

Rester motivé : les 10 questions de Votre Partenaire de Motivation

- Problème : On procrastine, on se laisse dériver par le flot de la vie sans vraiment en prendre le contrôle. On a besoin d'être poussé pour avancer.
- Aujourd'hui, vous pouvez trouver la force de vous motiver avec un partenaire de motivation
- Partenaire de motivation : quelqu'un avec qui vous êtes redevable de votre avancée, quelqu'un qui vous motive.

Comment utiliser la techniques des 10 questions du Partenaire de Motivation

- Faites une liste de 10 questions que vous aimeriez que votre Partenaire de Motivation vous pose chaque jour
- Appel de 10 minutes avec votre partenaire tous les jours du lundi au vendredi à une heure précise (exemple : 5H10 du matin sur Skype)
- Répondez uniquement par OUI ou par NON

12 Exemples de questions :

1. Hier, as-tu commencé ta journée avec clarté, précision et gratitude ?
2. Hier, as-tu mis le paquet et transpiré à l'entraînement ?
3. Hier, as-tu investi du temps pour construire ton réseau professionnel ?
4. Hier, as-tu créé quelque chose qui a de la valeur ?
5. Hier, as-tu fait pris du temps pour être insouciant et heureux comme un enfant ?
6. Hier, as-tu été pleinement présent avec les personnes que tu as croisées ?
7. Hier, as-tu fait une action audacieuse en dehors de ta zone de confort ?
8. Hier, as-tu pris du temps pour gérer ton patrimoine et créer de la richesse ?
9. Hier, as-tu pris du temps pour exprimer ton amour et tes émotions ?
10. Hier, as-tu été 100% concentré et présent sur tes actions ?
11. Hier, as-tu vécu une journée dont tu es fier ?
12. Hier, as-tu appris quelque chose qui t'aidera à avancer ?

Questions Bonus à poser à votre partenaire :

As-tu menti en répondant à une des questions ?

Que vas-tu faire aujourd'hui pour retrouver le bon chemin dans ce domaine ?

Demandez à un ami de mettre ça en place aujourd'hui. Les résultats seront fabuleux, vous sentirez chaque jour le besoin d'avancer.