

# LA LISTE SECRÈTE DES 7 HACKS DE DISCIPLINE :

## HACK #1 : Le compte à rebours

Lorsque vous vous sentez particulièrement démotivé, comptez à rebours à partir de cinq, puis forcez-vous à faire ce que vous êtes en train de faire. Un compte à rebours rapide peut vous aider à vous mettre dans le bon état d'esprit pour vous motiver.

Parfois, tout ce dont nous avons besoin, c'est d'un petit coup de pouce pour faire le prochain pas - c'est ainsi que commence l'amélioration de l'autodiscipline.

## HACK #2 : Objectifs en vue

Le fait d'écrire un objectif le rend d'autant plus réel, et c'est une grande partie de la façon de construire la discipline. Accrochez votre objectif à un endroit où vous le verrez souvent et où vous serez inspiré. A votre bureau, dans votre chambre, dans votre voiture, etc...

Inscrivez l'objectif dans votre agenda annuel. Inscrivez-le sur le calendrier de votre cuisine. Il doit être présent partout où vous regardez.

Vous pouvez également programmer des rappels de calendrier sur votre téléphone pour qu'ils se déclenchent une fois par semaine environ. Mais soyez gentil avec vous-même. Ne vous effrayez pas et ne vous faites pas honte pour atteindre vos objectifs ; soyez plutôt heureux, positif et encourageant.

Augmentez votre motivation en écrivant des citations de personnes que vous admirez sur l'autodiscipline. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir les bons objectifs, passez du temps à les revoir pour vous assurer qu'ils correspondent à ce que vous voulez vraiment pour vous.

## HACK #3 : Le POURQUOI

De tous les conseils d'autodiscipline présentés ici, celui-ci peut vraiment vous aider à continuer lorsque la vie est difficile. Gardez votre objectif final à l'esprit sans vous permettre d'oublier votre point de départ.

Rappelez-vous constamment (surtout lorsque cela devient difficile) comment et pourquoi vous vous êtes fixé cet objectif et ce que vous aurez atteint lorsque vous aurez terminé.

Visualisez-vous en train de prendre le contrôle total de votre vie et d'accomplir l'objectif spécifique que vous vous êtes fixé. Configurez des rappels sur votre téléphone pour vous dire tout le chemin parcouru et combien vous êtes fier. Les affirmations sont également un excellent moyen de rester concentré sur votre objectif.

## **HACK #4 : Les petits pas**

Essayez de ne pas vous laisser submerger par la question du développement de la discipline en plaçant la barre trop haut. Renforcez votre confiance en fixant et en atteignant un petit objectif avant de vous lancer dans un grand.

Par exemple, si votre objectif final est de courir huit kilomètres sans vous arrêter, fixez-vous comme objectif initial de courir un quart de kilomètre sans vous arrêter.

Soyez patient avec vous-même et essayez de ne pas être frustré par le processus. Le fait d'atteindre d'abord ces petits objectifs peut vous donner la motivation dont vous avez besoin pour continuer. Vous apprendrez à améliorer votre autodiscipline au fil du temps, en commençant petit.

## **HACK #5 : Les priorités**

Déterminez les tâches qui méritent le plus d'efforts et d'énergie, puis organisez votre journée de façon à les faire en premier. De cette façon, vous profiterez du début de la journée (le moment où vous avez le plus d'énergie et de volonté) pour abattre cette tâche et vous en débarrasser sans avoir à la remettre à plus tard.

Placez les choses que vous n'aimez pas forcément en tête de vos priorités, et vous serez soulagé qu'elles soient faites au lieu de les remettre à un autre jour.

## **HACK #6 : Connaissez vos faiblesses**

Si vous voulez savoir comment maîtriser l'autodiscipline, combattez vos faiblesses de manière proactive. Déterminez comment vous pourriez déraiser et comment vous pouvez éviter que cela ne se produise.

Par exemple, si vous savez que vous devez courir un 5 km ce samedi mais que votre ami organise un barbecue le vendredi soir, il serait peut-être préférable de ne pas y aller.

Ou si vous savez que vous devez arriver au travail une heure plus tôt mais que vous êtes un peu noctambule, investissez dans de la mélatonine. Vous avez les outils nécessaires pour lutter contre vos propres démons. Il vous suffit de les chasser.

## **HACK #7 : L'entourage**

Vous êtes moins susceptible de tricher sur vos objectifs si quelqu'un que vous admirez vous regarde. Demandez à votre meilleur ami de se fixer un objectif à vos côtés. Vous pourrez vous encourager mutuellement.

Et quand les choses se corsent, vous pouvez être là pour vous donner un coup de pouce supplémentaire et apprendre à vous discipliner.

## Exemples d'autodiscipline

À présent, vous vous sentez probablement motivé et vous savez comment vous discipliner, mais quels sont les exemples d'autodiscipline dans la vie quotidienne ?

### **Aller à la salle de sport les jours de semaine avant le travail**

Une personne disciplinée peut utiliser sa volonté pour aller à la salle de sport tous les jours avant le travail à la même heure, même si cela signifie se lever plus tôt.

Préparez vos vêtements de sport, sachez ce que vous allez manger au petit-déjeuner, etc... afin d'être à l'heure et que l'action soit fluide (et sans avoir à réfléchir) au moment de la faire.

### **Prenez de nouvelles habitudes, comme préparer vos repas ou mettre à jour votre budget tous les vendredis**

Créez de nouvelles habitudes pour vous aider à réussir. Identifiez quelques éléments de votre vie que vous aimeriez changer et remplacez-les par une bonne habitude.

Par exemple, si vous voulez manger plus sainement, essayez de préparer vos repas. Si vous vous sentez dépassé par vos finances, commencez à établir un budget une fois par semaine. Même une petite habitude saine, comme sortir 20 minutes par jour, est un bon point de départ.

### **Choisissez constamment un état d'esprit positif pour votre santé mentale**

Une grande partie de la façon d'améliorer l'autodiscipline exige que vous soyez fort mentalement. Choisissez en permanence des pensées optimistes pour vous aider à réussir au lieu de vous freiner. C'est un élément essentiel pour devenir le meilleur de vous-même.

## 26 Citations de Motivation

Nous avons tous besoin d'un "remontant" lorsque nous travaillons sur notre autodiscipline et atteignons nos objectifs. Voici donc d'excellentes citations pour vous aider à rester motivé :

« *Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours.* », Gandhi.

« *Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte.* », Winston Churchill.

« *Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais.* », Xavier Dolan.

« *La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d'aujourd'hui.* », Franklin Delano Roosevelt.

« *Ceux qui ne font rien ne se trompent jamais.* », Théodore de Banville.

« *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.* », Nelson Mandela.

« *Vous ne pouvez pas être ce gamin qui reste figé en haut du toboggan en réfléchissant. Vous devez glisser.* », Tina Fey.

« *J'ai appris il y a longtemps qu'il y a quelque chose de pire que de rater l'objectif : ne pas passer à l'action.* », Mia Hamm.

« *Un jour, tu te réveilleras et tu n'auras plus le temps de faire ce que tu voulais faire. Fais-le donc maintenant.* », Paulo Coelho.

« *En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais.* », Sénèque.

« *Plus tard, il sera trop tard. Notre vie, c'est maintenant.* », Jacques Prévert.

« *Dans 20 ans, tu seras plus déçu par les choses que tu n'as pas faites que par celles que tu auras faites. Alors, sors des sentiers battus. Mets les voiles. Explore. Rêve. Découvre.* », Mark Twain.

« *Prends le temps de réfléchir, mais lorsque c'est le moment de passer à l'action, cesse de penser et vas-y.* », Andrew Jackson.

« *Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.* », Martin Luther King.

« *Le succès, c'est vous aimer vous-même, c'est aimer ce que vous faites et c'est aimer comment vous le faites.* », Maya Angelou.

« *Tu ne sais jamais à quel point tu es fort, jusqu'au jour où être fort reste ta seule option.* », Bob Marley.

« *Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialités ; elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites.* », Wilferd Arlan Peterson.

« *Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.* », Oscar Wilde.

« *Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.* », Ralph Waldo Emerson.

« *Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.* », Georges Clemenceau.

« *Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.* », Félix Leclerc.

« *Ce n'est pas grave si vous avancez lentement, du moment que vous ne vous arrêtez pas.* », Confucius.

« *La gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever chaque fois que l'on tombe.* », Confucius.

« *Le succès n'est pas final. L'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte.* », Winston Churchill.

« *Il faut viser la lune, parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles.* », Oscar Wilde.

« *La sagesse suprême est d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre du regard tandis qu'on les poursuit.* », William Faulkner.