

Partenaire d'engagement

Votre plan de soutien

Il est parfois difficile de modifier ses habitudes sans soutien. Y a-t-il quelqu'un qui pourrait vous aider? Vos proches aimeraient-ils commencer à s'entraîner? Ou avez-vous un ami ou une amie avec qui vous pourriez faire de l'exercice? Voici quelques avantages liés au fait d'avoir un ou une partenaire d'engagement.

Avantages

1. Vous aurez plus de plaisir!
2. Vous essaieriez davantage de vous surpasser.
3. Vous n'abandonnez pas.
4. Vous atteindrez vos objectifs plus rapidement!
5. Vous sortirez de votre routine.
6. Vous aurez quelqu'un avec qui vous entraîner.
7. Vous serez plus à l'aise d'aller au centre de conditionnement physique.
8. Vous vous convaincrez mutuellement d'essayer de nouvelles choses.
9. Vous tisserez des liens!
10. Vous aurez toujours quelqu'un pour vous motiver.

Ce que vous devez faire à titre de partenaire d'engagement

1. Vous devez vous fixer des objectifs à atteindre.
2. Vous devez vous rencontrer chaque semaine.
3. Vous devez vous récompenser l'un, l'autre.
4. Vous devez effectuer une activité quotidienne ou hebdomadaire ensemble!
5. Vous devez vous motiver mutuellement.
6. Vous devez démontrer du renforcement positif.
7. Vous devez agir comme une source de soutien.
8. Vous devez faire le suivi des progrès de l'un et l'autre.
9. Vous devez vous rappeler mutuellement de prendre des jours de repos!
10. Vous devez toujours vous présenter à vos rencontres.

« Le succès est meilleur lorsqu'il est partagé. » – Howard Schultz