

## 49 phrases pour booster votre motivation

Pas toujours facile quand on veut se reprendre en main de trouver l'énergie et mettre tout en oeuvre pour agir.

On veut se sentir mieux ?

Être mieux dans sa tête?

Prendre soin de soi ?

Être mieux dans son corps?

Avoir une meilleure alimentation?

Oui, on est bien d'accord avec vous, cela demande un mental de guerrier.

Aller courir, nager, bouger, suivre de nouveaux des cours, se mettre au yoga, relever un défi sportif, s'inscrire à une course... ? Cela peut vite paraître insurmontable.

Et pourtant, une meilleure alimentation alliée à l'exercice régulier sont, on ne le sait que trop bien, les clés d'une hygiène de vie au top. Et cela n'empêche pas quelques écarts et autres petits plaisirs.

Alors comment trouver les ressources, le courage, se booster, s'autopersuader ? Grâce à nos 49 phrases, autant de citations pour trouver ou retrouver sa motivation !

**Voici 49 phrases pour booster votre motivation :**

### Ta motivation c'est toi !

**Si vous ne pouvez exceller par le talent, Triomphez par l'effort.- Dave Weinbaum**

- 1 - Cher paresse, notre histoire d'amour s'arrête aujourd'hui
- 2 - Repousse tes limites !
- 3 - Ton bonheur ? Réussir ce que les gens te croient incapable de faire.
- 4 - Ta sueur d'aujourd'hui, c'est ton sourire de demain.
- 5 - Je ne sue pas, je scintille !
- 6 - Réveille-toi avec détermination et endors-toi avec satisfaction.
- 7 - Quel que soit le souci, la solution n'est pas dans le frigo !
- 8 - Réveille tes endorphines !

Le souvenir de l'effort est toujours un souvenir heureux et l'on sourit aux anciennes misères vaincues. – Jean Guéhenno

9 - Si tu penses que l'aventure est mortel, essaie donc la routine...

10 - Je crois en moi !

11 - Entraîne-toi intensément et rêve en grand !

12 - Je ne suis pas au régime, je change de mode de vie, nuance !

13 - Les petits changements font les grosses différences.

Prenez soin de votre corps afin que votre âme ait envie d'y rester. – Proverbe indien

14 - Au début, on vous demandera pourquoi vous le faites. Puis on vous demandera comment vous l'avez fait.

15 - Sois plus fort que ta flemme !

Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès. – Pierre de Coubertin

16 - Pas d'excuse !

17 - N'arrête pas quand tu souffres, arrête-toi quand tu as atteint ton objectif.

18 - Peu importe ta lenteur quand tu cours, tu iras toujours plus vite que ceux qui restent dans leur canapé.

19 - Ne laisse pas la bouffe contrôler ton corps.

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. – Mark Twain

20 - Jour après jour, un peu plus loin, un peu plus fort.

21 - Ne dis pas jamais essaie !

22 - J'ai réussi, je l'ai fait !

23 - Quand tu as envie d'abandonner, pense à la raison qui t'a fait commencer.

24 - Tu trouves l'entraînement difficile ? C'est encore plus dur de perdre.

25 - La détermination d'aujourd'hui mène au succès de demain.

26 - N'oublie pas de briller.

27 - Hier, tu avais dit demain...

28 - Crois en toi et tu auras fait la moitié du chemin !

29 - Aie un corps et un esprit à l'image de tes efforts, pas de tes faiblesses.

*Les gagnants trouvent des moyens. Les perdants, des excuses.- Franklin D. Roosevelt.*

30 - Courir ou marcher, chaque pas compte !

*Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours. Non par sa force, mais par sa persévérance.-Confucius*

31 - Chère fainéantise, prépare-toi à mourir...

32 - Pense que ta sueur, c'est juste ton corps qui te remercie !

33 - Les excuses ne brûlent pas, les entraînements efficaces (et les calories) si !

34 - Le seul frein à ta réussite est la barrière que tu t'es mise ou mis.

35 - Pourquoi commencer demain ce que tu peux faire aujourd'hui ?

36 - Arrête d'avoir envie, fais-le !

37 - Avancer lentement est plus sûr que de ne même pas commencer à avancer.

38 - « Assez bien » n'est pas assez bien.

39 - Connais tes limites pour aller au-delà !

*Si tu veux courir, cours 1 km, si tu veux changer ta vie, cours un marathon. – Emil Zatopek*

40 - Bouge toi ! Tu seras mieux dans ta tête et dans ton corps!

Sources :

<http://www.inspirant.fr/50-phrases-pour-booster-votre-motivation.html>