

Tout changement prend du temps

Vous comparez-vous aux selfies de gym des autres ? Je pense que nous l'avons tous fait. Même si vous ne vous comparez pas au flux Insta de quelqu'un, il y a de fortes chances que vous mesuriez vos progrès par rapport à quelqu'un dans la salle de sport. Se mesurer à quelqu'un d'autre peut rapidement conduire à la déception.

Replaçons donc vos propres efforts dans leur contexte

Les réseaux sociaux ont déformé notre vision de ce qui est réel, accessible et possible pour nous-mêmes. Même si nous savons que beaucoup de ces images sont filtrées, posées et sélectionnées, nous ne pouvons pas nous en empêcher. Nous voulons ressembler à cela et ceux-ci et nous le voulons vite ! Tout cela est à portée de main, alors pourquoi cela ne se produit-il pas aussi rapidement dans la réalité ?

La vérité est que les résultats prennent du temps. Surtout si vous voulez perdre des quantités visibles de graisse ou prendre beaucoup de muscle. Il faut plus que quelques semaines

La clé du succès réside dans la cohérence, la discipline et la recherche d'un équilibre réaliste. Utilisez d'autres personnes - ou les réseaux sociaux - comme source d'inspiration pour rester motivé. Mais assurez-vous que les objectifs que vous vous fixez sont les vôtres, pas les leurs. Et une fois que vous avez fixé votre objectif, détournez votre attention des influences extérieures et concentrez-vous sur vous-même. Faites confiance au processus, respectez votre plan et célébrez vos petites victoires.

Un véritable changement demande du temps, de la persévérance, de la discipline et des efforts. Il s'agit d'un processus graduel qui exige de l'engagement et de la constance.

Comment utiliser l'engagement et la cohérence pour changer votre vie ?

S'engager et faire preuve de cohérence pour apporter des changements positifs dans la vie implique de se fixer des objectifs clairs et de s'y tenir au fil du temps. Voici un guide simple :

✓ **Fixez des objectifs précis:** Définissez exactement ce que vous voulez changer ou réaliser dans votre vie. Faites en sorte que vos objectifs soient spécifiques, mesurables et réalisables.

✓ **Créez un plan:** Divisez vos objectifs en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Créez un plan détaillé décrivant la manière dont vous comptez atteindre chaque étape.

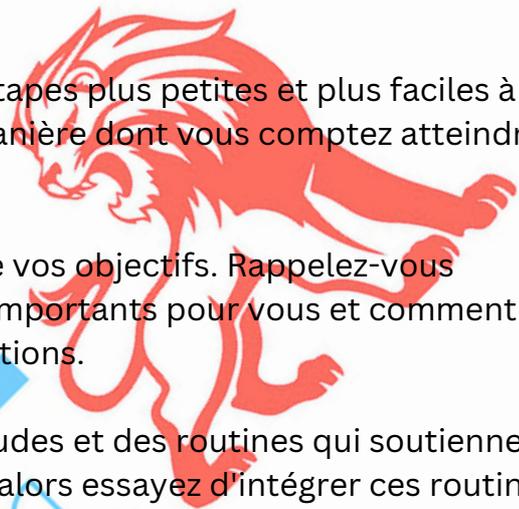
✓ **Restez engagé:** Engagez-vous à atteindre vos objectifs. Rappelez-vous régulièrement pourquoi ces objectifs sont importants pour vous et comment ils correspondent à vos valeurs et à vos aspirations.

✓ **Établissez des routines:** Créez des habitudes et des routines qui soutiennent vos objectifs. La cohérence est essentielle, alors essayez d'intégrer ces routines dans votre vie quotidienne.

✓ **Suivi des progrès:** Suivez vos progrès. Cela peut vous aider à rester motivé et à apporter les ajustements nécessaires à votre plan en cours de route.

✓ **Restez responsable:** Faites part de vos objectifs à une personne de confiance ou envisagez de travailler avec un coach ou un mentor qui pourra vous responsabiliser.

✓ **Surmonter les défaites:** Comprenez que les défaites font naturellement partie de tout parcours. Au lieu d'abandonner, apprenez de vos erreurs et utilisez-les comme des opportunités de croissance.



✓ **Recherchez du soutien:** N'hésitez pas à demander le soutien de vos amis, de votre famille ou de professionnels si nécessaire. Le soutien peut apporter des encouragements et des conseils.

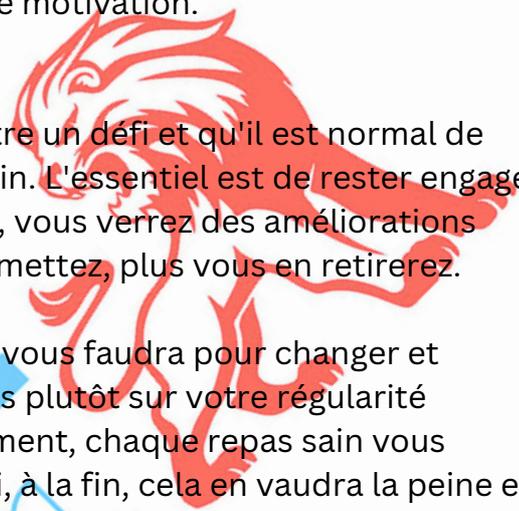
✓ **S'adapter et évoluer:** Les circonstances de la vie changent, il faut donc être flexible et prêt à adapter ses objectifs et ses plans si nécessaire.

✓ **Célébrez vos réussites:** Célébrez vos succès, aussi petits qu'ils paraissent. Reconnaître vos progrès peut stimuler votre motivation.

Rappelez-vous que le changement peut être un défi et qu'il est normal de rencontrer des obstacles en cours du chemin. L'essentiel est de rester engagé et cohérent dans vos efforts, et avec le temps, vous verrez des améliorations significatives dans votre vie, et plus vous y mettez, plus vous en retirerez.

Ne vous concentrez pas sur le temps qu'il vous faudra pour changer et transformer votre vie, mais concentrez-vous plutôt sur votre régularité quotidienne, car chaque séance d'entraînement, chaque repas sain vous rapprochera de vos objectifs, et croyez-moi, à la fin, cela en vaudra la peine et vous regarderez en arrière et serez fier de vous, fier d'avoir investi et de continuer à investir en vous-même.

In the meantime, Lèt'z Roar



Lèt'z Roar