

# 5 TRUCS EFFICACES POUR SE REMOTIVER



*par Diane Gagnon*

Si vous vous sentez démotivés dans votre vie, voici 5 petits trucs efficaces pour vous aider à traverser cette zone de turbulence passagère !

1. Cessez de vous demander d'être parfait ! Le perfectionnisme est le pire ennemi du bonheur. Personne ne vous demande d'être parfait. Sauf vous. Acceptez que vous ne le serez jamais, personne n'y est jamais arrivé !
2. Revoyez toutes vos attentes envers vous à tous les niveaux : professionnel, familial, personnel, physique, social, parental... et ramenez-les à un seuil plus bas et plus accessible. Demandez-vous pourquoi vous cherchez à toujours en faire plus. Souvent nos attentes sont tellement élevées envers nous-mêmes qu'elles nous découragent avant même de commencer quelque chose, d'où la démotivation.
3. Avant de vous fixer des objectifs de « faire »,

apprenez, ou réapprenez à prendre soin de vous CHAQUE JOUR. Faites la liste de tous ces petits moments qui vous font du bien : une promenade, faire un peu de shopping, lire, méditer, jouer avec votre chien, prendre un café tranquille, etc. Au moins 30 choses que vous aimez, qui ne coûtent pas une fortune à faire et qui ne sont pas compliquées à réaliser. Écrivez-les sur une feuille, découpez-les chacune et mettez-les dans une enveloppe. Chaque matin, au lever, tirez un de ces bouts de papier : ce sera votre cadeau pour vous aujourd'hui ! Engagez-vous à faire ce qui y est écrit sur ce bout de papier ou si c'est impossible cette journée-là de réaliser cette activité, pigez-en un autre. L'important est de le faire chaque jour. Vous réapprendrez ainsi à prendre soin de vous chaque jour, sans contrainte, juste dans le plaisir. Vous verrez rapidement votre énergie revenir.

4. La plupart du temps, une démotivation est un indice sérieux que nous devons faire un ou des changements importants dans notre vie. Nous ne nous réalisons plus dans ce que nous faisons, qui résulte des choix que nous avons faits dans le passé ! Il ne s'agit pas de se « remotiver » mais plutôt de faire autre chose, d'apporter un changement significatif dans l'une des sphères de notre vie, changement que nous reportons souvent depuis longtemps. Faites la liste de vos préoccupations ; choisissez celle qui vous bloque le plus selon vous, celle qui vous empêche peut-être de dormir. C'est probablement la plus difficile, mais ce sera aussi la plus importante à changer. Pour le moment, laissez tomber les autres, elles seront analysées plus tard. Demandez-vous quel changement vous pouvez faire sur votre première source de démotivation : laissez de côté votre esprit rationnel pour le moment, faites appel à votre intuition et laissez monter la petite voix qui veut vous donner la réponse. C'est elle qu'il faut écouter. Si l'ampleur du changement vous semble trop

grande, allez chercher de l'aide externe pour y arriver.  
Puis prenez une petite bouchée à la fois !

5. Pour éviter de revivre ces périodes de démotivation, il est important que nous soyons près de nos intuitions et que nous fassions régulièrement « un état de situation » d'où nous nous trouvons dans notre vie, de ce que nous ressentons dans les différents aspects qui la composent. En étant plus attentifs à ce que nous vivons, nous en viendrons à déceler très tôt les signes annonciateurs que quelque chose va moins bien et nous pourrons y remédier avant que nous perdions notre motivation. Restons branchées à notre intuition et soyons alertes aux signes que quelque chose ne va pas.

J'espère que ces trucs ont pu vous être utiles. Vous trouverez d'autres trucs dans mon livre à paraître bientôt : *101 cadeaux à déballer soi-même pour développer son estime de soi !*

Diane Gagnon

Mon livre, « Apprendre à s'aimer, un jour à la fois », est [disponible ici.](#)

# Apprendre à s'aimer, un jour à la fois

366 réflexions quotidiennes  
pour apprivoiser le bonheur



Diane Gagnon

DISPONIBLE ICI

Source: <http://lasolutionestenvous.com/>