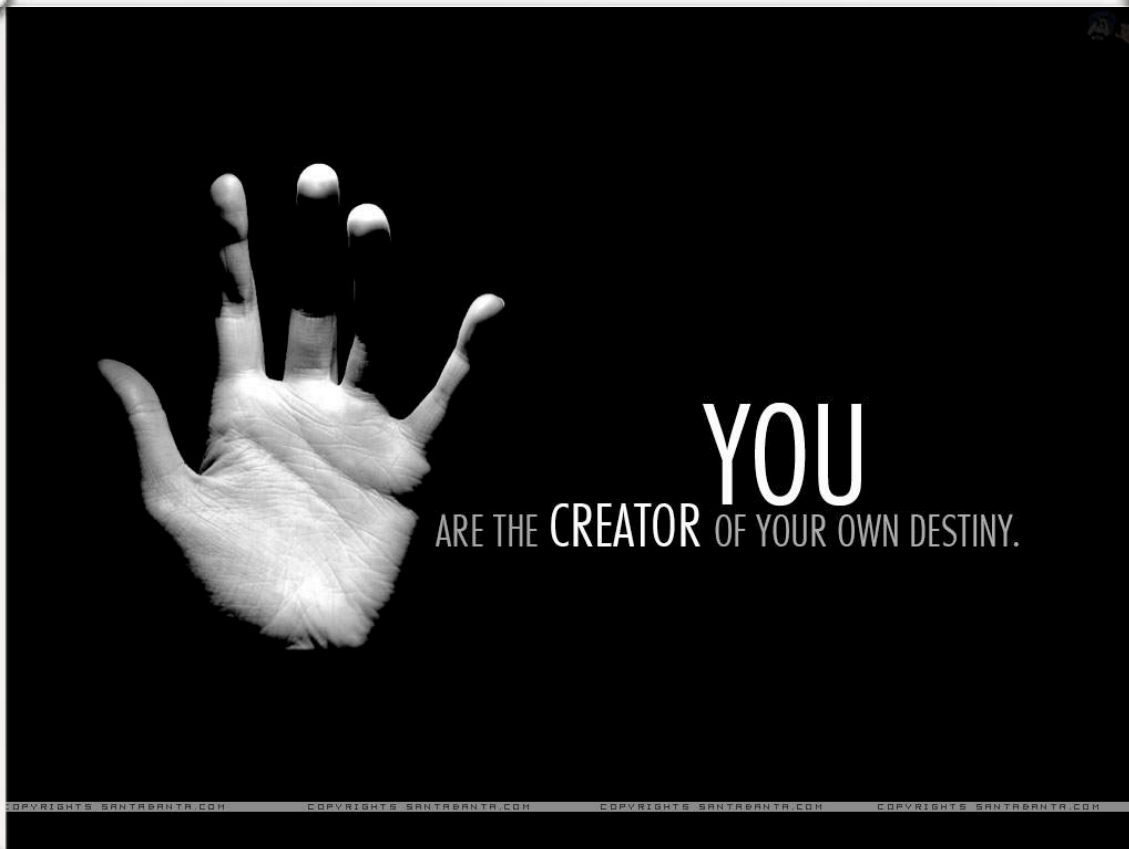


## Le guide :

Les meilleurs conseils pour  
rester motivé au quotidien !



**En collaboration avec :**

*Santé Gagnante  
Potion de vie  
Demain je change  
Deviendra Grand*

*Perdre du ventre  
Ambition Libre  
Blog Tennis Concept  
Vie Explosive*

Présenté par [Sport-et-Motivation.com](http://Sport-et-Motivation.com)

# A PROPOS

Tout d'abord, je tenais à te remercier pour avoir téléchargé cet e-book. Je suis convaincu qu'il te sera extrêmement utile aussi bien dans tes projets personnel, professionnel et bien sûr sportif.

J'ai lancé officiellement [Sport et Motivation](#) début décembre afin de vous faire prendre conscience du bienfait que peut procurer une pratique régulière du sport sur sa motivation quotidienne. Outre ce fait, j'essaie de proposer chaque semaine toujours plus de conseils pour aider les gens à mener à bien leurs projets et leurs envies.

Je n'ai que 22 ans et malgré ce jeune âge, j'ai déjà réussi à mener à son terme de nombreux projets qui me tenait à cœur et je pense que c'est également à votre portée.

Sur **Sport et Motivation**, vous retrouverez donc des articles et des conseils pour rester motivé au quotidien notamment grâce au sport, et ainsi pouvoir mener la vie que VOUS souhaitez.

En attendant je vous souhaite une bonne lecture.

Benjamin.

# **SOMMAIRE**

<b>Santé Gagnante</b>	<b>4</b>
<b>Potion de Vie</b>	<b>5</b>
<b>Demain je change</b>	<b>6</b>
<b>Deviendra grand</b>	<b>8</b>
<b>Perdre du ventre</b>	<b>11</b>
<b>Ambition Libre</b>	<b>14</b>
<b>Blog Tennis Concept</b>	<b>15</b>
<b>Vie Explosive</b>	<b>18</b>
<b>Sport et motivation</b>	<b>20</b>
<b>A vous de jouer !</b>	<b>22</b>

# SANTÉ GAGNANTE

**Santé Gagnante** est un blog tenu par Olivier, Kinésithérapeute. Depuis de nombreuses années, il est passionné par le sport et notamment la natation. Il souhaite à travers son blog partager ses connaissances sur la santé et le bien-être.

## *Se fixer des objectifs réalisables*

Ils doivent être fixé à court, moyen et long terme. Viser haut mais pas la lune non plus car si c'est pas réaliste, la motivation tombe d'un coup.

## *Mettre les objectifs par écrit*

Il faut en effet visionner ses objectifs autant de fois par jour que possible. Plus on y pense, plus le subconscient met le pattern en route pour l'atteindre.

## *Il faut y croire, tout simplement.*

Croyez en vous, en vos projets ! Personne ne le fera à votre place.

## *Voir ses motivations/objectifs comme s'ils étaient déjà réalisés.*

Vous devez ressentir vos impressions, sensations une fois cet objectif atteint.

## *Se motiver à plusieurs.*

Aussi bien dans le domaine du sport que professionnel, si plusieurs personnes ont le même objectifs, ils pourront se booster lors des coups durs de certains et permettre malgré tout de continuer. Combien de fois les gens ont de très bonnes résolutions à la nouvelle année sans les tenir pendant plus d'un mois? À plusieurs ça dure plus longtemps

# POTION DE VIE

**Potion de Vie** est un blog consacré au développement de l'intelligence, de la mémoire et de l'apprentissage rapide grâce à des stratégies uniques et fun.

Faute de temps, Jean-Yves a souhaité nous faire part des 5 citations qui l'aide chaque jour à rester motivé dans ses projets.

*« Qu'importe si tu penses que tu es capable de le faire ou pas, tu as raison. »*

*« Donne une date de début et de fin à chacun de tes projets. »*

*« Laisse les autres s'émerveiller des résultats. Toi, concentres-toi sur le chemin à parcourir pour les avoir. »*

*« Les rêves sont comme les maisons : si tu es seul à les construire, il te faudra des petites pierres pour avancer. »*

*« Travaille, encore et toujours. Quelque part pendant que tu fais la fête, quelqu'un travaille et devient plus fort, plus intelligent et plus efficace. »*

# DEMAIN JE CHANGE

***Demain je change*** est un blog de développement personnel tenu par Jérémy. Il a un jour décidé de tout quitter pour reprendre sa vie en main et vivre celle dont il avait toujours rêvé. À travers son blog, il partage ses expériences et vous montre comment vous pouvez, vous aussi, devenir une personne heureuse et épanouie.

## *Avoir des objectifs concrets et palpable*

Combien de fois j'ai abandonné mes objectifs pour la simple raison qu'ils manquaient de clarté... Pour rester motivé, un objectif doit être concret et palpable. Si vous dites seulement, "j'aimerais être plus musclé" ou "j'aimerais faire des rencontres", ça ne va pas marcher. Alors que si vous dites "je veux faire 5 nouvelles rencontres par semaine", là c'est concret et palpable. Et ils deviennent d'autant plus motivant.

## *Se créer des habitudes*

Le meilleur moyen de garder de la motivation sur le long terme, c'est de mettre son cerveau sur off et de lui faire prendre l'habitude de réaliser certaines actions liées à l'atteinte de votre objectif.

Par exemple si vous avez décidé de courir 20 minutes tous les jours, faites le toujours au même moment, en suivant une routine prédéfinie. Car si un jour vous décidez d'aller courir dès le réveil, le lendemain lors de votre pause déjeuner, et le surlendemain en sortant du boulot, vous allez vite vous décourager car vous car vous serez en recherche constante de nouveaux repères. Les habitudes sont puissantes, ne les négligez pas !

## *Se fixer des récompenses*

J'ai longtemps appliqué le principe des récompenses pour "équilibrer" ma vie entre les événements positifs et les événements négatifs, afin d'être le plus souvent possible dans un bon état d'esprit. Aujourd'hui, j'applique cette technique pour rester motivé dans mes projets. Je m'instaure des récompenses à chaque étape intermédiaire d'un objectif pour me forcer à aller de l'avant et rester motivé continuellement.

## *Ne pas hésiter à corriger le tir*

Le problème de beaucoup de gens qui se démotivent, c'est qu'ils n'osent pas changer leurs objectifs en cours de route. Pourtant, quand on sent qu'on s'est fixé un défi trop élevé ou inadapté, le meilleur moyen de rester motivé, c'est de modifier cet objectif. Avec pour idée de le faire correspondre à notre situation. Rester focalisé sur un objectif inatteignable engendre de la frustration, une perte d'estime de soi, et donc de la démotivation.

## *Avoir une vision globale*

Si on ne prend pas régulièrement le temps de sortir la tête du guidon pour regarder le tableau général de nos objectifs, on reste focalisé sur un moyen, et non sur une fin. Par exemple, si l'objectif final est de perdre 20 kilos avant l'été (la fin), et qu'on reste focalisé sur le fait de courir 30 min par jour (le moyen) si on aime pas courir, alors forcément on va perdre en motivation. Avoir une vision globale de là où on veut aller permet justement de se recadrer en cas de coup de mou. De se reprendre en main, et de repartir de l'avant.

# DEVIENDRA GRAND

***Deviendra grand*** est tenu par Grégory, 41 ans. Ce blog est certes l'outil de son propre développement. Mais il est aussi son média pour partager et échanger au sujet de ses expériences et de son expérience : développement personnel, organisation, productivité, efficacité. Mais aussi santé et finance. Toujours avec un souci de simplicité, de sérénité et de pragmatisme.

La motivation. Avec la confiance, elle est sûrement un des facteurs les plus importants pour la réussite de ses projets. La motivation est la garante de votre persévérance et de votre résistance aux échecs et aux imprévus.

Sans elle, vous aurez tôt fait d'abandonner ou de ne pas vous impliquer comme vous devriez le faire.

Le problème est : comment maintenir sa motivation au quotidien et sur la durée ?

## *La raison d'être d'une tâche*

Toute tâche, quelle qu'elle soit, a une raison d'être. Si ce n'est pas le cas, arrêtez tout et supprimez-la !

Le point essentiel est donc de déterminer le pourquoi de cette tâche, et même le pourquoi du pourquoi de cette tâche.

Alors, pour les tâches du quotidien, forcément, on aura vite fait le tour. La question mérite d'être posée mais on se tournera rapidement vers les points suivants.

Pour les tâches liées à des projets ou des objectifs forts d'un domaine de notre vie, cette question est importante. D'ailleurs, elle est tellement importante qu'il convient de se la poser au moment où on pose le projet, l'objectif.

Si vous ne savez ni pourquoi ni les raisons pour lesquelles vous vous lancez dans un projet, la motivation et l'implication vont vite disparaître.

La question du pourquoi est donc autant un pré-requis essentiel qu'un argument au quotidien.

Si vous connaissez la raison d'être d'un projet et d'un objectif dans votre vie, et si vous savez dans quelle mesure la tâche en question participe à sa construction et, finalement, à son succès, la motivation, l'envie, le désir de s'atteler à la tâche viendront rapidement et ne vous lâcheront pas.



## *Mettez du fun dans la tâche.*

Prendre du plaisir à faire une tâche la rend moins désagréable, voire carrément séduisante. Privilégier les tâches et activités qu'on aime est donc primordial. Mais certaines tâches doivent être faites même si on n'y prend aucun plaisir. La tâche en elle-même n'est pas marrante ? Et bien rajoutez ce qu'il faut pour qu'elle le soit ! Faites-en un jeu. Cela marche avec les enfants. Et nous sommes tous de grands enfants:-)

## *Cherchez la performance.*

Une variante à la méthode précédente. La performance peut être cherchée dans la rapidité d'exécution, dans la qualité du résultat ou dans la quantité de la production.

## *Faites 2 tâches en même temps.*

Le multitâche est généralement déconseillé. Mais certaines tâches y sont éligibles, en particulier les tâches simples.

Des exemples :

faire 2 tâches en alternance diminue l'ennui et augmente la productivité ;  
ajouter un peu de méditation, par de la simple concentration, permet bêtement de travailler notre concentration et de bénéficier des bienfaits de la méditations ;  
écouter un podcast, ou de la musique, allie le nécessaire à l'utile et y ajoute l'agréable.

## *La discipline et les habitudes*

Je ne pouvais pas parler de motivation sans parler de discipline et d'habitude ... La discipline est la faculté de s'astreindre à faire une tâche par le seul usage de sa volonté. Toute vos réussites dépendront en partie de votre volonté. Mais la volonté est une ressource limitée. Un peu comme votre énergie physique. Du repos permet de reconstruire ses réserves. Mais quand elles sont vides ... Il faut donc un support à cette volonté. Les points évoqués ci-dessus sont alors à considérer avec beaucoup d'intérêt. Il manque cependant un point essentiel : les habitudes.

Les habitudes sont un excellent moyen de faire des tâches et de les enchaîner sans faire usage de votre volonté ou d'une quelconque motivation. Bien sur, votre implication dans chaque tâche dépendra de votre motivation : je vous renvoie aux points précédents. Mais, pour s'atteler à cette tâche, vous aurez bien moins besoin de faire appel à cette motivation : vous le ferez par habitude.



# PERDRE DU VENTRE

**Perdre du ventre** est un blog de Geoffrey Mille, qui vous donne des astuces pour maigrir efficacement.

## *L'importance de la motivation*

Allumez la mèche et faites éclater votre plein potentiel. La motivation, c'est l'étincelle qui allume la mèche du bâton de dynamite. C'est le hurlement qui déclenche l'avalanche. C'est une énergie créée par une intention de changement assez forte pour pouvoir déclencher l'action.

Sans elle, vous n'atteindrez pas vos objectifs. Alors voici maintenant comment développer votre motivation et réaliser le plein potentiel de votre vie.

## *Quel est votre rêve le plus cher ?*

« *Il est apportant d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre de vue quand on les poursuit* » Ocar Wilde

Vous êtes peut-être entrain de vous épuiser avec des actions que vous pensez utiles alors qu'elles ne vous mènent peut-être pas vers votre objectif final. Vous devez savoir où vous voulez vraiment aller.

Si un génie apparaissait devant vous et vous demandait quels étaient les 3 souhaits qu'il pourrait réaliser pour vous, que lui répondriez-vous ?

Ces 3 souhaits sont les 3 objectifs sur lesquels vous devriez travailler. Essayez de les identifier.

Même si ces souhaits vous paraissent irréalisables, prenez un moment pour vous concentrer sur eux. Une montagne est impressionnante lorsqu'on l'a regarde d'en bas, mais il suffit de répéter assez de petits pas pour arriver au sommet.

## *Visualisez chaque jour votre plus beau rêve.*

Imaginez toutes les sensations que vous ressentirez lorsque vous aurez atteint votre objectif. Mettez-y du cœur, ce moment de plaisir est très important car il développe votre motivation et il permet à votre subconscient de mettre en place les actions nécessaires à votre réussite.

Visez toujours la lune, car même en cas d'échec, vous atterrirait dans les étoiles.

## *Allumez le feu*

On se décourage toujours en déformant la tâche qui nous attend, mais la seule chose que nous avons à faire est d'allumer le feu. Il suffira ensuite de prendre l'habitude de rajouter du bois régulièrement pour que le feu s'entretienne et nous réchauffe éternellement.

« Le plus long chemin consiste à aller de 0 à 1, pas de 1 à 2, 3, 4... » *Danis Tanovic*

Que vous deviez sortir courir, préparer un bon repas, aller faire les courses, écrire une lettre, tailler un arbre, ou toute action qui vous donne envie de ne rien faire, il vous suffit de commencer pour l'a réaliser. Il m'arrive souvent d'avoir envie de repousser ma séance de sport quotidienne, mais le simple fait de me fixer pour objectif de l'a commencer pendant 2 minutes me permet de toujours l'accomplir entièrement.

En effet, lorsque l'on est lancé, l'inertie nous pousse à terminer et cela sans effort. C'est comme pousser sur la pédale d'un vélo, puis ca roule tout seul et on y prend du plaisir.

## *La motivation vous sert de départ, et l'habitude vous fait continuer*

Quand vous avez assez de motivation pour commencer toutes les actions qui vous emmènent petit à petit vers vos rêves les plus chers, vous êtes sur la bonne voie. Ces actions vont se transformer en habitudes et vous demanderont de moins en moins d'effort.

Après avoir allumé le feu, vous devez rajouter régulièrement du bois pour que celui-ci continue de brûler. Ces bûches sont vos habitudes.

*« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi ! »  
Olivier Lockert*

Si vous persévérez, vous réussirez.



# AMBITION LIBRE

**Ambition Libre** est un blog de développement personnel tenu par Chris. Il a pour objectif de vous faire partager son expérience aussi bien au niveau du développement de soi que des finances et de la santé.

## *Se créer une routine*

Il faut un mois à l'être humain pour se créer une routine. Par exemple, pour le sport, si vous vous fixez une séance d'entraînement par semaine pendant 1 mois et que vous vous y tenez, le plus dur aura été fait. Ensuite il sera naturel de faire votre séance toutes les semaines.

## *Step-by-step*

Ne pas voir la tâche globale (gravir la montagne) mais faire les tâches une par une (marcher un pas après l'autre).

## *Eat that frog!*

(cf. livre de Brian Tracy: "Avalez le crapaud! 21 bons moyens d'arrêter de tout remettre au lendemain, pour accomplir davantage en moins de temps"): faire les tâches les plus difficiles (ou celles que l'on a le moins envie de faire) en premier, cela vous évitera de remettre au lendemain et de vous stresser inutilement.

## *Mettre des systèmes en place*

Pour améliorer votre productivité et avancer plus rapidement pour pouvoir conserver votre motivation.

## *Goal setting*

On ne sait pas quoi faire ou où aller si on a pas de goal. Se fixer des objectifs clairs avec une deadline. Mettez tout ce que vous devez faire par écrit, et contrôlez vos progrès, vos avancements, vos résultats, ce qui boostera votre motivation!

# BLOG TENNIS CONCEPT

***Blog Tennis Concept*** est un blog tenu par Vincent BONNIN, joueur de tennis depuis plus de 30 ans. Il attache beaucoup d'importance à vous faire progresser chaque semaine grâce aux astuces qu'il collecte auprès des meilleurs spécialistes de ce sport.

La question de la motivation est centrale dans la pratique du sport, car pratiquer un sport demande un effort physique et bien le pratiquer demande des efforts d'assiduité, de volonté, de discipline et même de diététique.

Voici les cinq techniques que j'utilise personnellement pour garder le même entrain semaine après semaine quand je m'entraîne sur les courts de tennis.

## *Prendre du plaisir en jouant*

Il est aussi important de se poser la question de savoir si le jeu que l'on pratique est efficace que de se demander si l'on y prend du plaisir. Il faut aussi se demander ce qui nous procure du plaisir en jouant.

Accorder son projet technico-tactique à ce qui nous touche personnellement est le meilleur moyen de durer au tennis. Attention, ce n'est pas forcément ce qui va vous apporter les meilleurs résultats sur le court terme. Mais c'est précisément ici qu'il faut faire les bons choix pour garder une motivation intacte au fil du temps.

Quand j'ai démarré la compétition de manière sérieuse, à la fin de mon adolescence, j'étais un semi-marathonien. Mon entourage me conseillait tout naturellement de développer un jeu de défense de type filière longue. Mais, la perspective de passer l'essentiel de mon temps à envoyer des lobs liftés au milieu du court adverse m'ennuyait mortellement. Je rêvais à l'époque de volées tranchantes et de points gagnés en trois coups de raquette. J'ai alors pris la décision de jouer le tennis que j'avais envie de jouer. C'est je pense la raison pour laquelle je continue toujours à jouer aujourd'hui plus de 30 ans après avoir démarré.

## *Regarder des matchs*

Il y a une chose qui vient à bout de toutes mes baisses de motivation de joueur, c'est d'assister à de belles rencontres de tennis. Profitez à fond de la chance que vous avez de pratiquer un sport qui en même temps qu'être un jeu est aussi un spectacle.

Vous en avez assez de jouer ? Qu'à cela ne tienne, allez voir jouer des pros ou des semi-pros et régalez-vous de coup spectaculaires, d'enchaînements parfaits et de mouvement parfaitement fluides. Faites le plein d'émotions et de belles images de tennis, votre raquette finira tôt ou tard par vous démanger.

## *Enrichir sa culture tennis et ses relations*

Jouer au tennis à l'étranger fait partie des expériences motivantes du tennis. Lire, voyager, faites des rencontres, découvrez de nouvelles manière de jouer. Ce sont autant de moyens de ranimer une motivation défailante. Vous en avez assez de transpirer sur le terrain, lire de la bonne littérature sur le tennis vous chatouillera les neurones et vous donnera tôt ou tard l'envie de reprendre la raquette.

La motivation dans une activité est aussi fortement liée à la qualité des relations humaines que vous y nouez, le tennis ne fait pas exception à la règle.

## *Prendre des cours avec des moniteurs intéressants*

Les moniteurs de tennis intéressants sont comme tous les autres enseignants et formateurs intéressants : précieux et rares. Quand vous en trouvez un (ou une) dont le discours va vous toucher plus particulièrement, profitez-en pour passer un peu de temps avec lui (ou elle) via des heures de court en individuel ou en petit groupe.

Il n'y rien de plus motivant pour moi que de découvrir et d'assimiler de nouvelles ficelles technique ou tactiques qui me permettront d'améliorer mon jeu.



## *Trouver le bon équilibre entre l'entraînement et la compétition*

Si la lassitude s'installe dans votre jeu c'est peut-être aussi que vous ne respectez pas la bonne proportion entre matchs officiels et entraînement loisir. Trop de compétition épuise nerveusement et il est normal qu'une trop grande accumulation de matchs vous donne une sorte de nausée. L'idée de jouer un match officiel doit vous stimuler et non vous contraindre à une obligation.

A contrario, si à force de peaufiner vos enchaînements à l'entraînement avec vos amis, vous avez l'impression de rentrer dans une sorte de routine et de jouer vos coups comme un robot, il est temps de sortir votre calendrier des tournois locaux. Vous avez sûrement besoin de vous mesurer à l'adversité pour donner du piment à votre vie tennistique. Vos adversaires pointeront très sûrement les nouveaux secteurs que vous travaillerez par la suite à l'entraînement



# VIE EXPLOSIVE

***Vie Explosive*** est un blog tenu par Charles passionné par le développement personnel. Souhaitant changer de vie tout en partageant ses expériences, il a créé ce blog sur 3 points : La santé, les relations et l'argent.

## *Planifiez, planifiez, planifiez.*

Si vous avez un objectif, vous devez le coller, et de près. Pour ça, rien de mieux que de planifier. En général 1 minute de planification vous fera gagner 10 minutes dans l'exécution.

Lorsque c'est planifié, il est beaucoup moins difficile de passer à l'action, car on n'a plus à réfléchir.

## *Engagez un partenaire.*

Pour faire un changement, atteindre un objectif, engagez un partenaire qui pourrait partager votre objectif. Détaillez lui votre plan d'action de la semaine, et faites un bilan hebdomadaire.

Demandez lui qu'il vous mette un coup de pied au c\*\* si jamais vous n'avez pas avancé. L'objectif : PAS D'EXCUSE !

## *Visualisez vous en train d'agir*

Tous les matins, ne visualisez pas l'objectif atteint, mais vous en train de l'atteindre. En train d'agir. Des études ont montré que de s'imaginer l'objectif atteint nous pousse à ne rien faire.

S'imaginer que l'on est en train d'agir par contre a de bonnes chances de vous motiver.

## *Utilisez la règle des 20 secondes*

Si vous avez quelque chose que vous voulez supprimer de votre vie, alors placez une barrière de 20 secondes entre vous et lui. Dans la plupart des cas il sera trop dur psychologiquement de le faire.

Ainsi vous allez le supprimer petit à petit. Vous pouvez utiliser cette barrière dans le sens inverse et rapprocher de vous ce que vous voulez faire.

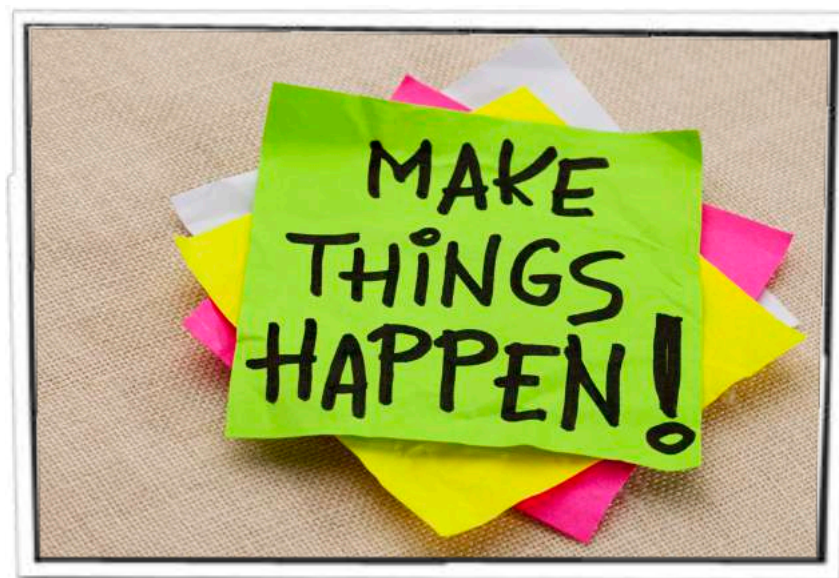
Vous voulez faire du sport tous les matins ? Mettez votre tenue de sport à côté de votre lit ainsi que votre vélo d'appartement.

Trouvez un moyen !

## *Fixez des dates limites*

Telle action, tel jour à telle heure. Pour chaque action que vous devez accomplir, notez une date limite avant laquelle vous devez absolument l'avoir fait. Ne dérogez pas à cette règle.

Chaque fois que vous devez déroger à la règle, utilisez un gage, comme donner une somme à votre partenaire, même symbolique de 1 euros, ou autre chose. Qu'il soit 00h, voire même le milieu de la nuit, si vous avez à faire une action, faites-la.



# SPORT ET MOTIVATION

**Sport et Motivation** est mon propre blog basé sur le développement personnel par le sport. J'y partage de nombreux conseils pour rester motivé aussi bien dans vos projets personnels que professionnels.

## *Ne pas s'occuper du « brouhaha » extérieur*

Des gens vous soutiendront dans vos projets. D'autres beaucoup moins. Et parfois, ils seront très nombreux. Si vos projets professionnels ou même personnels sortent de l'ordinaire, ils vous feront rapidement passer pour un illuminé. Ne les écoutez pas et suivez votre intérieur. Ces gens peuvent même devenir une motivation supplémentaire au fur et à mesure que vous avancerez. Montrez leur, que ce sont eux, les illuminés !

## *Soyez bien entouré !*

Choisir son entourage est primordial. Si vous êtes entouré de gens pessimistes, vous n'y arriverez pas ! Inconsciemment, vous serez très vite démotivé dans vos projets. À l'inverse, si vous êtes avec des gens dynamique, entreprenant et volontaire, vous le deviendrez également. A vous de choisir de quel côté vous souhaitez aller !

## *Il n'y a pas d'échecs. Il n'y a que des résultats.*

Anthony Robbins dans son livre « Pouvoir illimité » (que je vous recommande fortement) insiste sur ce fait. Supprimez le mot échec de vos pensées. Remplacez le par « résultat » et cela changera votre vision des choses. Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique, disait lui-même, en réponse à un journaliste qui lui demandait si il allait continuer après tous ses échecs :

*« Je n'ai pas échoué, j'ai trouvé 10 000 façons qui ne fonctionnent pas. Je ne me décourage pas car chaque tentative échouée est un pas en avant vers la réussite. »*

## *Fixez-vous une limite temporelle et donnez tout.*

Se fixer des objectifs est primordial et a été conseillé par tous. Une fois ces derniers définis, mettez leur une limite temporelle et foncez. Ne réfléchissez plus avant d'avoir atteint cette date limite. Votre motivation sera alors décuplée.

## *Par passion non pour l'argent.*

Pour réussir, il faut prendre du plaisir dans ce que vous entreprenez. Si ce n'est pas le cas, arrêtez ! Inutile d'aller plus loin et de perdre votre temps. À votre avis, pourquoi 70% des régimes échouent ? Car ils sont trop durs en vous privant de tout. Vous ne prenez donc plus de plaisir à manger et c'est l'échec assuré sur le long terme. La passion et le plaisir est LE meilleur moyen de se motiver. Elle pourrait vous faire soulever des montagnes !



## A VOUS DE JOUER !

En conclusion, je tenais dans un premier temps à remercier tous les blogueurs qui ont participé à ce guide. Chacun a partagé son expérience en matière de développement personnel et de motivation à travers 5 conseils. **Un grand merci à tous !**

Dans un second temps, je tenais une nouvelle fois, à vous remercier, vous. Vous qui avait pris le temps de télécharger cet e-book et de le lire. J'espère qu'il vous sera d'une grande utilité pour mener à bien tous vos projets aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle.

**Ce guide est en libre accès et vous pouvez le partager avec qui vous le souhaitez.**



Par ailleurs, je vous invite également à me suivre sur **Twitter**, le seul et unique réseau social sur lequel je suis présent avec [Sport-et-Motivation.com](http://Sport-et-Motivation.com)

**Pour me suivre, il vous suffit de [cliquer ICI](#).**

*A très bientôt !*

*Benjamin.*