

ETAPE 1: MOTIVATION



Plus de 90 % des personnes qui entreprennent une transformation physique échouent avant d'atteindre leur objectif.

Pourquoi ?

Car ces personnes ont simplement perdu leur motivation et ont fini par tout abandonner...

La motivation joue donc un rôle essentiel pour la réussite de ta transformation physique.

Réponds de la manière la plus authentique possible aux questions suivantes et tu mettras toutes les chances de ton côté d'atteindre ton objectif.

Quels sont les objectifs physiques que tu te fixes pour les 3 prochains mois ?

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

Sur une échelle de 0 à 10, zéro étant "je ne suis pas motivé du tout" et dix "je suis motivé à fond", à quel degré situes-tu ta motivation ?





Pourquoi souhaites-tu te lancer dans cette transformation physique ?

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

Qu'est-ce qui te pousse à vouloir commencer aujourd'hui plutôt qu'il y à un an ?

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

Liste ci-dessous 5 moments de ta vie où tu étais inarrêtable (où tu ne manquais pas de motivation) :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)



Liste ci-dessous les 5 facteurs qui t'ont motivés dans ces expériences :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Imagine maintenant que la motivation vienne à manquer pendant ta transformation physique, que ferais-tu pour y remédier ?

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

Félicitations !

En ayant répondu à ces questions, tu as appris à mieux te connaître ; À savoir comment tu fonctionnes. Ces connaissances te seront très utiles pour attendre ton objectif physique.

N'oublie pas que tu es le seul à pouvoir entreprendre les changements dans ta vie, alors retrouse tes manches et passe à l'action !