



MON PROGRAMME DE MOTIVATION



JOUR 6

Me préparer aux imprévus et aux obstacles

Oui, il va y avoir des imprévus et des défis ! Tu dois y être préparé sinon la première chose qui risque de sauter de ton horaire sera ta nouvelle habitude de vie qui n'est pas encore bien acquise !

Donc, comment tu fais ça ?

Tout d'abord, énumère ici tous les imprévus que tu as vécu au cours des 7 derniers jours, ça te donnera un bon échantillon de ce qui risque d'arriver.

[illegible]

Maintenant, tu pourras prévoir ton horaire en conséquence. Si tu es booké à la minute près incluant tes déplacements, comment feras-tu pour t'adapter si jamais un de tes enfants te fais une crise! Tu as besoin de place dans ton horaire, de **1)** pour être bien au quotidien et de **2)** pour mettre en place ta nouvelle habitude!

Maintenant, les obstacles !

Qu'est-ce qui fait que tu t'es oublié au cours des derniers mois ? Quand on ne prend pas soin de notre corps, on ne prend pas soin de nous. Il s'agit du seul véhicule que tu auras toute ta vie. Aussi bien en prendre soin et apprendre à l'aimer !

Dans les 2 dernières années, quels sont les obstacles et les défis qui t'ont empêché de prendre soin de toi ?

Ceux-ci risquent de se présenter encore le bout du nez !

Alors pour chacun de ces défis, énumère 2 solutions ou piste de solutions pour y remédier ou pour qu'ils t'affectent le moins possible.

QUI SOMMES-NOUS ?

Dans la vie, nous serons confrontés à plusieurs obstacles. Pour y faire face, nos ressources personnelles sont tellement importantes. En fait, elles permettront de mettre en lumière notre résilience. Afin de bâtir une bonne estime de soi, augmenter notre confiance, optimiser notre perception de soi, développer notre capacité de persévérance et de détermination, l'entraînement devient un outil fort utile. Chez nous, nous accompagnons les gens à être fiers d'eux, à remarquer leurs belles évolutions et nous aidons les gens à s'élever afin de devenir la meilleure version d'eux.