

VISEZ L'EXCELLENCE PAS LA PERFECTION

L'un des plus grands problèmes humains, pas uniquement pendant les entraînements, mais aussi dans la vie en général, est que l'on essaie toujours d'atteindre la perfection. Quel problème cela pose-t-il ? Personne n'est parfait. Ce n'est qu'une illusion. En visant la perfection, vous vous fixez des objectifs tellement irréalistes qu'ils sont impossibles à atteindre et vous ne serez jamais satisfait.

Visez plutôt l'excellence. L'excellence, c'est sortir du lot. Atteindre la grandeur, le génie, la distinction. Quelle différence avec la perfection ? Avec l'excellence, on accepte les échecs et les erreurs, et on apprend grâce à eux. Alors qu'avec la perfection, on n'admet jamais ses faiblesses. Tout doit être toujours parfait.

Comment peut-on s'améliorer si l'on n'apprend pas de ses erreurs ? Eh bien, on n'apprend pas. Vous ne pouvez pas être le meilleur dès le premier coup. C'est impossible. Il faut de l'entraînement. Beaucoup d'apprentissage. Des conseils de personnes plus expérimentées. Vous devez demander de l'aide si vous en avez besoin. La communauté Freeletics est là pour ça. Une fois que vous l'aurez réalisé, vous pourrez devenir une meilleure version de vous-même.

Mettez ceci en application pour vos entraînements. Suivez ces conseils pour partir à la poursuite de l'excellence plutôt que de la perfection :

Récompensez vos efforts

Les résultats sont-ils importants ? Bien sûr que oui. Mais si vous vous concentrez uniquement sur vos résultats et que vous ne les atteignez pas, vous aurez l'impression que vos efforts étaient vains. Récompensez plutôt vos efforts. Par exemple, vous n'avez pas atteint votre record personnel cette fois-ci, mais vous avez réussi un pullup. Oui, vous n'avez pas atteint les résultats que vous souhaitiez. Mais vous avez travaillé dur et vous êtes amélioré d'une façon différente. Vous pourrez vous concentrer sur cet objectif une autre fois.

Concentrez-vous sur ce que vous avez déjà réalisé

La perfection, c'est penser que vous n'en faites jamais assez, que vous pourriez et devriez en faire beaucoup plus. Il faut arrêter de vous concentrer sur ce que vous n'avez pas atteint. Vous vous mettez une pression constante et inutile. Pensez plutôt à tout ce que vous avez déjà achevé. Qu'avez-vous accompli ? Où en étiez-vous il y a 6 mois ? Vous avez réalisé quelque-chose que d'autres pensent impossible. Alors qu'importe ce que vous n'avez pas fait. Ce n'est rien comparé à ce que vous avez réalisé.

Ne pensez pas que vous n'êtes pas assez bons, comparé aux autres

Chassez l'idée que vous n'êtes pas assez bons lorsque vous observez les autres. Parce que vous l'êtes. Au contraire, servez-vous de leur succès comme source d'inspiration. Non pas comme quelque chose qui vous fait perdre confiance. Lorsque quelqu'un a de l'avance sur vous, regardez cette personne et dites-vous que vous aussi, pouvez achever ce qu'ils ont

achevé. Et vous y arriverez. Vous avez vos propres objectifs. Votre idée singulière de l'excellence. Et vous avez travaillé dur pour votre propre développement. Alors ne lâchez pas. N'essayer d'atteindre le succès de quelqu'un d'autre. Travaillez sur le vôtre.

Acceptez vos erreurs. Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Concentrez-vous autant sur les résultats que sur la façon de les obtenir. Vous prendrez peut-être plus de temps à remplir vos objectifs, et vous aurez peut-être l'impression que les autres ont une longueur d'avance. Mais cela ne change rien. Car vous les rattraperez à un moment. Et au final, c'est tout ce qui compte.

© <https://www.freeletics.com/fr/blog/posts/visez-lexcellence-pas-la-perfection/>