LE TABLEAU DE MOTIVATION

Il y a beaucoup de choses à faire chaque jour, et je vous propose de vous poser 5 minutes, et de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous :
- **Qu'est-ce qui vous motive chaque matin ?**
- **Quelles sont vos aspirations profondes** (vos rêves, vos projets, ce qui donne un sens à votre vie) ?
- **Qu'est-ce qui brûle en vous et vous fait du bien** (vos passions, ce qui vous épanouit) ?

Ratissez le plus large possible.

Ensuite, réfléchissez à **vos 3 besoins principaux**. Il y a :
- ceux qui sont vitaux,
- et ceux qui sont une alarme : ceux qui, quand ils ne sont pas satisfaits, vous alertent qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans votre vie.

Pour vous aider, imprimez la liste sur la page ci-après et sélectionnez trois besoins principaux.

Une fois que vous avez mis en lumière 3 besoins et quelques aspirations, vous allez **fabriquer votre tableau de motivation**.
- Recherchez des images ou des photos (sur Internet, dans des journaux) qui illustrent ce qui compte vraiment pour vous.
- Affichez ensuite ce tableau là où vous pourrez le voir chaque jour, pour vous aider à faire les bons choix, à rester motivé.

Ce tableau de motivation est le vôtre.

Vous pouvez demander à chaque membre de la famille de faire le sien, pour ensuite échanger sur les aspirations profondes de chacun.

Vous pouvez aussi refaire ce tableau de motivation une ou deux fois par an, pour visualiser comment les choses évoluent et adapter vos projets en fonction.

©Anne Estelle Dal Pont PLAISIR D'APPRENDRE

LE TABLEAU DE MOTIVATION

RAISON D'ÊTRE
JOIE
COMPASSION
LIBERTÉ
CONTRIBUTION
RECONNAISSANCE
PAIX
INTÉGRITÉ
CHOIX
CÉLÉBRATION
DEUIL
BEAUTÉ
PAIX D'ESPRIT

APPRENDRE
JOUER
S'AMUSER
INSPIRATION
CRÉATIVITÉ
INITIATIVE
RESPECT
AMOUR
HUMOUR
SPIRITUALITÉ
INTERDÉPENDANCE
AVOIR DE L'IMPORTANCE

INTÉGRATION
HARMONIE
ESPACE
AISANCE
ACCEPTATION
EMPATHIE
SÉCURITÉ PHYSIQUE
PRÉSENCE
SOUTIEN
NOURRITURE
REFUGE
SANTÉ
EAU

MOUVEMENT
CONTACT
SEXUALITÉ
RÉCIPROCITÉ
DIVERSITÉ
CONFIANCE
ÉQUITÉ
CONSIDÉRATION
CONNEXION
COMMUNAUTÉ
APPARTENANCE
CHALEUR HUMAINE

REPOS
BIEN-ÊTRE
COMPRÉHENSION
AUTONOMIE
INDÉPENDANCE
EXPRESSION
PROTECTION
SENS
AUTHENTICITÉ
CLARTÉ
SÉCURITÉ
STABILITÉ
ORDRE

PLAISIR D'APPRENDRE