

SE MOTIVER

Traduit par Richard Parent

Lorsqu'on entreprend un parcours ou un voyage personnel vers une amélioration de notre parole, il arrive que nous manquions de motivation pour persévérer dans cette voie. Le texte suivant est de Anna Margolina. RP

Uday, une des raisons expliquant ma persévérance, c'est que j'ai fait en sorte que ce processus me soit plaisant. En ayant plein de bons sentiments reliés à ton objectif, objectif qui se situe dans le futur, alors que tous tes sentiments négatifs, eux, sont au présent, il peut arriver que ta concentration sur cet objectif fasse défaut. Il s'agit alors d'avoir ton but dans le futur et, en même temps, de trouver les moyens de vraiment te sentir bien en faisant toutes ces choses que tu dois faire pour atteindre ton but. L'individu qui se sent bien en se levant le matin pour enfiler ses pantalons d'entraînement et encore mieux lorsqu'il se livre à ses exercices et qu'il est vraiment content et merveilleusement bien après avoir complété son programme, sera plus enclin à s'exercer régulièrement et à persévérer que celui qui croit qu'il se sentira mieux une fois qu'il aura perdu du poids sans toutefois être capable de jouir du processus pour atteindre son but (ouf ! Un peu long, n'est-ce pas.). Même chose lorsqu'on écrit un livre, qu'on se rend à une réunion Toastmasters, qu'on se livre à des techniques de PNL, etc. Vous devez trouver le moyen de devenir accro au processus et de faire le plein de bonnes et puissantes sensations en le faisant.

Anna

SOURCE : Traduction d'un courriel d'Anna Margolina daté du 26 septembre 2016.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Novembre 2016.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>