En avant !
Un, deux, un, deux, un, deux …

VALEURS

inspirent

Tu seras aussi petit et aveugle que le désir qui te contrôle
et aussi grand que ton aspiration dominante.

ASPIRATIONS

produit l’

ACTION

- Tri implacable
- Automatiser, 0 décision

produit

C’est bon, là ?!

SYSTÈME
EFFICACITÉ, EFFICIENCE

HABITUDE

- Un à la fois
- Prend ~66 jours

- 4%→64% effet Pareto²
- Effet Zeigarnik² (inachevé)
- Investir (t pour gagner t)²
- Concevoir pour que le « bien » soit visible, facile, attirant et satisfaisant et le « mal » tout le contraire.

EFFORT

- Industriosité apprise
- Travailler très dur chaque jour pour faire d’un futur une réalité

GRIT

RÊVE PROJET

engagement

MISSION

a

facilite

OBJECTIFS

Une liste pour chaque jour

MÉTHODE
RIGUEUR, QUALITÉ

produit le

facilite

nourrit

ont besoin d’

fixe

définit

ÉTAPES INTERMÉDIAIRES

Évaluer chaque jour

INTENTION

inspirent

CARACTÈRE

MOTIVATION
L’ENVIE, L’ÉLAN

atteint une

consolide la

entretient

CONSCIENCE
ATTENTION, CONCENTRATION

Il faut comprendre ce qui se passe pour surmonter les distractions.
Un pas chaque jour.

donne

pour choisir

SAGESSE
BON SENS, INTELLIGENCE

- Savoir ce qui nous stimule et quelles sont nos capacités.
- Savoir ce qui nous est facile, possible, urgent, important.
- Comprendre le temps programmé et le temps libre.
- Transformer effort, travail et lutte en plaisir et passion.
- Entraîner la FONCTION EXÉCUTIVE

VIE
DESTIN

VOLONTÉ

a besoin de

La volonté aide à œuvrer pour nos désirs et nos aspirations avec décision et fermeté.

ingrédients

- **TEMPÉRANCE** contre les distractions.
- **APLOMB** contre la peur.
- **PERSÉVÉRANCE** pour tenir dans la durée.
- **DÉTERMINATION** pour ne pas abandonner.
- **AUTODISCIPLINE** = capacité de faire ce qu’il faut, quand il le faut, envie ou pas.

Auteurs : rene@merou.es et Montse Palau Version 3.04-2025-02-08
Hypercarte conceptuelle de la motivation + système (CCbySA4) sur : saberlibre.net/motiva