

# Comment être motivé en tout temps?

Source: *Learning Fundamentals, How to motivate yourself at anytime, Jane, 21 décembre 2013, en ligne*

**L'effet Ziegarnik: tendance à se soucier d'une tâche commencée mais non complétée.**

1

**Considère comment ta vie sera meilleure.**

Même si ça te semble ennuyant et douloureux, imagine-toi le plaisir d'avoir complété tes tâches.

*J'aurai enfin l'esprit en paix!*

2

**Mets-toi en action!**

Combien ça me coûte (\$) de perdre mon temps?

*La peur peut me faire avancer!*

3

**Colle tes pantalons sur ta chaise!**

Imagine que ton corps est collé sur ta chaise et que tu ne peux quitter ton bureau de travail.

*Ma liberté viendra après!*

4

**Active ton cerveau!**

Mange quelque chose de bon, bois un café, écoute de la musique en travaillant.

*Je dois me mettre au travail dans les 30 premières secondes.*

5

**Commence n'importe où!**

Tu ne sais pas comment? Fais un bout qui te semble plus facile. Note tes questions.

*J'en fais de petites bouchées!*



Anick Fortin  
Conseillère Récit à la FGA  
Bas-Saint-Laurent, 2015

**Le plus important: Commence AVANT de te sentir prêt(e)!**