

PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La réussite a un effet motivateur!



La réussite est un des aspects qui a un effet motivateur sur votre nouvelle expérience d'activité physique.

Un sentiment de réussite ou de succès lors de la pratique d'activité physique peut être vécu de deux façons :

1. Sur une base individuelle, cela peut provenir du fait que vous améliorez vos habiletés et atteignez un certain niveau de compétence.
2. Cela peut provenir également d'un esprit de compétition ressenti envers les autres. En effet, certaines personnes sont motivées dans des situations de compétition alors que d'autres trouvent ces situations stressantes et pas du tout agréables.

Et vous, qu'est-ce qui vous motive à conserver votre nouvelle habitude de pratique régulière d'activité physique?

- **L'amélioration de vos habiletés?**
 - Oui
 - Non
- **L'atteinte d'un certain niveau de compétence?**
 - Oui
 - Non
- **L'esprit de compétition ressenti envers les autres?**
 - Oui
 - Non

Lorsque vous aurez identifié la ou les raisons qui entretient ou entretiennent votre sentiment de réussite et de succès lors de la pratique de votre activité physique, alimentez-la ou alimentez-les régulièrement pour rester dans l'action!

*Bravo de **reprendre le pouvoir sur votre santé** et bon entraînement!*

La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre