

## Revenez à l'auto-motivation - cinq étapes

Je peux vous dire par expérience personnelle que j'ai souffert d'un manque de motivation et que je me suis parfois retrouvé dans un marasme. Motivation pour rester en forme, motivation au travail et même motivation à la maison. Pour certains, ce manque de motivation vient par cycles et pour d'autres, il peut durer un certain temps.

En tant qu'instructeur d'arts martiaux et/ou propriétaire de dojo, il est important de reconnaître quand notre motivation faiblit. Plus important encore, nous devons savoir comment retrouver notre motivation. Voici quelques conseils pour vous aider à trouver votre motivation.

### 1. Commencez simplement

Commencez simplement en vous donnant de petits objectifs, peut-être même de petits objectifs quotidiens. Un exemple pourrait être de faire une promenade rapide à l'heure du déjeuner ou de se lever pour bouger toutes les heures. Il pourrait s'agir de s'assurer que votre espace de travail est bien rangé à la fin de la journée. Peut-être même lire quelques pages d'un nouveau livre chaque jour. Essayez d'identifier une chose par jour que vous allez faire.

### 2. Restez positif

Il faut faire des efforts pour rester positif, surtout quand notre motivation a fait défaut. Utilisez le discours intérieur et encouragez-vous à être positif lorsque vous vous sentez moins motivé. Si quelque chose de négatif se produit, ne vous y attardez pas, traitez-le quand vous le pouvez. Faites-le de manière positive. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez résoudre le problème pour obtenir un résultat positif.

### 3. Prioriser

C'est un élément important pour retrouver votre motivation. Beaucoup d'entre nous donnent la priorité aux autres avant nous-mêmes. Rappelez-vous que pour aider efficacement les autres, nous devons d'abord prendre soin de nous-mêmes. Nous ne sommes bons pour personne si nous ne sommes pas dans un état d'esprit sain. Décidez ce qui est important pour vous.

Dans mon cas, c'était ma santé. J'ai décidé que je voulais vivre longtemps et en bonne santé pour voir mes enfants grandir et passer du temps avec ma femme. Je veux être un modèle pour mes élèves et essayer d'inspirer mes collègues à être en bonne santé. Par conséquent, j'ai fait de l'exercice une priorité, pour moi cela demande de l'auto-motivation. C'est pourquoi l'entraînement tôt le matin. Personnellement, je n'ai tout simplement pas le temps pendant les heures normales de la journée.

Il y a tellement de petites distractions dans la vie, tous les jours. Ne soyez pas distrait et gardez les yeux sur la priorité du moment.

### 4. Soyez résilient

La motivation ne vient pas facilement. Il y aura des hauts et des bas à cause de choses qui sont hors de notre contrôle. Les blessures qui nous empêchent de nous entraîner, la pandémie qui nous empêche d'exploiter nos entreprises, les relations défailtantes, etc. N'oubliez pas, restez positif et tirez le meilleur parti de la situation pour rester motivé. Parfois, les objectifs et les priorités changeront en fonction de la situation.

#### 5. Récompensez-vous

N'ayez pas peur de profiter de votre succès. Fixez-vous une récompense pour booster votre motivation et vous faire plaisir.

Une fois que vous avez atteint l'objectif où vous pouvez vous remotiver, votre prochain objectif est de motiver les autres.

Je n'ai jamais été quelqu'un qui était motivé à aller à la gym. Après m'être remis d'une cheville cassée, j'ai décidé qu'il était temps d'améliorer ma condition physique. J'avais besoin de perdre du poids et de changer de forme corporelle.

Je ne savais pas trop comment m'y prendre, alors j'ai commencé à m'entraîner avec quelques collègues tôt le matin. Je suis le genre de personne qui, si je vous dis que je serai là, je serai là. Je n'ai pas essayé de les suivre, mais je les ai utilisés pour me motiver.

Après quelques mois, j'ai commencé à voir des résultats, cela m'a motivé à continuer à me présenter. Mon corps se sentait bien, ce qui signifiait que mon esprit se sentait aussi bien. Des circonstances se sont produites qui ont vu mes partenaires d'entraînement absents, cela a été difficile pour ma motivation à me lever tôt et à aller au gymnase par moi-même. Je dois creuser mentalement. J'ai trouvé une nouvelle routine d'entraînement à suivre que j'ai vraiment appréciée. Je retrouvais ma motivation. Puis est venue une blessure et encore une fois la motivation a baissé. Après m'être reposé et m'être remis de ma blessure, j'ai trouvé ma motivation en commençant lentement et en changeant mes habitudes.

Ces conseils peuvent être utilisés pour vous motiver personnellement ou professionnellement.

Trouvez l'élan nécessaire pour rester motivé et vous vous retrouverez entouré de personnes également motivées.

Steven Hiscoe