

La check-list motivation - le rituel de 10 minutes

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/check-list-motivation/>

Minute 0 à 1 - Cadrage

Mon sujet du jour : aujourd'hui, je veux avancer sur...

Mon objectif réaliste : aujourd'hui, je vise...

Minute 1 à 3 - Énergie

- ☐ Sommeil correct
- ☐ J'ai mangé correctement
- ☐ J'ai bougé un peu
- ☐ Je suis sous tension

Ma micro-action énergie - 10 minutes maximum :

Minute 3 à 5 - Clarté

Ma priorité réelle - pas celle qui fait bien :

Ma prochaine action visible - 15 minutes maximum :

Mon obstacle principal aujourd'hui - fatigue, flou, peur, distractions, perfectionnisme, autre :

La check-list motivation - le rituel de 10 minutes

Minute 5 à 7 - Pression et peur

- ☐ J'ai peur de rater
- ☐ J'ai peur d'être jugé
- ☐ J'ai peur de perdre mon confort
- ☐ Je veux que ce soit parfait
- ☐ Je me compare

Je repousse parce que j'ai peur de :

Je peux avancer en sécurité si :

Minute 7 à 9 - Relations et soutien

- ☐ J'ai besoin d'encouragement
- ☐ J'ai besoin d'un regard extérieur
- ☐ J'ai besoin de poser une limite
- ☐ J'ai besoin d'un allié

Ma micro-action relationnelle - 10 minutes maximum :

Minute 9 à 10 - L'action preuve

Mon action preuve - 10 minutes maximum :

Si [heure / moment]..., alors je fais... pendant 10 minutes :