

Votre inventaire de Motivation

Avez-vous un projet de changement de comportement, important pour vous ?
Voici une liste d'éléments à compléter pour vous assurer que vous disposez de tous vos déclencheurs de motivation. Si besoin, recopiez-les sur une feuille pour pouvoir y écrire vos réponses en totalité.

Ce que je ne veux plus :

.....

Aller Vers : ce que je veux à la place est

.....

.....

Les avantages et les inconvénients du statu-quo sont

.....

.....

Les conséquences négatives : si je ne réussis pas, que se produira t-il que je ne veuille pas ?

.....

.....

Les conséquences positives : quand je réussirais que se produira t-il que je veuille?

.....

Je peux voir dans ma tête un exemple des réponses ci dessus. Lequel ?

.....

J'ai mis cette nouvelle habitude à l'intérieur d'un processus que j'utilise déjà naturellement. Laquelle ?

.....

.....

Je crois qu'il est possible d'atteindre mon objectif parce que

.....

.....

J'ai déjà réussi quelque chose de semblable dans ma vie, quand j'ai :

.....

C'est important pour moi parce que

.....

Le type de personne qui fait ceci est

.....

Je suis ce type de personne parce que

.....