

BOOSTER N° 16

Relevez des défis



DESRIPTIF :

« Pour obtenir des résultats, stimulez la compétition, non par l'appât du gain, mais par une émulation plus noble, le désir de mieux faire, de surpasser les autres et de se surpasser ».

Charles Schwab.

Avez-vous déjà ressenti cette joie, ce plaisir, cette satisfaction après avoir accompli une action qui vous semblait irréalisable, insurmontable, au-dessus de vos capacités (d'autant plus quand personne ne croyait en vous ou ne vous considérait à la hauteur... ;-))?

Que diriez-vous de vivre et revivre cette sensation aussi souvent que possible ? Que diriez-vous de sentir votre corps vibrer, votre cœur battre la chamade, vos poils s'hérisser ? Que diriez-vous de faire de votre vie une vie toujours plus riche en nouvelles découvertes, rencontres, aventures ?

Pour cela rien de plus simple, **lancez-vous des défis** et attaquez-vous à de nouveaux challenges.

Petits ou grands défis ?...A vous de voir. Si c'est une 1^{ère} pour vous, nous vous conseillons de rester modestes les 1^{ère} fois pour accumuler des victoires ; il sera toujours temps plus tard de monter crescendo dans la difficulté et / ou la durée de vos challenges.

Ne pas grignoter entre les repas pendant 1 mois, adresser la parole à un(e) inconnu(e) dans la rue, arrêter de sucrer votre café pendant 15 jours, courir 30 minutes 1 fois par semaine, ne pas regarder la TV pendant 1 semaine, créer votre entreprise, mettre en œuvre les fiches booster de Stef & Mag... ;-)
etc.

Ces **challenges** sont **propres à chacun**. A vous de vous bousculer en allant **tester et accroître vos limites**.

« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. »

Mère Térésa

Gardez surtout en tête que c'est dans les échecs et les erreurs que l'on construit sa réussite. Ne vous découragez donc pas si vous échouez dans une tentative. Au contraire, prenez conscience du chemin parcouru et fêtez cette victoire partielle (Ex : vous vouliez résister 3 semaines, vous avez tenu 15 jours : c'est déjà super !!!). Recommencez ensuite, et après être parvenu à tenir 3 semaines visez les 4 semaines ;-)

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

La durée est très **variable** selon les défis que vous souhaitez relever. Toutefois, gardez en tête qu'il faut environ **21 jours pour faire d'une nouvelle pratique une habitude...**

MATERIEL NECESSAIRE :

Néant.

RESSOURCES :

Pas d'idée de défis ? Inspirez-vous de nos fiches Booster
<http://aventuresdenotrevie.com/category/defi/>

BENEFICES / BIENFAITS :

- Stimuler la motivation, l'enthousiasme
- Sortir de sa zone de confort, dépasser ses limites, ses peurs
- Progresser, s'épanouir
- Se valoriser soi-même, être fier de soi

INCONVENIENTS :

- Nécessite de la volonté, de la patience et de la persévérance
- Apprendre à accepter les échecs pour mieux rebondir
- Devenir accro ;-)

ASTUCES / CONSEILS :

Petit exercice / défi pour développer sa volonté ?

Acheter la gourmandise / confiserie / sucrerie / friandise...à laquelle vous ne résistez pas. Le but est de la conserver avec vous, à portée de main et de vue sans jamais la croquer ; résistez pendant 15 jours avant de vous régaler. Si vous craquez avant les 15 jours, recommencez et résistez plus longtemps jusqu'à parvenir à tenir la durée.

Stimulez votre instinct de compétiteur :

Entraîner vos amis et proches dans vos défis pour vous encourager / stimuler réciproquement et développer une saine compétition. Pour intensifier le challenge, parlez-en autour de vous, mettez vos proches dans la confidence, ils sauront vous motiver, vous encourager pour atteindre vos objectifs.

Nous vous mettons au défi de relever...Votre défi. Cap ou pas cap ?

Postez vos défis en commentaire de cette publication (quels qu'ils soient : aucun jugement, que des encouragements garantis) et venez partager avec nous vos sensations et résultats. Au bout de 5 commentaires, nous vous dévoilerons nos défis perso. du moment.