



20 façons de booster instantanément votre motivation

*S'appuie sur plus de 6 ans de recherche
et l'étude de 300 experts, personnalités, et entrepreneurs*

David Laroche

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>



Qui est l'auteur ?

David Laroche est un coach, formateur et conférencier qui s'est fait connaître au début de sa carrière par la diffusion de vidéos d'inspiration visant à aider les personnes à gagner en confiance, accélérer leurs résultats et réaliser leurs objectifs.

En 2014, alors qu'il a 25 ans, il est qualifié dans la presse comme "prodige de la confiance en soi".

En 2015 il acquiert une renommée dans les pays francophones en dépassant les 10 000 000 de vues de ses vidéos sur Internet, dans lesquelles il partage le fruit de ses recherches et expériences sur les facteurs clefs de la réussite et du bien-être.

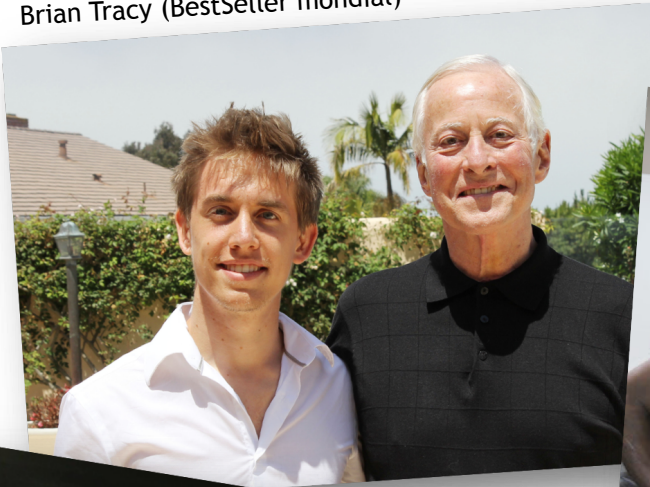
David Laroche a une forte volonté de contribuer à faire évoluer les consciences et est animé par la transmission des clés permettant de libérer le potentiel présent en chaque être humain afin de se créer une vie sur-mesure.

Inspiré par Gandhi, il met tout en œuvre pour "incarner le changement qu'il veut voir dans le monde".

Son crédo : "Je ne sais pas ce qui est possible ou non, alors j'agis comme si tout est possible..."

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

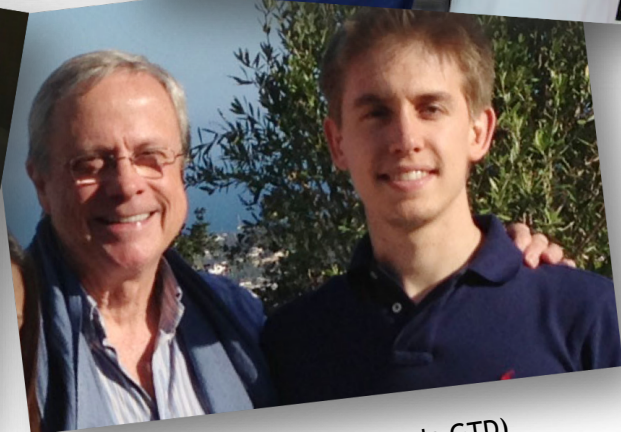
Brian Tracy (BestSeller mondial)



Joseph Mcclendon (co animateur de Tony Robbins)



Tony Robbins (plus grand conférencier mondial)



David Allen (Auteur de la méthode GTD)



Lisa Nichols (Film LeSecret)

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

La motivation est une ressource très importante dans la réussite.

C'est ce qui vous permet d'être concentré sur une tâche, d'être focus, de travailler sans procrastiner et de continuer sur le long- terme.

Certains d'entre vous éprouvent des difficultés à être motivé, peut- être que vous procrastinez, peut-être que vous n'avez envie de rien faire, que vous n'êtes motivé pour rien.

Sans un minimum de motivation, on peut difficilement faire de grandes choses et avoir un succès immense.

J'ai une bonne nouvelle ! La motivation n'est pas quelque chose que Dieu, Allah ou l'univers aurait accordé à certains individus et pas à d'autres. Ce n'est pas inné. Nous avons tous cette ressource à l'intérieur de nous, il suffit juste de la développer.

Alors, comment faire ? Vous allez le découvrir dans cet Ebook !

1. LA MOTIVATION N'EST PAS BINAIRE !

Beaucoup de gens voient le monde sous un angle binaire : 0-1, bien- mal, gentil-méchant, 0%-100%, tout- rien. En voyant les choses de cette façon, vous pensez que soit vous êtes motivé à 0% ou à 100%. Alors dès que vous n'êtes pas à 100%, vous pensez être à 0% et vous dites que vous n'êtes pas motivé. Je vous invite à ne plus voir les choses de cette façon mais de mesurer votre motivation. Sur une échelle de 1 à 10, où êtes- vous en terme de motivation ? C'est plus précis et ça vous donne une indication plus réelle d'où vous en êtes. Quand vous vous êtes situés sur l'échelle, demandez- vous « Comment je peux passer au prochain niveau ? » donc si vous êtes à 5/10, demandez-vous quelle action vous pouvez faire pour passer à 6/10 etc.

2. TROUVEZ UN POURQUOI FORT ET PUISSANT !

Cette clé est puissante. Si vous avez un « pourquoi » fort et puissant, vous soulèverez des montagnes. Pourquoi devez-vous faire telle ou telle chose ? En quoi est-ce important que vous fassiez telle chose pour réaliser vos rêves ? Et en quoi réaliser vos rêves est important pour vous ? J'ai une histoire à vous raconter sur le « pourquoi ».

Le 10 Février 1990, Mike Tyson devait se battre contre Buster Douglas pour une compétition de boxe. Mike Tyson ne s'est jamais fait battre. La mère de Buster Douglas disait à tout le monde que son fils allait battre Mike Tyson et elle en était fière. Elle est décédée quelques jours avant le match de son fils. Lors du match, Buster Douglas est sur le point de perdre, il est à terre mais à au dernier moment, il se rappelle ce que disait sa mère, il s'est relevé et a mis K.O Mike Tyson. Il avait un pourquoi fort : gagner pour rendre fier sa mère qui est décédée. Vous devez trouver vos propres « pourquoi », trouvez ce qui vous motivera à avancer et ce qui vous touche. Je veux que vous me listiez au moins 10 « pourquoi » c'est important d'avancer et réussir ?

3. POURQUOI PAS ?

Vous avez vu le « pourquoi », qui est la carotte et maintenant passons au « pourquoi pas » qui est le bâton. C'est quoi le prix à payer si vous ne bougez pas maintenant ? Quel est le prix à payer si vous n'avancez pas dans la vie ? Quel est le prix à payer à ne rien faire cette année ? Il y a un prix à payer pour atteindre vos objectifs et réussir mais il y a aussi un prix à payer à ne pas avancer, à ne pas faire ce qui est nécessaire pour y arriver et à ne pas faire des choses qui vous challenge. Si vous ne bougez pas maintenant, où en serez-vous dans 5, 10, 15 ans ? Avez-vous envie de payer le prix de passer à côté de vos rêves pour vous dire sur le lit de mort « Ah merde j'ai pas fait ce qui était important pour moi » ? Si cette idée est inconfortable pour vous, ça sera une source de motivation pour

arriver. Par exemple, un de mes profs au collège avait demandé un volontaire pour faire de l'impro devant toute la classe. C'était inconfortable mais je me suis dit « C'est quoi le prix à payer à ne pas le faire ? » et là c'était comme si on prenait une feuille de papier sur lesquels étaient notés mes rêves et qu'on la déchirait. C'était trop insupportable, du coup je me suis désigné volontaire. Vous pouvez être motivé pour aller dans une direction (vos rêves) mais vous pouvez aussi l'être pour ne pas aller dans une direction (une vie de merde). Utilisez la carotte et la bâton pour construire une motivation profonde et qui dure sur le long- terme.

4. POURQUOI POUR LES AUTRES ?

L'être humain est fascinant. Si vous n'êtes pas motivé pour faire quelque chose pour vous, vous pouvez l'être pour faire quelque chose pour les autres. Êtes-vous capable de faire plus pour vos enfants, votre conjoint(e), vos parents, vos amis, le monde entier ? Si vous incluez les autres dans votre « pourquoi », si vous avez une vision dans laquelle vous voulez aider l'humanité entière, vous serez beaucoup plus motivé que si c'est seulement pour vous. Parfois c'est un peu égoïste de ne pas vouloir faire certaines choses qui vous feront avancer dans votre vision car ça pourrait aider et concerner d'autres personnes. Faites les choses pour vous et pour les autres, c'est le secret de la motivation. Comment je fais pour être motivé ? Je pense à moi et à tout ce que j'apporte par mes vidéos, par mon coaching et par mes formations.

5. FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS ADAPTÉS !

Lorsque vous n'êtes pas motivé, cela peut être que vos objectifs, votre vision ou ce que vous faites ne sont pas les bonnes choses pour vous. L'être humain est naturellement motivé à faire des choses qu'il aime et qui sont importantes pour lui. Si vous n'êtes pas motivé à faire quelque chose, c'est peut-être que vous n'aimez pas ça et que ce n'est pas la voie qui vous est le plus adapté. Par exemple, un étudiant qui n'est pas motivé pour travailler et qui ne fait jamais rien, il manque de motivation certainement parce que les études qu'il suit

actuellement ne lui correspondent pas. S'il changeait et qu'il faisait quelque chose qu'il aime, il serait plus motivé à travailler, c'est sûr. Il est important que vous soyez précis sur votre vision et ce que vous voulez faire. Quelqu'un qui aime la photographie et qui aime aller prendre des photos dans la nature avec les animaux mais qui a comme travail de faire des photos de mariage ne sera pas très motivé et très épanoui, même si c'est de la photo. Plus vous irez dans les détails,

plus vous pourrez designer une vie sur mesure qui vous correspond et dans laquelle vous êtes épanouis.

6. DÉVELOPPEZ VOTRE MOTIVATION INTRINSÈQUE !

Il y a deux types de motivation : l'intrinsèque, qui vient de l'intérieur et extrinsèque qui vient de l'extérieur. Par exemple, la motivation extrinsèque, c'est de prendre un café. Ça fait effet pendant un moment mais l'inconvénient c'est que ça ne dure pas, il y a une rechute après. Et puis il y a l'accoutumance qui fait que plus vous en prenez, moins c'est efficace et plus vous devez augmenter la dose. Ça peut être un bon moyen de se mettre un coup de boost mais si vous voulez une motivation qui dure dans le temps, il faudra développer votre motivation intrinsèque, qui vient de l'intérieur. Par exemple, c'est être motivé car l'objectif à atteindre est important pour vous.

7. REPRENEZ VOTRE RESPONSABILITÉ !

Pour être motivé et développer de l'énergie qui vient de vous, il est important que vous compreniez que vous êtes responsable de votre vie, de la merde tant que de la magie que vous créez. Et c'est pareil pour la motivation, vous en êtes responsable. Vous dire que vous n'êtes pas motivé car c'est dans votre personnalité et que vous n'avez pas le contrôle dessus, c'est entièrement faux. Il

tient seulement de vous de faire le nécessaire pour devenir quelqu'un de motivé et qui a de l'énergie, personne ne pourra le faire pour vous.

8. LISEZ DES BIOGRAPHIES !

Les biographies sont un bon moyen d'être inspiré et de se motiver. Lisez de ceux qui vous inspirent et ceux qui ont les résultats que vous voulez avoir ou qui ont eu le type d'impact sur la planète que vous voulez avoir. Vous allez vous rendre compte que ce sont tous des êtres humains, vous allez identifier des points communs à ces personnes, ça va vous donner des idées et ça va vous confirmer que c'est possible.

9. ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE MOTIVANTE !

La musique et les vidéos sont extraordinaires : ça peut vous remotiver en 5 minutes top chrono. Elles ont le pouvoir de modifier votre état d'esprit et votre état émotionnel. Écoutez des musiques déprimantes et vous allez vous rendre compte que vous allez être déprimé car votre environnement et votre « in-put », ce avec quoi vous nourrissez vos pensées et vos émotions ont une influence sur vous. Pour avoir un état d'esprit au top et être motivé, construisez vous un environnement au top et soyez vigilant aux musiques, vidéos, films que vous regardez car ça vous influence, pour le pire mais aussi pour le meilleur.

10. LISEZ ET AFFICHEZ DES CITATIONS MOTIVANTES !

Avec les citations, vous avez accès à des idées de différentes personnes. Comme pour la musique et les vidéos, lisez des citations qui vous motivent et vous pouvez même les accrocher chez vous pour vous redonner la motivation et pour vous rappeler votre vision et pourquoi c'est important pour vous

d'atteindre vos objectifs. Soyez créatifs et utilisez l'environnement dans lequel vous vivez pour qu'il vous mette dans une bonne énergie et contribue à votre réussite.

11. METTEZ EN PLACE DES HABITUDES GAGNANTES !

Vos habitudes influencent votre vie. Donc si le matin, vous vous levez en vous disant « Fait chier, une journée de plus ! », en faisant la gueule et en vous disant que vous êtes une merde, il y a de grandes chances pour que vous ne soyez pas très motivé. Je vous propose de réfléchir à vos habitudes. Y'en a-t-il qui ne vous servent pas ? Y'en a-t-il qui ne contribuent pas à vous faire sentir mieux et plus motivé ? Si oui, il serait temps de penser à les remplacer. Un exercice que vous pouvez faire le matin en vous levant, c'est de mettre une musique qui vous motive à fond, sautez sur place, souriez, riez, adoptez une posture digne et droite et dites vous des affirmations comme « Je peux y arriver, je peux le faire, c'est possible, je peux designer une vie sur mesure » et vous allez voir que ça va remonter votre motivation.

12. ADOPTEZ LA POSTURE DE LA MOTIVATION !

Le langage non-verbal influence la chimie que vous allez sécréter dans votre corps. Regardez la différence de posture entre une personne déprimée et une personne joyeuse et motivée, c'est flagrant. Si vous êtes accroupis, renfermé sur vous, en faisant la gueule et en bloquant votre respiration, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous sentir mal et pas du tout motivé. Prenez l'habitude de vous tenir droit, le torse légèrement bombé, les épaules basses et en respirant à plein poumons et vous allez modifier la chimie de votre corps. La respiration aussi a son importance. Un champion de boxe qui se prépare à un match ne respire pas de la même façon que quelqu'un qui est devant sa télé à

ne rien faire. Respirez comme un taureau prêt à charger et vous aurez l'impression que vous pourrez soulever des montagnes. Votre corps se tient dans une posture selon votre état d'esprit et donc vous pouvez changer votre état d'esprit simplement en changeant votre posture. Vous n'allez pas simplement vous sentir plus motivé mais aussi plus dans le bien-être et vous serez plus confiant.

13. MANGEZ SAINEMENT !

Je vais vous demander de faire un petit travail d'imagination. Imaginez que vous venez de manger une tartiflette bien grasse et dégoulinante. Pensez-vous qu'après vous vous sentirez motivé, inspiré, créatif et prêt à avancer vers vos rêves ? Il y a peu de chance. Votre alimentation a un impact sur comment vous vous sentez et votre état d'esprit. Si vous mangez des plats très lourds, vous aurez moins d'énergie à consacrer à vos rêves et vos objectifs puisque vous en aurez plus besoin pour digérer. Privilégiez donc des aliments plus facilement digérables. Le type d'aliments que vous mangez a aussi un impact sur vous. Par exemple, il y a des enfants qui sont hyperactifs et qui mangent beaucoup de sucres raffinés. Souvent, le fait d'enlever le sucre de leur alimentation les rend plus calme et moins agités. Vous connaissez les méfaits physiques d'avoir une alimentation malsaine mais ils sont aussi mentaux et psychologiques, vous pouvez être dans un espèce de brouillard mental, vous sentir fatigué par exemple. Puis si vous n'avez pas une bonne santé, ce sera plus difficile d'atteindre vos objectifs et vos rêves. La santé est précieuse.

14. ÉVALUEZ ET CÉLÉBREZ VOS PROGRÈS !

Dès que vous faites un petit pas dans la direction de vos objectifs et de vos rêves, célébrez. Soyez fier de vous d'avancer vers vos désirs et vos ambitions. En célébrant, vous allez associer le fait d'avancer au plaisir et vous allez être motivé pour avancer encore. Comme ça, vous allez nourrir votre motivation en continu, en avançant par petits pas régulièrement. Cela vous fera aussi sortir du système

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

de pensée binaire, du tout ou rien et vous allez avoir un aperçu plus précis et plus motivant de vos progrès.

15. C'EST OK DE NE PAS ÊTRE MOTIVÉ 24H/24 7J/7 !

Il n'y a personne qui se sent tout le temps motivé, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. L'être humain n'est pas une machine, c'est ok d'avoir des moments où la motivation descend et il n'y a pas de mal à ça. Vous ne devez pas être tout le temps motivé mais c'est important, si vous êtes dans un moment de descente, de ne pas rester trop longtemps dedans. Évaluez alors votre motivation, même si elle est très basse sur une échelle de 1 à 10 et demandez-vous qu'est-ce que vous pouvez faire maintenant qui vous fera sentir plus motivé d'un point.

16. ENTOUREZ-VOUS DE GENS MOTIVANTS !

Comme je l'ai déjà dit, votre environnement a un impact sur vous y compris votre motivation. Si vous êtes constamment avec des personnes qui vous rabaissent et qui vous disent que vous n'allez jamais réaliser vos rêves, ça peut vous freiner. N'ayez pas peur de faire le ménage dans votre entourage et gardez ceux qui vous aideront à réussir par leur soutien. Comme disait Jim Rohn « Vous êtes la moyenne des 5 personnes que vous côtoyez le plus ». Si vous voulez devenir quelqu'un de motivé à réaliser ce qui est important pour vous, entourez-vous de personnes qui sont motivés et qui sont motivantes.

17. NE VOUS COMPAREZ QU'À VOUS-MÊME !

C'est très facile de se comparer à ceux qui ont plus de résultats que nous mais le faire va vous décourager. Comparez-vous seulement à vos propres résultats pour les améliorer. Chaque personne, chaque vie, chaque contexte de vie, chaque opportunité présente est différente selon les personnes donc vous comparez va juste vous rendre encore plus dans le mal-être. Vous êtes unique et vous pouvez réussir en restant vous-même mais vous pouvez vous inspirer des autres. S'inspirer est différent de se comparer.

18. ALLEZ À DES SÉMINAIRES !

Cela fait partie des sources de motivation extrinsèques mais assister à des séminaires motivants peut vous aider à déclencher l'étincelle qui fera revenir votre motivation. Vous allez apprendre des choses sur comment être motivé par vous-même et l'énergie d'un groupe motivé aide beaucoup. En plus, vous allez rencontrer des gens qui ont la motivation et vous pourrez les inclure dans votre entourage.

19. CONSTRUISEZ UN VISION BOARD !

La visualisation est une clé qui vous aidera à réussir mais au niveau de la motivation, avoir des photos de vos objectifs pour vous en rappeler peut vous aider à maintenir le cap. Si tous les matins, vous voyez des images qui vous parlent, qui vous touchent sur votre vision, ça va faire une différence dans votre motivation.

20. FAITES DU SPORT !

Des études scientifiques suggèrent que si on augmente sa motivation dans un domaine, cela l'augmente pour tous les domaines de votre vie. Donc si vous vous donnez la discipline de faire du sport régulièrement, ça demande de la rigueur et de la motivation, donc votre motivation augmentera et ce, pour tous les autres domaines. C'est comme un muscle.

Pourquoi poursuivre avec moi ?

Je tiens immédiatement à vous mettre en garde, mes formations ne sont pas magiques.

NE VOUS INSCRIVEZ PAS et DANS AUCUN PROGRAMMES si vous attendez que JE CHANGE VOTRE VIE.

Je ne vais pas créer vos résultats, je suis un accélérateur.

Prenons l'analogie de l'auto-école.

Vous pouvez apprendre la majorité des connaissances dans un livre ou sur internet mais vous décidez de vous faire former car vous savez qu'avoir quelqu'un à côté de soit qui nous corrige, nous pose les bonnes questions cela change tout.

Participez à l'un de mes programmes réels ou en ligne, si vous sentez que mon énergie vous parle et que vous êtes déterminé à avancer.

Mes 3 engagements lors de mes programmes :

- 1) Vous finissez plus clair sur vos objectifs
- 2) Vous changez d'attitudes et d'état d'esprit
- 3) Vous passez à l'action

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>

Comment poursuivre avec moi ?

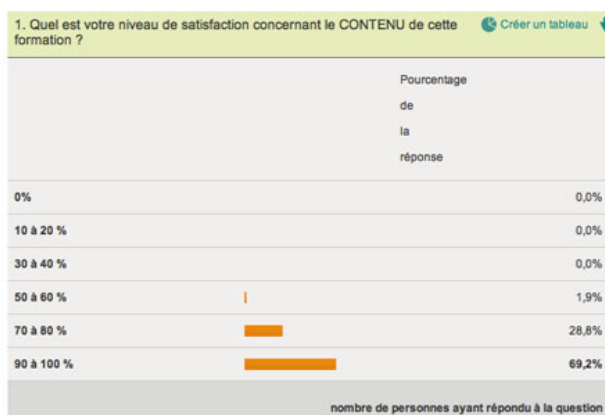
Je vous invite vivement à démarrer un programme « Libérez votre potentiel en 21 jours »

Vous serez surpris des résultats que vous obtiendrez dans une durée si courte.
Regardez les résultats de notre sondage au 21^{ème} jour de formation.

NOTE AU 21ÈME JOUR

**plus de 98% ont
mis une note entre
15/20 et 20/20**

**70% ont
mis une note entre
18/20 et 20/20**



**CLIQUEZ-ICI POUR DÉCOUVRIR LA
FORMATION 21 JOURS**

Vous pouvez aussi participer à un séminaire ou une conférence, dans ces cas là, rendez-vous sur: <http://davidlaroche.fr/agenda>

Retrouvez moi sur <http://davidlaroche.fr>