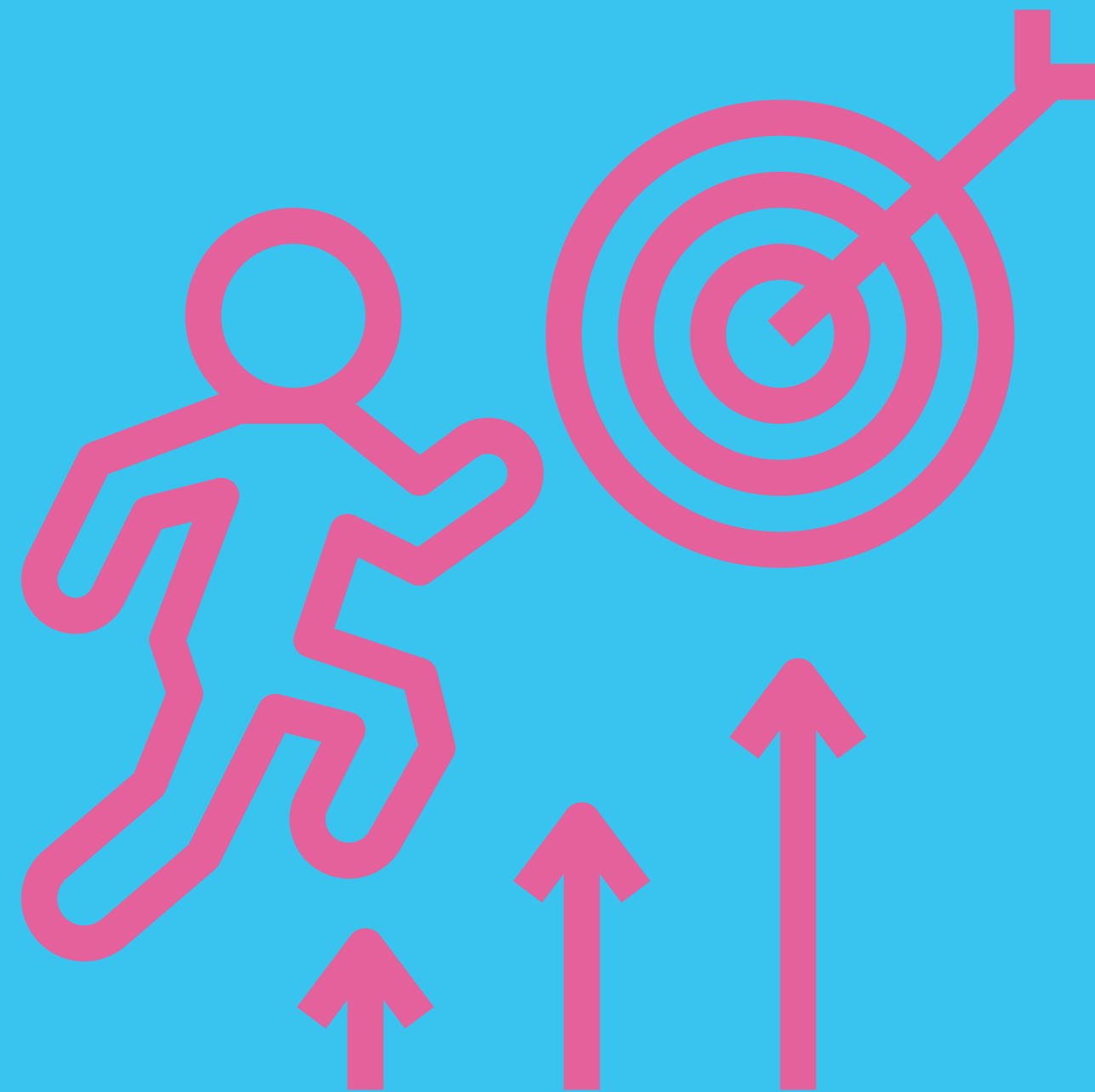


LES CLEFS DE LA MOTIVATION



RAPPEL



POUR BIEN COMMENCER

1. *Avoir une intention claire et définie*
2. *Demander l'aide d'Allah*
3. *Observer ce que tu souhaites changer, ce qui te pose problème (à toi pas aux autres)*
4. *Apprendre, s'informer, se former...*
5. *Choisir un plan d'action*
6. *Bien s'entourer*
7. *Persévérer et continuer à apprendre*



— “ —

ALLAH NE MODIFIE PAS UN BIENFAIT DONT IL A
GRATIFIÉ UN PEUPLE AVANT QUE CELUI-CI NE
CHANGE CE QUI EST EN EUX-MÊMES.

SOURATE AL-ANFÂL V.53.

EN VÉRITÉ, ALLAH NE MODIFIE POINT L'ÉTAT D'UN
PEUPLE, TANT QUE LES GENS LE COMPOSANT NE
MODIFIENT PAS CE QUI EST EN EUX-MÊMES.

SOURATE AR-RA'D V.II.

— ” —

— “ —————

QUAND ON VEUT, ON TROUVE DES
SOLUTIONS

QUAND ON NE VEUT PAS, ON
TROUVE DES EXCUSES !

————— ” —

LES CLES DE LA MOTIVATION



L'OBJECTIF



LE REPOS



DISCOURS
INTERIEUR

CLÉS N°1

Pour avoir envie d'avancer, il est utile de s'avoir où l'on va.

Se fixer un objectif, qui dépend de nous, permet d'avoir plus de contrôle, et ne rien attendre des autres.

Plus l'objectif, sera précis, mesurable, quantifiable, réaliste et réalisable plus ils sera facile à attendre



L'OBJECTIF

UTILISER LA METHODE DES PETITS PAS

CLÉS N°2

Pour atteindre ses objectifs, il est indispensable d'avoir suffisamment d'énergie, la fatigue est trop souvent source de démotivation.



LE REPOS

*Prendre le temps pour se reposer est **INDISPENSABLE** pour rester motivée.*

Sache aussi qu'il n'y a point de repos physique sans repos mental. Alors qu'il peut y avoir un repos mental sans repos physique.

CLÉS N°3

*Ceux qui atteignent leurs objectifs, tout en restant motivés, ont
"mindset" ou état d'esprit très positif.*

J'aime cette maxime :

**" C'EST PARCE QU'IL NE SAVAIENT PAS QUE
C'ÉTAIT IMPOSSIBLE QU'ILS ONT RÉUSSI! "**

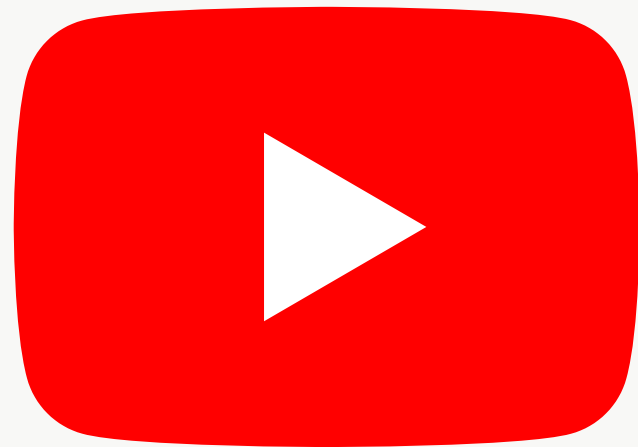


**DISCOURS
INTERIEUR**

MES RESSOURCES À TA DISPOSITION



Se soigner, s'aimer, s'épanouir



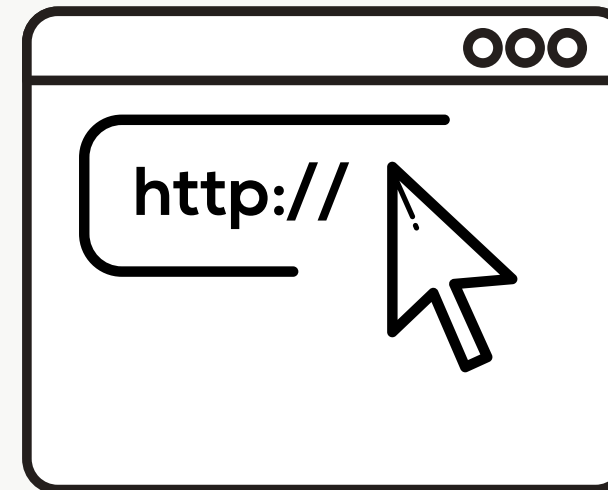
Dalel Ben Maamar



PODCAST



Appel et

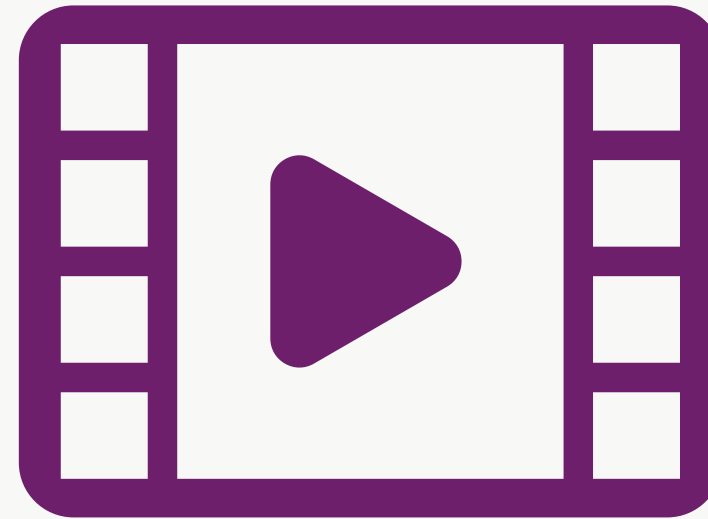


www.bm-dalel.fr



@bmdalel

COMMENT PUIS-JE T'AIDER ?



6

