

Motivation na Lingala

**KO TIKA TE
SOKI OLEMBI
TIKA SOKI
ESIMBI**

GUIDE SUR LA MOTIVATION
VERSION FRANCAISE

Par le Coach Big Mike

Préface

Chaque personne a besoin de motivation, que vous souhait riche ou pauvres un peu plus de motivation ne vous feras pas de mal. Il est souvent plus facile d'être motivé par quelqu'un que par soi-même.
Ce guide pratique a pour but de vous donner les outils nécessaires afin que vous soyez capables de vous auto-motiver sur commande. J'ai fait de manière à ce que ce livre soit le plus simple possible, sachant que 90% des congolais ne lisent même pas 1 livre par an et le 10% de ce dernier (lise mais ne finisse jamais des livres), cet ebook contient vraiment des informations utiles pour vous, vous trouverez ci-dessous la liste non-exhaustive des bénéfices que vous apporteront les différentes stratégies présentées dans cet ebook :

- 1. Amélioration de votre force mentale**
- 2. Vous aurez plus confiance en vous**
- 3. Vous serez plus curieux et créatifs**

(de nombreuses idées vous sont proposées dans la section "Ressources")

- 4. Amélioration de vos relations sociales et de votre style de vie."**

Vous avez absolument raison ! Vous êtes la seule et unique personne capable de changer votre vie.

Cet ebook a pour mission de vous indiquer la bonne direction à suivre. Il vous servira de guide dans la vie et vous aidera à vous protéger puisque vous vous exposerez inévitablement à de nombreux pièges et dangers. Soyez en mouvement pour rester motivé et vous allez justement en apprendre rester toujours en mouvement dans la suite des chapitres, allons-y.



A savoir 1

La Motivation c'est quoi ?

"Motivation" vient du mot "Motif" et Le mot "Motif" vient du mot latin "Motivus". Motivus qui veut dire bouger, avancé ! Comment savoir si vous êtes activement en train d'avancer en direction de votre but ? ou si vous êtes au stade d'évaluation de vos idée ou encore entrain de rêver. Comment se réveiller le matin et se sentir motivé ? Il vous faut une bonne raison ! Un motif qui vous réveillera sans même avoir à y réfléchir. Votre "POURQUOI".

Pourquoi vous êtes-vous levé ce matin ? - Pourquoi voulez-vous être riche ? - Pourquoi voulez-vous être indépendant financièrement ? - Pourquoi voulez-vous devenir un musicien ? La qualité et la précision de vos réponses à ce genre de questions vous engageront à vous battre pour cela. Quand je décidai de débuter avec motivation na lingala je me suis dit Pourquoi je dois encore me lever ce matin et créer de motivation? Ma réponse était Parce que j'ai pour but de changer ma vie et celles des autres personnes, ainsi, je participe à l'amélioration de la vie de plusieurs personnes dans le Congo tout entier. Retenez que ce n'est pas une tâche facile ! j'ai eu de haut et de bas, de moment où j'ai voulu tout arrêter ou j'avais du mal à commencer, ne soyez pas négatifs et retenez ceci ce n'est pas en vous répétant des choses comme : "Merde, je suis vraiment nul... ça fait 3 mois que je parle de mon projet mais je n'ai toujours pas commencé." que vous allez devenir une personne à succès. Au contraire, c'est justement ce genre de dialogues internes que vous avez avec vous-même qui vous empêche de passer à l'action.



A savoir 2

Ce qui tue votre motivation

Trouvez ci-dessous, la liste des plus gros tueurs de motivation :

1. Votre téléphone portable. Votre façon de l'utiliser a des effets négatifs sur votre motivation et vous rend davantage distrait en vous rendant comme une personne addict.

La solution : choisir des horaires où votre mobile reste "fermer" spécialement le matin durant quasiment 2heures.

Les Avantages : cette technique vas vous permettre de gagner les 2heures par jour pour vous concentré sur vous , ce qui représente une moyenne de deux journées par semaine en travaillant sur vous.

2. La peur, la Procrastination et le perfectionnisme : risquent de vous faire échouer dans votre vie si vous ne prenez pas les choses en main. vos peurs vous poussent à croire que vous n'êtes pas encore prêt à vous lancer, que demain sera le meilleur jour pour obtenir un meilleur résultat de travail. Ce genre d'idées perfectionnistes vous pousse à ne rien faire du tout. Vous ramener tout a demain en vous disant Je commencerais demain. Votre peur inconsciente ainsi que votre besoin d'être parfait vous incitent à procrastiner, ce qui vous empêche d'avancer. Comprenez qu'il n'y a pas de motivation sans mouvement.

La solution : commencez immédiatement à écrire votre idée, cela va mettre votre cerveau en marche pour y penser plus concrètement. Vous aurez une direction beaucoup plus claire. Vous vous lancerez ainsi dans votre projet de manière productive et consistante.

Les avantages : la peur n'existe que dans votre tête et par l'anticipation du futur. Lancez-vous sans attendre même quand c'est ne pas parfait.





Les avantages : la peur n'existe que dans votre tête et par l'anticipation du futur. Lancez-vous sans attendre même quand c'est ne pas parfait.

3. Les Antis-motivations :

- A. **Les gens de votre famille, vos amis:** **vous devez à tout prix vous entourer de personnes motivées.**
Vos fréquentations et vos habitudes jouent un rôle important dans votre développement personnel.
Nous sommes programmés à copier le comportement de personnes qui nous entourent et nous reproduisons ce que nous avons l'habitude de voir.
- B. **La malnutrition:** **votre alimentation contribue grandement à votre niveau d'énergie et si vous n'avez pas d'énergies vous n'aurez donc pas de motivation.**

C. **Le manque de sommeil, Connaissez-vous l'importance du sommeil ? Je suis prêt à parier que oui ! Et pourtant, tous les soirs, lorsqu'il est temps de se mettre au lit à une heure convenable, c'est le même combat ! Si tel est votre cas, je pense qu'il est nécessaire de revenir sur les arguments appuyant ce que vous connaissez déjà. Voici une énumération des conséquences résumées que le manque de sommeil peut avoir sur votre organisme :**

1. **Augmentation de l'appétit (en particulier pour les aliments riches en calories)**
2. **Perte de masse cérébrale (Cerveau)**
3. **Système immunitaire affaibli (tombe souvent malade)**
4. **Diminution de la concentration**
5. **Instabilité émotionnelle**
6. **Risques de cancers accrus**
7. **Risques d'AVC multipliés par 4**
8. **Diminution de la production de spermatozoïdes**
9. **Augmentation du risque d'obésité: Cela dépendra d'une personne à une autre mais il ya ceux qui peuvent développer tous les symptômes décrit ci-dessus.**



D. Le découragement : très souvent quand nous faisons face à une montagne trop haute nous avons tendance à se sentir démuni. Surtout si le but fixé met trop de temps à s'accomplir, cela génère du défaitisme et surtout de l'impatience.

E. Les films pornos, Les séries télévisées et les films cinématographiques bouffent votre motivation de travail et de recherche du succès. En effet, à partir des années 90, l'avènement d'Internet a favorisé, à l'échelle mondiale, l'explosion des industries du sexe. Cela s'est traduit par une "pornification" de la société: le porno infiltre toutes les couches de la société, et devient largement démocratisé. Films X, clips vidéo, magazines, chats sexuels, ne sont plus des expressions qui choquent. Le sexe est partout. Il s'achète, se vend, fait vendre, Les médias et le cinéma favorisent grandement cette expansion. La publicité, en particulier, affiche sans scrupules les codes du porno: libertinage, sensualité, frivolité, obscénité.

Les solutions :

A. Cherchez quelqu'un qui excelle déjà dans la branche qui vous passionne, et faites en sorte de passer un maximum de temps avec cette personne, par exemple en travaillant pour elle gratuitement ; pcq plus vous trainer avec le loup vous devenez un loup, exactement vous comprenez que vous ne serez jamais grand en trainant avec les petits.

B. Choisissez 2 ou 3 aliments ayant des valeurs nutritives diversifiées et ajoutez-les à votre quotidien pour voir votre niveau d'énergie augmenté, être plus stable et vos pensées plus claires. En plus, ces nouveaux produits sains que vous aurez ajoutés à votre diète remplaceront inévitablement d'autres éléments moins sains que vous aviez l'habitude de consommer.

D. Impossez vous une heure de coucher fixe pour améliorer votre qualité de vie.

E. Fixez vous des petits objectifs à chaque étape successive de votre grand projet (Grande Objectifs).

Ça vous permettra d'évaluer votre marche vers la réussite et aura pour effet d'augmenter votre motivation d'un point de vue général, cette façon de procéder vous empêchera de baisser les bras, en continuant à travailler pour atteindre votre grande objectif !

F. Couper toutes connections avec Les vidéos pornographiques, scènes érotiques, Les lectures érotiques, Les séries télévisées impures Les blagues cochonnes, Certains ami(e)s La musique profane et limités votre accès sur internet, choisissez les jours pour un film ou deux par semaine et une saison de série par mois, organisé vous.



A savoir 3 Votre volonté

Ton problème de manque de volonté ne pas causé par un manque d'objectifs, mais plutôt par un surplus d'objectifs, tu suis plusieurs lièvres à la fois. La volonté fonctionne comme un muscle ne l'oubliez jamais. Il est donc important de prendre ce fait en considération lorsqu'on souhaite être plus motivé tout au long de la journée. La volonté ne dure pas toujours elle s'épuise aussi !" Mais heureusement, vous pouvez la recharge avec le temps. Voici comment :

1. Dormez bcp : Il permet la régénération des cellules et permet une bonne récupération.
2. Prié : Elle augmente la masse de matière grise, C'est cette zone du cerveau qui vous permet de prendre des décisions. Sa te permet de mieux réfléchir.
3. Economisé votre volonté : La meilleure façon de maintenir votre "Volonté" c'est bien sûr de ne pas en gaspiller inutilement, il vous faudra créer des habitudes à entreprendre jusqu'à ce quelle devienne automatique. En vous concentrant sur la création des habitudes, celle-ci communiquera des suggestions à votre subconscient. Qui s'occupera du sale boulot à votre place.



A savoir 4 Votre subconscient

Donnez-lui un objectif à atteindre et il vous y emmènera, le travail du subconscient est de stocker et récupérer des informations. Mais plus concrètement, sa mission consiste à s'assurer que vous agissiez exactement de la façon dont vous avez été programmé à travers votre biologie ; c'est un serviteur qui travaille jour et nuit au profit de ce qui vous a été implanté dans votre cerveau quand vous étiez tous petit. Mais pourquoi avez-vous cette sensation de ne pas avancer et de faire du surplace ? Ce n'est pas de votre faute, mais celle de votre cheval, le cheval qui est votre subconscient, vous êtes sur cet animal majestueux en tant que maître de votre vie.

Vous avez décidé de vous lancer à la quête de vos rêves mais votre cheval ne veut rien savoir. Elle a décidé de ne pas changer les habitudes qu'elle a reçues depuis tout petit.

C'est donc à vous, en tant que cavalier, de lui en inculquer de nouvelles afin qu'elle vous emmène là où vous souhaitez aller.

Que savoir de votre subconscient

1. Il ne connaît pas le mode "veille". **Même si vous êtes endormi devant la télé, il entendra chaque mot. Le corps a besoin de dormir mais lui non ; il ne dort jamais.**
2. Il contrôle 95% de votre vie. **Toutes vos décisions viennent de lui.**
3. C'est à travers la répétition qu'il apprend et devient meilleurs.
4. Il ne comprend pas la négativité, **qu'est ce qui est mauvais ou bon pour toi.**
5. C'est une machine un million de fois plus puissante que votre esprit conscient.
6. Il vous parle pendant vos rêves. **Celui que vous voyez dans vos rêves**
7. Votre subconscient parle à travers les émotions pas par les raisonnements.
8. Il est davantage réceptif à toute forme de suggestion durant les premières et les dernières minutes de la journée.

Ce dernier point est une information clé si vous souhaitez vous convaincre d'une nouvelle idée. Vous pouvez donc pleinement l'exploiter durant ces laps de temps en utilisant la méthode d'affirmation.



A savoir 5 Vos habitudes

Savez vous que la plus part des décisions que vous prenez dans une journée sont en fait liées à vos habitudes, vous avez fait tellement ses chose qu'elles se font maintenant sans même réfléchir.

Comment est-ce qu'on change une habitude ? Et comment créer une nouvelle habitude ? Avant de répondre à ces questions, il faut comprendre c'est quoi et de quoi est composée une habitude : voici les 3 éléments qui compose une habitude :

- 1 **Les activateurs ou animateurs** : Nous sommes tous exposé à des activateurs qui sont extérieur et aussi intérieur. La météo, les personnes des la société, les circonstances, les problèmes sont les activateurs extérieurs et les activateurs intérieurs sont vos émotions, comme la tristesse ou l'excitation la colère, le regret, la peur, le souci etc.....
2. **La routine** : c'est l'action entrepris en réponse de l'activateur.
3. **Le salaire** : Le salaire de la routine, sera traduit par un sentiment positif résultant d'une sécrétion de dopamine dans votre cerveau qui vous procure un sentiment de bien être. Cette hormone du plaisir est très additive (ATTENTION!), observez le buveur d'alcool qui court s'acheter une bonne bière après chaque événement stressant. Vous l'avez remarqué, ces gens passent leur journée entrain de boire. Mais ce n'est pas de leur faute ! C'est juste le résultat des 3 éléments qui compose une habitude. Que pouvez-vous faire pour ne plus être victime de vos habitudes ? La réponse est un peu plus compliquée, parce que vous n'avez pas le contrôle absolu sur les activateurs extérieurs. Exercé votre attention sur la routine qui suit l'activateur.

Comment le remplacer ? Une mauvaise habitude ne se supprime pas, elle se remplace. Revenons sur l'histoire du buveur d'alcool qui boit pour se déstresser, alors il vous faudra trouver une alternative à l'alcool. Il en existe plusieurs, maintenant c'est à vous de choisir laquelle vous conviendra. Je vous conseille de créer une liste des "avantages" ainsi qu'une liste de "inconvénients" pour savoir si vous devez continuer à boire ou pas. Le but étant d'augmenter le plaisir lié au stoppage de l'activité ou d'amplifier la souffrance associée à la prise exagéré d'alcool.

Exemple : Si vous aviez l'habitude de consommer 10 bouteilles par jour réduisez la à 5 par jour, allez-y par ordre décroissant et soyez discipliné.

Nous sommes biologiquement programmés à voir court terme, l'homme ne voit jamais plus loin que le bout de son nez, garder à l'esprit la personne que vous voulez être demain en arrêtant de boire l'alcool ne vous préoccupe pas de la personne que vous êtes actuellement. Donc, pour chasser une mauvaise habitude il faut vous servir de la force de votre conscient pour la mettre au service de votre subconscient.

A savoir 6

Quelque Routine matinale pour devenir plus productif

Tous les grands et les personnes à succès les savent, la façon dont vous commencez votre journée défini comment elle va se poursuivra. Sachant que la qualité de votre journée dépend en grande partie de votre rituel matinal et que les faire que les jours s'accumulent très rapidement, votre vie entière en sera grandement impactée. Voici quelque routine à instaurer dans votre vie de maintenant :

1. Commencer votre journée avec de l'eau : quand vous dormez votre corps se déhydrate, c'est pourquoi la première chose à faire en vous réveillant est de boire entre 2 et 4 verres d'eau tiède.
2. Oxygéner votre corps : notre corps a besoin pour vivre, pcq nous pouvons survivre des semaines sans manger, des jours sans boire, mais uniquement quelques minutes sans oxygène. Le but est d'augmenter la quantité d'oxygène que vous avez dans le sang, qui finalement se déplacera dans l'ensemble de votre corps. elle renforce de votre système immunitaire et votre façon de réfléchir. commencer votre journée par:
 - Sortez ou ouvrez la fenêtre de votre chambre
 - Asseyez-vous sur une chaise qui positionne votre dos à la verticale
 - Inspirez selon vos capacités
 - Expirez en laissant l'air sortir naturellement (ne forcer pas svp) Répétez les pendant 40 fois à une vitesse lente.
3. Faire des Affirmations : Les affirmations sont des phrases courtes que vous prononcez dans l'intention de reprogrammer les croyances de votre subconscient. L'objectif est d'envoyer des messages clair à votre esprit afin d'orienter vos pensées dans la direction des vos objectifs. Faite le de manière répétitive et avec conviction, avec le temps, elles déclencheront des changements dans votre vie. Par ailleurs, les moments pour pratiquer les affirmations positives sont les matins et le soir avant d'aller au lit.
4. Masterisé votre journée : Le "Mastering de sa journée" est tout simplement le fait de s'exposer à du contenu visuel et/ou audio éducatif, professionnel peut importe le domaine dans lequel vous voulez exceller de sorte à ce que votre comportement en soit influencé et boosté.
5. Activation de votre journée : L'activation de votre journée, c'est défini par mettre en marche votre métabolisme le plus efficacement possible par des exercices physique selon votre convenance, l'importance est des transpiré. Le faire entre 15 et 20 minutes chaque jour.
6. Ecrire : Ecrire journalier vous aidera à mettre de points importants que souhaitez accomplir dans la journée et vous évitera de vous sentir trop occupé mais sans rien accomplir. Sa vous est jamais arrivé d'avoir l'impression d'être très busy mais au finallement vous ne savais même pas si votre journée a était productive ou pas. Accordez vous quinzaine de minutes par jour à écrire dans votre journal vos objectif journalier, hebdomadaire et mensuel. NB : ayez l'habitude de revoir vos notes

A savoir 7

Recherchez toujours L'inconfort pour être confortable

Habitez vous à sortir de votre zone de confort quotidiennement, dur mais c'est la vérité ; le confort est une drogue et si vous ni prêté pas attention elle tuera vos rêves et vos ambitions à petit feu. Cherchez constamment à pratiquer des exercices, Soyez créatif et continuez à trouver des moyens de vous sortir de votre zone de confort.

Quelque technique pour vous aider à en sortir plus rapidement :

- 1. La Douche Froide : commencez chacune de vos journées par une douche gelée. Laissez l'eau chaude aux faibles. Le choc thermique augmentera votre motivation et d'énergie comparé aux communs des mortels.**
- 2. Sport et Exercices matinal : sa vous aideras à libérerai les hormones de croissance et boostera votre production de testostérone.**
- 3. Parlé à des inconnues dans la rue : engagez une conversation de plus d'une minute avec un inconnu du sexe opposé. Cela vous apportera une nette amélioration au niveau de votre sociabilité et l'estime de vous-même.**
- 4. N'ayez pas peur du ridicule : Apprendre à accepter une forme légère de réjection et d'humiliation sociale en racontant des blagues pas du tout drôle, en portant des vêtements stupide parfois, c'est une arme indispensable pour tout Entrepreneur.**
- 5. Faire du Squats : accomplitsez des squats, avec poids, jusqu'à échec sans retirer la barre de vos épaules. La règle des Commandos disent que lorsque vous n'en pouvez plus, vous n'êtes en réalité qu'à 40% de votre réel potentiel physique. Aller au delà de vos limites.**
- 6. La Nuit Blanche : passez la nuit assis sur une chaise, dépourvu de toute distraction, avec pour seul fin de ne pas vous endormir. Ceci est un exercice introspectif qui vous en apprendra beaucoup sur vous-même plus la fatigue se fera sentir.**

Conclusion

Ne cherchez pas à ce que votre vie soit plus facile, devenez plus fort mentalement et physiquement pour qu'elle paraisse plus simple et agréable. Soyez et vous êtes l'acteur principal de votre vie.

Décidez vite et maintenant.

Votre vie se soldera toujours par un résultat positif ou négatif, le choix vous appartient, ne la laisser pas aux mains du hasard.

N.B : ajoutez à votre motivation ; la lecture et les formations



**JE SUIS UN
GAGNANT**

LANDA BISO NA

-  Motivation na Lingala
-  Motivation na Lingala
-  Motivation na Lingala 2022
TikTok
-  Motivation na Lingala
-  Motivation na Lingala
-  motivationlingala@gmail.com

MATONDO MINGI NA COACH BIG MIKE

-  Coach Bigmike
-  Coach Bigmike congo
-  Coach Bigmike
-  Coach Bigmike
TikTok