

motivation

- Je mérite de prendre du temps pour moi.
- Je suis toujours fier une fois ma séance terminée.
- Mieux vaut une petite séance, que rien du tout.
- J'ai besoin de décompresser.
- Mon ami m'y attends, pas le choix.
- Ce soir, je vais relaxer devant la télé, ...avec le sentiment du devoir accompli.
- Je vais me sentir tellement bien après.
- Chaque séance est un pas de plus pour me rapprocher de mon objectif ultime.
- Ça fait deux jours que je ne suis pas allé, go.
- Je vais mieux dormir ce soir.
- J'ai la chance d'avoir un corps en santé qui me permet de bouger.
- Je ne regrette jamais de m'être entraîné.
- Mon entraîneur sera fier de moi.
- Ma prof de Zumba sera contente de me voir.
- Je vais mettre mes nouveaux vêtements d'entraînement.
- Le succès n'est pas un accident, c'est toujours un résultat d'efforts persistants.
- J'investi dans ma santé.
- Mon système immunitaire sera plus fort.
- J'y vais parce que je veux performer au hockey/au tennis/lors de ma course, etc.
- Je veux atteindre mon 100% sur ma FitBit / montre Polar.