

Entraîner la motivation



Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017



Andrzej Stanislaw Budzinski

Entraîneur La Motivation

«Tektime S.r.l.s.»

Budzinski A.

Entraîner La Motivation / A. Budzinski — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304267-9

Voilà le nouvel argument de notre parcours et je crois qu'il est très important. J'ai l'envie – alors je le fais ? Il est toujours comme ça ? Entre le vouloir et le faire il y a une grande mer...qu'est-ce qu'il signifie ? Qu'il n'est pas facile de réaliser ce que nous voulons. Ils disent que les parois de l'enfer sont bâties avec la volonté jamais réalisée...je le voudrais et comment ! je l'aimerais ! il serait beau ! MAIS NOUS ENTRONS ICI DANS LE MONDE DES REVES. Malheureusement il manque la concrétude et la motivation. Et à la fin POUR OBTENIR CE QUE JE DESIRE IL N'EST PAS SUFFISANT DE DESIRER SEULEMENT! Il n'est pas suffisant de rester dans le monde des rêves! LA MOTIVATION!!! 1 Qu'est-ce que c'est? Qu'est-ce qu'elle nous donne? A quoi nous sert-elle ? Le mot motivation est composé par deux mots : 1. Motif – C'est-à-dire cela qui nous pousse à faire ou à ne faire pas quelque chose, cause, raison, 2. action – le fait d'agir, d'opérer. Le mot motivation dérive d'un mot latine movere – qu'il signifie mettre en mouvement, pousser. Avant de commencer une action je dois avoir un motif concret qui me pousse à faire ou à ne faire pas quelque chose. Maintenant les comptes mathématiques. Motif + action = motivation. Les psychologues indiquent trois éléments de la motivation: 1. La direction – qu'est-ce que je désire de réaliser, où je veux arriver. 2. L'effort – mon engagement pour la réaliser. 3. La constance- le temps que j'utilise pour la réaliser, je ne lâche pas jusqu'à ce que je n'atteint pas l'objectif.

ISBN 978-8-87-304267-9

© Budzinski A.
© Tektime S.r.l.s.

Andrzej Budzinski

“Quel est le père de toute action? Enfin, qu'est-ce qu'il détermine ce que nous devenons et où allons dans la vie?

La réponse est: nos habitudes”.

(Anthony Robbins)

“Parfois on a trop à disposition. Un homme avec un horloge sait quelle heure est-il; un homme avec deux horloges n'est jamais sûr.”

(Lee Segall)

Entraîner la motivation

titre original

L'allenamento della motivazione.

traducteur

Anna Mori

San Bonifacio 2016

Entraîner la motivation

Voilà le nouvel argument de notre parcours et je crois qu'il est très important.

J'ai l'envie – alors je le fais?

Il est toujours comme ça?

Entre le vouloir et le faire il y a une grande mer...

Qu'est-ce qu'il signifie?

Qu'il n'est pas facile de réaliser ce que nous voulons. Ils disent que les parois de l'enfer sont bâties avec la volonté jamais réalisée...

Je le voudrais et comment!

Je l'aimerais!

Il serait beau!

MAIS NOUS ENTRONS ICI DANS LE MONDE DES REVES.

Malheureusement il manque la concrétude et la motivation. Et à la fin **POUR OBTENIR CE QUE JE DESIRE IL N'EST PAS SUFFISANT DE DESIRER SEULEMENT!** Il n'est pas suffisant de rester dans le monde des rêves.

Qu'est-ce que vous en pensez?

Quand je fréquentais l'Université, j'avais un professeur de métaphysique¹. Un jour il était en train d'expliquer la beauté et l'importance de cette matière noble. Ce jour-là on pouvait percevoir la grande passion avec laquelle il nous démontrait l'importance de la “réalité” au-delà et il diminuait un peu l'importance de notre réalité terrain.

Pendant le déjeuner un de mes amis me dit: regarde ce qu'il se passe maintenant! J'étais curieux! il a pris une assiette vide et il s'est approché au professeur en disant: **VOILA SON PLAT PREFERE – LE STEAK METAPHISIQUE. J'ESPERE QUE VOUS L'AIMEREZ! BON APPETIT!**

Le professeur riait comme un fou et nous avec lui. A la fin il s'est levé en disant: C'est la plus belle leçon de métaphysique. Essayez à imaginer: le professeur a si tant apprécié l'initiative de mon ami qu'il lui a proposé de devenir son assistant.

Avez-vous compris?

LES DESIRS NE PAS REALISES NOUS NE RASSASIENT PAS!

Il peut être que le steak métaphysique est plus beau et gouteux! Mais excusez-moi! Personnellement moi j'en préfère un aussi moins beau, mais charnu, que je sens dans la bouche! J'aime rêver moi aussi, mais j'aime encore plus de réaliser mes rêves.

Je n'ai pas l'envie – alors je ne le fais pas?

Il est toujours comme ça?

Je n'ai pas l'envie mais je dois faire des efforts...

Je n'ai pas d'autres possibilités...!

Il y a la motivation qui me permet de vaincre – je ne veux pas.

Cette motivation s'appelle **devoir!**

DEVOIR N'EST PAS TOUJOUR PLAISIR!

De souvent il est justement comme ça!

DANS CE MOMENT ENTRE EN JEU LA VOLONTE!

Au début **le devoir** ne doit pas être agréable, nous avons tante peine, mais presque toujours on arrive au but avec satisfaction et joie.

“Nihil difficile volenti” – Rien est difficile pour ceux qui le veulent.

Devise latine avec laquelle on veut affirmer que grâce à la volonté on peut surmonter facilement les difficultés et vaincre les obstacles.

Dans l'Evangile de Matthieu² Jésus nous aide à comprendre deux situations. La Fable des deux fils:

“A ce temps, Jésus dit aux chefs des sacerdoces et aux anciens du peuple: «Quoi vous en pensez? Un homme avait deux fils.

- Il s'adressa au premier en disant: "Fils, aujourd'hui vas-tu à travailler dans la vigne". Et il lui répondit: "Je n'ai pas l'envie". Mais ensuite il se repentit et il y allait.

-Il s'adressa au deuxième fils et il lui dit les mêmes mots. Et il répondit: "Oui, mon père". Mais il n'y allait pas.

Quel de deux fils a accompli la volonté du père?

Ils répondaient: Le premier”.

Le premier fils a dit **NON** mais il a accompli tout le contraire.

Le NON s'est transformé dans un **OUI**.

Le deuxième a dit **OUI** mais il a fait tout le contraire.

Le OUI a été transformé dans un **NON**.

IL FAUT ENTRAINER LA MOTIVATION!

ENTRAINER!

ENTRAINER!

ENTRAINER!



LA MOTIVATION!!!³

Qu'est-ce que c'est?

Qu'est-ce qu'elle nous donne?

A quoi nous sert-elle?

Le mot **motivation** est composé par deux mots:

1 motif - Cela qui nous pousse à faire ou à ne faire pas quelque chose, cause, raison,

2 action – Le fait d'agir, d'opérer.

Le mot **motivation** dérive du mot latin **movere** – qui signifie mettre en mouvement, pousser.

Avant de commencer une action je dois avoir un motif concret qui me pousse à faire ou à ne faire pas quelque chose.

Maintenant les comptes mathématiques.

motif + action = motivation

Les psychologues indiquent trois éléments de la motivation:

- 1 la direction – qu'est-ce que je désire de réaliser, où je veux arriver.
- 2 l'effort – mon engagement pour le réaliser.
- 3 la constance – le temps que j'utilise pour le réaliser, je ne lâche pas jusqu'à ce que j'atteigne l'objectif.

Nous savons que, dans la vie, il y a de souvent des circonstances désagréables qu'il faut vivre plusieurs fois avant d'atteindre le but. Ce sont les actions ennuyeuses. Ce justement dans ce cas qu'il faut la motivation la plus grande, puisque si nous en sommes dépourvus, on n'a pas la volonté pour réaliser les actions nécessaires à l'achèvement de l'objectif. Au contraire, grâce à la motivation, très tôt nous pourrions changer notre attitude vers ces actions. Je ne veux pas devient je veux.

“JE N'AI PAS L'ENVIE”

“Je n'ai pas l'envie” – De nombreuses personnes entre nous répètent tellement de souvent cette phrase qui est devenue normale, presque une habitude. Le problème est qu'elle détermine notre vie, nous avons de problèmes avec la motivation aussi pour réaliser les actions les plus simples: faire le ménage ou étudier... etc etc. Nous différons tout à l'après.

Phrase fameuse:

je le fais après, je le fais après.

Le danger est que les choses à faire s'accumulent et deviennent si tantes que nous ne sommes plus capables de les suivre. Elles sont trop nombreuses et nous n'avons pas la motivation pour les faire. Au contraire, d'un autre côté, nous percevons la responsabilité pour les faire et nous nous trouvons entre:

OISIVETE ET RESPONSABILITE

Donc qu'est-ce qui se passe?

Nous devenons nerveux

déprimés

nous passons notre colère sur les autres

nous allons dormir.

NOUS CHERCHONS LA MANIERE POUR ECHAPPER!

Mais on ne peut pas.

OU JE PEUX ECHAPPER DE MOI MEME ET DE MES PROBLEMES?

La fuite ne resout pas mes problèmes!

au contraire

elle empire le tout!

Je suis fatigué de rien faire

Je suis fatigué de rien faire

Donc qu'est-ce que nous faisons?

Il faut faire face non seulement aux problèmes de la vie quotidienne, mais d'abord à nous-mêmes, pour surmonter l'attitude négative que nous avons créé dans nous.

Échapper...

Se cacher...

Faire comme si tout était en ordre...

NON! CELA NE VA PAS BIEN!

Nous devons comprendre une chose très importante: les problèmes seront toujours présents dans notre vie, l'important est la façon dans laquelle nous y faisons face, et nous y faisons face selon notre nature.

Une autre chose très importante est qui nous ne savons pas quand les problèmes arrivent ni qu'est-ce qu'il arrive et quel est le type des problèmes.

NOUS DEVONS ETRE PREPARES ET PRETS POUR Y FAIRE FACE!

Dans ce moment entre en jeu la fameuse motivation, l'ainsi dite **action en mouvement** qui retire les ressources cachées de nous, les potentialités.

De façon populaire et un peu vulgaire on dit:

POUSSE LES COUI__ES!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.