

## **5- Rester motivé sur le long-terme**

### **1) Fixez-vous un objectif suffisamment puissant**

Votre objectif doit être suffisamment important pour vous pour que vous le gardiez constamment en tête.

### **2) Construisez un environnement positif**

Entourez-vous de personnes qui vous portent, qui vous tirent vers le haut. Prenez l'exemple de ceux qui ont réussi, consommez un maximum de positif.

### **3) Allez-y étape par étape**

Construisez un [plan d'action «step by step»](#). Divisez vos gros objectifs en petits objectifs que vous pouvez atteindre chaque semaine, chaque jour...

[Découvrez un ensemble d'outils et d'exercices pour rester motivé chaque jour et conserver cette motivation sur le long-terme...](#)

[Les programmes que je vous recommande pour aller plus loin...](#)

[A propos de Johann Yang-Ting...](#)