

Les 3 clés de la réussite



GUIDE DE MOTIVATION



Avez-vous déjà eu ce sentiment de manquer de motivation pour venir au sport ?

Nous sommes tous passés par là.

Malgré toutes vos meilleures intentions, tous vos plans bien établis pour tenir vos résolutions sportives, les voilà qui tombent petit à petit à l'eau et vous trouvez toutes les excuses du monde pour éviter un entraînement.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi ?

Lisez la suite pour découvrir ce qu'il se passe vraiment dans votre tête, comment rester très motivé et comment tenir vos bonnes résolutions sportives avec MYCLUB.

Notre cerveau est une créature mystérieuse en matière de motivation.

Un jour vous êtes excité, plein d'enthousiasme à l'idée de commencer une nouvelle activité et quelques semaines plus tard, les excuses se font de plus en plus nombreuses et avant même que vous ne vous en rendiez compte vous avez raté toutes vos séances de la semaine, en vous plaignant auprès vos amis de votre fatigue ou de la quantité de travail qui vous empêche de vous entraîner...

Avez-vous déjà ressenti tout cela ?

C'est alors que vos objectifs physiques se retrouvent soudainement relégués au second plan. Mais la bonne nouvelle est que vous n'êtes pas seul !

En réalité, votre cerveau ne fait que se comporter comme un cerveau humain complètement normal !

Plus de 50% des personnes qui commencent quelque chose de nouveau abandonnent dans les six premiers mois ! 😞 Nous allons vous expliquer quoi faire en **3 clés** pour ne pas que cela vous arrive avec le sport : 👉

Toutes les pensées qui vous traversent quand vous commencez le sport ont déjà fait l'objet de nombreuses études. Les experts mondiaux avec qui nous travaillons (HBX, Lesmills, Leaderfit) ont fait des recherches sur le sport chez les débutants et ils ont découvert quelques éléments qui leur permettent de ne pas abandonner leur entraînement, dont un facteur essentiel :

LA CONFIANCE EN SOI

Le facteur essentiel à l'évolution d'une personne à travers ces différents changements d'état est son niveau d'**auto-efficacité**.

L'auto-efficacité est votre capacité à surmonter les obstacles et à résister à la tentation de revenir à votre comportement précédent, afin d'atteindre vos objectifs.

Les études ont montré une relation systématiquement positive entre le niveau d'auto-efficacité et l'évolution d'une personne au fil des différentes étapes d'un changement ; plus votre niveau de confiance en vous est important, plus la probabilité que vous atteignez vos objectifs est importante !

Voici les trois étapes clés qui vous permettront de conserver votre motivation intacte

CLÉ 1

CONTRÔLEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Prenez des mesures pour gérer activement à la fois la durée et l'intensité de votre entraînement. Essayer quelque chose de nouveau peut être intimidant et, comme vous le savez, **la clé du succès est de commencer lentement et d'avoir vraiment la sensation de contrôler ce que l'on fait.**

2

CLÉ 2

LA FRÉQUENCE AVANT L'INTENSITÉ

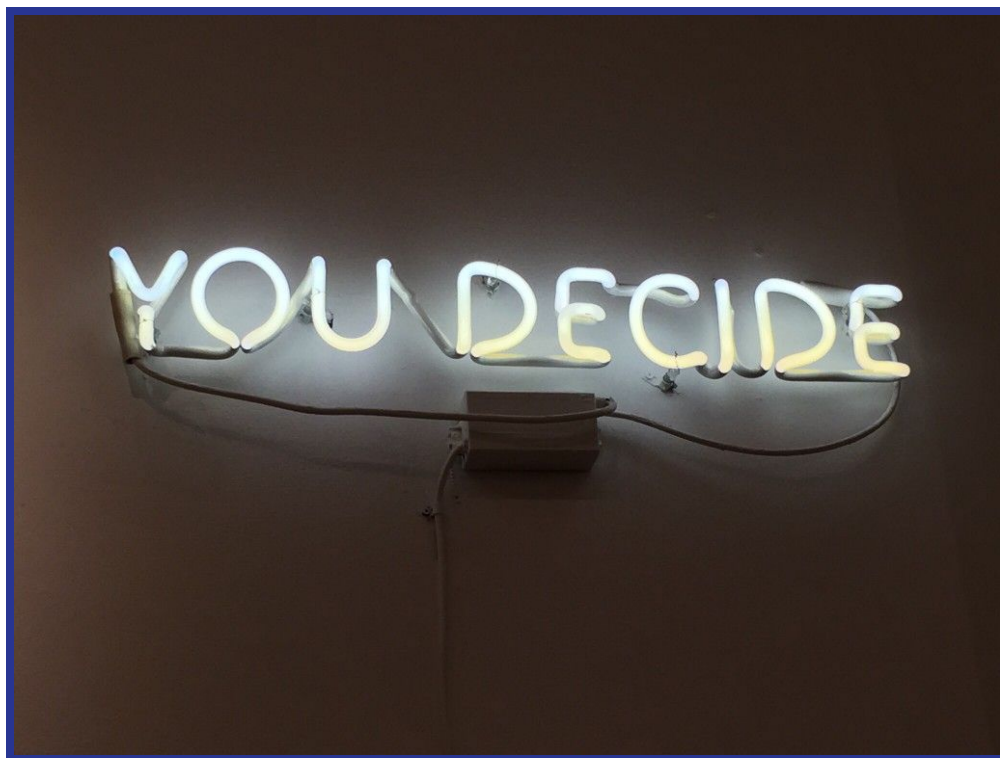
Il est important de se créer des habitudes sportives avant de commencer à se soucier de l'intensité de l'entraînement. N'oubliez pas d'utiliser les options proposées par votre instructeur afin de pouvoir adapter vos séances à vos capacités physiques, ce qui vous permettra de vous sentir bien et de savoir ce que vous êtes capable de faire, plutôt que d'avoir la sensation que vous n'êtes pas capable de tenir l'entraînement.

CLÉ 2

CÉLÉBREZ LES VICTOIRES IMMÉDIATES

Focalisez-vous sur les premiers résultats obtenus dès lors que vous devenez actif : **un meilleur niveau d'énergie, la sensation d'être plus positif, le regain de mobilité ou le pic d'endorphine que vous ressentez immédiatement en sortant de MYCLUB.**

Ces changements interviennent immédiatement, et mieux vaut se focaliser sur eux plutôt que sur des objectifs esthétiques à long terme, comme avoir de plus petites fesses !



Combiner ces trois outils limitera l'angoisse qui plane autour de l'activité physique, en augmentant votre niveau de confiance en vous et en vous aidant à atteindre le stade où le sport sera devenu un élément permanent dans votre vie.

Nous sommes là pour vous aider à atteindre vos objectifs, si vous avez des questions par rapport à ces informations où toutes autres questions, n'hésitez pas à nous les poser nous sommes là pour vous aider.



02 48 16 21 30 - www.myclub.studio - marianne.leclerc.23@gmail.com