

Ceci est la Check-list N°9 du Module 3 de la formation "[Je Planifie, Je Réalise](https://monmarketingdigital.com/je-planifie-je-realise/)".

Le simple fait de l’avoir téléchargée vous donne le droit de la partager. N’hésitez pas à l’envoyer à vos proches, amis et connaissances qui en auraient le plus besoin.

Vous procrastinez, manquez de motivation ou avez du mal à aller au bout de ce que vous commencez ? Ce guide vous explique comment y mettre un terme une fois pour toutes.

**9) COMMENT DIAGNOSTIQUER, COMPRENDRE ET ERADIQUER VOTRE MANQUE DE MOTIVATION**

Quel que soit ce que votre objectif, vous devez rester discipliné et motivé pour le réaliser en dépit des frustrations et des obstacles auxquels vous ferez face.

Pour aller au bout de tout ce que vous entreprenez vous avez essentiellement besoin de deux types de motivations : votre **pourquoi** …et votre **comment**. Le reste ne sera qu’est qu’une question d’habitudes…

Pour chaque objectif,

* Votre « **Pourquoi ?** » est tout ce qui est lié à votre personnalité, à votre But/Vision et à vos objectifs (annuels ou mensuels…). C’est ce qui vous donne envie de continuer à vous battre même lorsque tout vous donne envie d’abandonner.
* Votre « **Comment ?** » est tout ce qui touche à votre savoir-faire. Tout ce qui, de manière concrète et pratique, peut vous rapprocher de vos Objectifs et de votre Vision pas à pas. C’est également ici que peuvent intervenir les techniques de motivation et de gestion du temps dont nous avons parlé le long de [la formation](https://monmarketingdigital.com/je-planifie-je-realise/).
* Après avoir fait le point sur votre Pourquoi et votre Comment, vous devez absolument créer et enraciner des **habitudes** qui vont vous permettre de rester discipliné en faisant tout ce qu’il y a à faire chaque jour sans stress et sans perte d’énergie. Comme vous devez maintenant le savoir, tout cela passe par la création d’un système journalier de gestion du temps.

En résumé, si vous ignorez comment faire quelque chose, vous avez toutes les chances de l’abandonner prématurément. Et si vous ignorez pourquoi vous le faites, vous avez toutes les chances d’abandonner deux fois plus vite. Comme si cela ne suffisait pas, sans « habitudes » de réussite solidement enracinées, votre « pourquoi » et votre « comment » pourraient ne pas suffire pour vous maintenir motivé et productif pendant la réalisation de vos objectifs (journaliers, hebdomadaires, mensuels ou annuels). Donc,

----> Chaque fois que vous manquez de motivation, demandez-vous :

Pourquoi n’ai-je pas envie de commencer ?
Pourquoi n’ai-je pas envie de continuer ?
Pourquoi ai-je envie de faire autre chose ?

----> Ensuite, découvrez ce qui en est la cause profonde :

Est-ce un manque de confiance en vos chances/aptitudes ?
Est-ce un manque de Vision ou d’Objectifs Inspirants ?
Est-ce un manque de savoir-faire ?
Est-ce par manque d’habitudes ?
Est-ce une absence de résultats (rapides) ?

----> Après avoir fait le point sur votre « **pourquoi ?** », ne brûlez pas les étapes. Souvenez-vous toujours de ceci :

Pour toute chose, il y a :

Un temps pour **faire** et un temps pour **savoir faire**
Un temps pour **faire** et un temps pour **s’habituer à faire**
Un temps pour **faire** et un temps pour **aimer faire**
Donc,

Dans un premier temps, munissez-vous de la motivation et du savoir-faire dont vous avez besoin pour faire ce qu’il y a à faire. Après cela, passez à l’action sans perdre votre enthousiasme même si vous ne le faite pas bien. Accordez-vous du temps pour apprendre à mieux faire. Au fil des essais/jours, vous allez non seulement mieux faire mais surtout, vous allez vous habituer à le faire. Et plus tard, suivant les circonstances, vous aimerez le faire (si ce n’est pas encore le cas…)

Et si on allait plus loin… ?

Utilisez ce qui va suivre pour un diagnostic plus détaillé de votre manque de motivation/discipline. Ceci va vous aider de mieux mettre en valeur les concepts et les techniques de gestion du temps dont nous avons parlé dans [le Module 3 de la formation](https://monmarketingdigital.com/je-planifie-je-realise/).

Encore une fois, … Pourquoi manquez-vous de motivation ?

* **Parce que ça me semble / Parce que ça devient :**

*Confus
Accablant
Ennuyeux
Inconfortable
Difficile
Inhabituel
Lent à produire les résultats souhaités*

* **Comment est-ce que je réagis (maintenant) à ce manque de motivation :**

 *Concernant mon corps, (maintenant) :*

J’ai envie de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Je fais \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Concernant mes émotions, (maintenant) :*

J’ai envie de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Je me sens \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au lieu de me sentir\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Après les constats liés à la question précédente, à l’avenir, essayez de neutraliser le micro-déclencheur (action ou pensée) des manifestations de votre manque de motivation :**

Ces micros-déclencheurs s’activent généralement quelques micros secondes avant ladite manifestation. Vous n’aurez qu’à neutraliser un micro-déclencheur (en prenant conscience de son imminence et en vous abstenant de l’activer/exécuter) pour neutraliser sa manifestation. Cela vous demandera un temps d’apprentissage. Ne soyez donc pas dur envers vous-même…

Lisez la page suivante.

Utilisez les questions suivantes pour un diagnostic complet de votre manque de motivation.

Oui, certaines des propositions qui vont suivre ont déjà été mentionnées plus haut. Oui, cela peut sembler répétitif mais rassurez-vous, cela vaut le détour. Allez-y. Continuez votre diagnostic.

* **Lequel de ces points peut mieux expliquer mon manque de motivation ?**

 *01) Trop de théorie, peu de pratique
02) Manque de confiance en moi
03) Manque de Vision ou de But
04) Manque d’objectifs inspirants
05) Absence de liste (de tâches)
06) Plusieurs résultats négatifs
07) Absence de récompense
08) Absence de planification
09) Absence de processus
10) Absence de ressources
11) Mauvaise planification
12) Je suis perfectionniste
13) Processus inefficace
14) Mauvaises habitudes
15) Absence de stratégie
16) Absence de priorités
17) Stratégie inefficace
18) Mauvaises priorités
19) Manque d’aptitude
20) Manque de temps
21) Manque d’énergie
22) Absence de suivi
23) Manque d’intérêt
24) Découragement
25) Procrastination
26) Résultats lents
27) Indiscipline
28) Impatience
29) Distraction
30) Confusion
31) Imprévus
32) Paresse
33) Fatigue
34) Ennui
35) Peur*

**NB :** Après avoir identifié l’un des points de la liste qui vous fait défaut, remontez à sa source.

Si vous constatez que la Peur (35) est l’une des sources de votre manque de motivation, demandez-vous ensuite : « **qu’est-ce qui cause** cette **peur** ? ». Il y a des chances que la réponse à cette question vous renvoie à l’un des autres points (1 à 34).

Après chaque cause, demandez-vous ce qui pourrait également en être la cause.

En continuant ainsi, vous saurez exactement quoi faire pour retrouver votre motivation en traitant la racine du problème.

* **Que faire pour retrouver ma motivation/discipline ?**

Après avoir identifié la racine de votre manque de motivation, vous n’aurez ensuite qu’à vous référer au [contenu de la formation](https://monmarketingdigital.com/je-planifie-je-realise/), de l’une de ses 18 checklists ou de n’importe quelle autre ressource que vous possédez pour savoir comment y remédier.

Toucher le problème à sa source revient également à neutraliser le déclencheur de sa manifestation. Comme quoi, tout est lié…

Ce tableau devrait vous être bien utile :

|  |
| --- |
| **MANQUE DE MOTIVATION** |
| **CAUSES** | **MANIFESTATIONS** | **MICROS-DECLENCHEURS** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Ce guide est l’un des bonus qui accompagnent la formation « [**Je Planifie, Je Réalise**](https://monmarketingdigital.com/je-planifie-je-realise/) ». Une formation inédite et complète qui vous guide pas à pas vers la réalisation de tous vos objectifs ; des plus modestes aux plus ambitieux de manière méthodique, pratique et concrète. Si vous avez du mal à réaliser vos objectifs ou à terminer ce que vous entreprenez, cette formation est sans l’ombre d’un doute ce qu’il vous faut.

Vous avez aimé cette checklist ? Découvrez 17 autres checklists de qualité en vous procurant un exemplaire de la formation "Je Planifie, Je Réalise". Cliquez l’image ci-dessous :



A votre réussite,

Elvis Touopi