

Retrouver sa motivation - la méthode 5 minutes

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/comment-retrouver-sa-motivation/>

Étape 1 - Une seule chose utile - 20 secondes

Si je fais seulement une chose utile maintenant, ce sera :

Étape 2 - Réduire à un micro-geste

Réduis la tâche jusqu'à une action presque ridicule, réalisable en environ 30 secondes pour démarrer.

Mon micro-geste de départ :

Étape 3 - 5 minutes sans optimiser

- ☐ Je lance un minuteur de 5 minutes.
- ☐ J'avance sans chercher à faire beau, parfait ou définitif.

Ce que je vais faire pendant ces 5 minutes :

Étape 4 - Stop ou encore

- ☐ Option A : j'arrête au bout de 5 minutes et je valide.
- ☐ Option B : je continue 5 minutes de plus.

Le droit d'arrêter fait partie de la méthode : commencer ne doit pas devenir un piège.

Étape 5 - La micro-victoire

Ma preuve de départ / ma micro-victoire :

Retrouver sa motivation - la méthode 5 minutes

Rendre le départ automatique

Mon endroit fixe :

Mon objet signal :

Mon mini-rituel de 15 secondes :