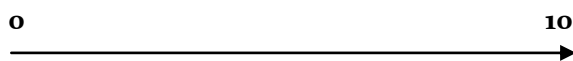


YAPLUKA #9 – Renforcer son autodiscipline

Citation inspirante :

“ Après avoir lu la biographie de grands hommes, j’ai compris que la première victoire se remportait sur soi-même... L’autodiscipline vient toujours en premier.” *Harry TRUMAN*

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau d’autodiscipline (0 étant « aucun » et 10 un très bon niveau)



Avant d’aller plus loin prenons 1 minute pour définir ce qu’est l’autodiscipline. Pour moi il s’agit de la capacité à se pousser à agir quelque soit son état émotionnel. Ce qui est bien différent de celle d’agir seulement lorsqu’on en a envie. Renforcer l’autodiscipline est pour moi le moyen le plus sûr d’atteindre un objectif.

Beaucoup de personnes confondent motivation, la volonté avec l’autodiscipline. La plupart ne veulent même pas entendre ce terme... Pourtant, la motivation est fluctuante et aléatoire alors que l’autodiscipline se pratique comme un entraînement, elle se renforce et deviendra l’outil qui te permettra de tenir tes bonnes résolutions.

Savez-vous quels sont les deux seuls moyens de passer à l’action ?

- L’obligation
- L’envie

L’obligation donne les meilleurs résultats car elle coupe court à beaucoup de tergiversations mentales. L’envie est plus puissante au départ mais ne dure pas très longtemps.

Dans cette nouvelle capsule, voici donc ma stratégie afin de t’aider à réussir tes prochains défis.



YAPLUKA #9 – Renforcer son autodiscipline

Que fais-tu par obligation ? Par envie ? Liste les actions que tu réalises dans ces deux familles

Ce que je fais par obligation	Ce que je fais par envie

Des ces différentes actions, quelles sont celles qui t'apportent le plus haut niveau de satisfaction, et en quoi ? Note ton degré d'investissement et de satisfaction avec l'outil des échelles (0 étant « pas du tout » ou insatisfaisant et 10 totalement ou satisfaisant)

Mes actions	Obligation	Envie	investissement 0-10	Satisfaction 0-10

Quels constats fais-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #9 – Renforcer son autodiscipline

Etape 2 : MON ENVIE

De quoi ai-je vraiment envie au fond de moi ? Nous quittons pour l'instant le monde des obligations pour se connecter à celui des besoins et des envies.

Fais la liste de tes envies / besoins :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etape 3 : MES RAISONS

Pour quelles raisons est-ce que je veux, ou ai-je besoin de cela ? Trouve au moins 5 raisons par envie

Mes envies	Raison 1	Raison 2	Raison 3	Raison 4	Raison 5

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #9 – Renforcer son autodiscipline

Maintenant au bout de 66 jours, évalue sur l'échelle ton niveau d'autodiscipline : (0 étant aucune et 10 le maximum)



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles actions vas-tu continuer dans les semaines à venir ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vidéo inspirante au sujet de l'autodiscipline:

<https://www.youtube.com/watch?v=3qpm7N3rmEY>