



ATTENTION ET VOLONTÉ : DE LA VOLONTÉ À L'ENGAGEMENT

La volonté garantit la réussite et la satisfaction, le plaisir, le bonheur liés à cette réussite.

La volonté est liée aux taux de dopamine (hormone de la volonté). En grande quantité le matin grâce à une bonne alimentation, elle diminue au cours de la journée. Ne l'épuisons pas inutilement !

Il n'y a pas de réussite sans

- **savoir ce qu'on veut** vraiment
- accepter de **s'engager dans la transformation** nécessaire
- **agir**, jour après jour, tout en **maintenant son effort d'attention**, en restant focus !

Pour réussir, il convient de s'ENGAGER !

L'ATTENTION EST LIÉE AU DÉSIR. NON PAS À LA VOLONTÉ, MAIS AU DÉSIR. OU PLUS EXACTEMENT, AU CONSENTEMENT.
SIMONE WEIL



S'ENGAGER À FAIRE OU À NE PAS FAIRE

**Pour s'engager, il convient de s'en donner
l'autorisation, la permission...**

Question 1 : Qu'est-ce que je veux vraiment ?

.....
.....

**Question 2 : Pourquoi je ne l'ai pas encore fait ?
Est-ce que je me suis trouvé des excuses ?**

Se trouver des excuses, c'est :

- **ne pas faire ce qu'on doit faire, parce que..**
- **faire ce qu'on ne doit pas faire, parce que...**

.....
.....
.....
.....

3. Comment ai-je pris l'habitude de brader l'avenir ?

Exemple: Je mange ce gâteau, je ferai une heure de footing demain...
Exemple : je peux prendre un apéro, je commencerai un régime lundi !

.....
.....
.....
.....

**LORSQU'ON N'A PAS UNE BONNE RAISON POUR FAIRE
UNE CHOSE, ON A UNE BONNE RAISON POUR Y
RENONCER. WALTER SCOTT**



COMPRENDRE POURQUOI JE FAIS CELA ?

Dans vos réponses de la page précédente, prenez le dernier exemple d'autorisation morale stupide que vous vous êtes permis...

exemple : Je grignote tous les soirs, c'est parce que je suis stressée par mon entretien de la semaine prochaine, j'arrêterai après....

.....
.....

Posez-vous la question : **Pourquoi**.....

.....
.....?

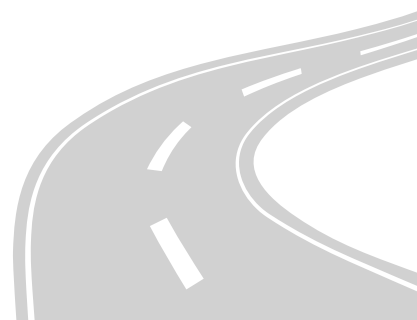
Exemple : Pourquoi j'ai pensé que le stress de l'entretien était une bonne excuse pour manger n'importe quoi ?

Page suivante, écrivez 11 fois cette question en écoutant les réponses souterraines qui viennent, et notez-les dans la colonne de droite. Voyez ce que vous apprenez sur vous-même et quelles décisions vous avez à prendre.

Puis écrivez 11 fois : On ne réussit pas sans engagement. Je m'engage à

.....
.....
.....

**L'AVENIR NE SE PRÉVOIT PAS,
IL SE PRÉPARE. MARC BLONDEL**





**CELUI QUI TOUJOURS REGARDE DERRIÈRE
JAMAIS NE PEUT AVANCER. CONFUCIUS**

