherche toutes les occasions similaires à celle-ci dans notre mémoire et si par le passé cela n'a pas fonctionné, nous aurons beaucoup plus de peine à prendre une décision.

Si nous ne changeons rien à ce principe, nous continuons d'attirer les mêmes relations, d'aimer les mêmes situations parce que ce sont des situations dans lesquelles nous nous retrouvons assez confortables. Les généralisations nous limitent.

Posez-vous la question à chaque fois que quelque chose vous empêche d'aller de l'avant, lorsque vous vous freinez à faire une action « J'aimerais, mais... » À quoi correspond ce « mais » ?

- *On m'a dit un jour que...*
- *J'ai déjà vécu cette situation...*

Vous n'êtes pas l'autre et les circonstances ont changé !

Le danger avec l'impuissance apprise réside dans le fait qu'elle soit inconsciente. Si nous n'en sortons pas, nous finissons par nous laisser de ce que nous avons.

Nous avons donc le choix entre deux chemins :

- *Celui de la peur. Dans ce cas nous restons sur place. La réaction à nos objectifs sera alors de mettre en avant tout ce que nous ne voulons pas.*
- *Celui du désir où nous nous dirons « je veux... »*

NOUS NE DEVENONS PAS UN BON MARIN SI NOUS N'AFFRONTONS PAS UNE MER AGITÉE.

La motivation de dépassement de soi permet d'acquérir plus de confiance en soi. En nous lançant un défi, nous savons que nous allons rencontrer des obstacles, mais nous sommes prêts à les rencontrer, les affronter pour les dépasser.

Pour cela il faut donc redonner du sens à sa vie, à ses objectifs pour retrouver un nouveau souffle.

L'étincelle

La motivation est le carburant de la persévérance et la persévérance est la clé de la réussite. Comprendre comment fonctionne la motivation, c'est s'assurer de ne jamais abandonner.

Tout d'abord, vous devez comprendre que les baisses de motivation sont naturelles et inévitables. Elles sont dues à votre contexte d'évolution et vous ne pouvez pas maîtriser tous les événements extérieurs qui vous arrivent.

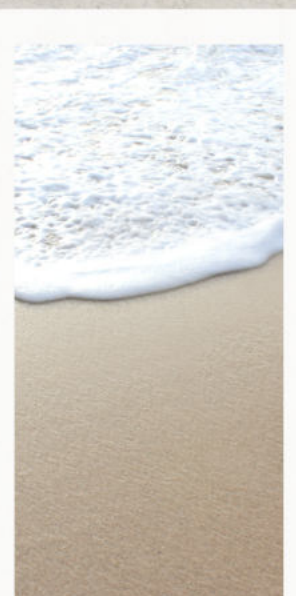
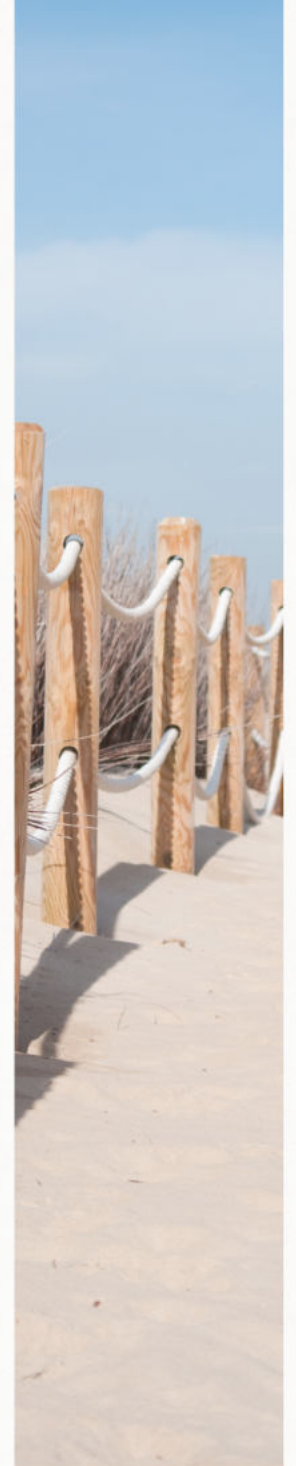
La motivation est différente de la volonté. La volonté est comme un muscle, à force de l'utiliser elle s'épuise.

Alors que la motivation est ce qui vous fait avancer. Mais attention, votre motivation doit toujours émaner de vous, être fondée sur une bonne intention.

L'intention est importante, si vous entreprenez quelque chose avec une mauvaise intention, votre projet à toutes les chances d'échouer.

De même, concentrez-vous sur un seul but à atteindre à la fois, ne vous éparpillez pas et notez tous les petits pas qui vous rapprochent du but. Il est important de noter ses petites victoires, d'être conscient de son avancement, si petit soit-il.

La passion, l'échec, la persévérance sont des ingrédients nécessaires à votre réussite. Car un échec est une tentative, focalisez-vous sur les expériences qui vous font progresser et non sur leurs finalités.



APRÈS L'ÉCHEC VIENT LE SUCCÈS

“ Les échecs servent de répétitions au succès”. - Reed Cathy

Le cercle du succès est un processus enseigné par le coach américain Anthony Robbins. Il s'articule autour de quatre concepts et a la particularité de boucler sur lui-même (le dernier concept est suivi par le premier). Le cercle du succès peut ainsi être vu de deux manières : un cercle vertueux ou un cercle vicieux.

Le cercle du succès permet de comprendre que l'échec n'est pas une finalité en soi et qu'il est nécessaire à toute réussite. À partir d'aujourd'hui, vous ne parlerez plus d'échec mais de tentative.

Les 4 étapes

Étape 1 – Le potentiel : votre potentiel se définit par la perception subjective de vos capacités à effectuer une tâche. À retenir : cette perception ne reflète pas la réalité !

Étape 2 – Les actions : le passage à l'action est caractérisé par la mise en place d'un ensemble d'actions définies à partir de votre potentiel

Étape 3 – Les résultats : vous obtenez un ensemble de résultats (bons ou mauvais)

Étape 4 – Les croyances : les résultats modifient vos croyances et influent directement sur votre potentiel.

Le cercle du succès permet de comprendre qu'avant d'être passé à l'action, vous avez toujours une perception limitée de vos capacités réelles à effectuer l'action désirée.

C'est seulement lorsque vous obtenez vos premiers résultats que vous pouvez évaluer plus objectivement votre potentiel réel.





Félicitations !
Vous venez d'avoir vos badges 3 et 4

Article 9 : des conditions générales de vente - Droits intellectuels

Les exercices vendus et documents remis lors des cours, stages, ateliers créatifs, programmes ou séances d'art-thérapie par Marie-Laure KÖNIG sont titulaires, dans le monde entier, du droit intellectuel. Ni les clients, ni les tiers ne sont pas autorisés à production, vulgarisation ni reproduction des œuvres de Marie-Laure KÖNIG. Les documents laissés à utiliser (photos, diapos, textes et d'autres) peuvent être publiés, exclusivement, avec l'accord de Marie-Laure KÖNIG avec la précision de la désignation de Marie-Laure KÖNIG