



IL FAUT, JE DOIS, JE CHOISIS .

Soyez honnêtes : les "il faut" et les "je dois" vous aident-ils à réussir ?

Il faut que... Je dois faire ... sont des croyances profondément ancrées en nous parce que

- elles peuvent venir de gens qu'on a aimés dans notre jeune âge
- elles peuvent venir de personnes dont on reconnaît l'autorité (médecins, enseignants, ...)
- elles viennent parfois aussi de notre expérience...

Ainsi, "il faut finir son assiette" ou "il faut que je sois forte" sont des croyances puissantes qui expliquent bien des échecs.

Les programmes "il faut" "je dois" sont assortis de programmes fantasmés commençant par "sinon"...

Exemple: "je dois accepter le dessert de Mamie pour lui faire plaisir car **sinon** ça veut dire que je ne l'aime pas et que je ne suis pas une bonne personne. Que vont penser les autres ?"

Le problème supplémentaire, c'est que "il faut" et "je dois" font appel à la volonté.

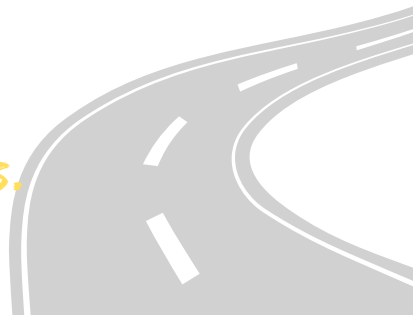
En plus, bien souvent, on n'a pas envie d'obéir à ces "il faut" et à ces "je dois" qui ont un relent d'ordres et de punitions non méritées.

Quels sont les "il faut" et "je dois" qui vous freinent?

.....

.....

.....





PETITE AUTOPSIE DE LA VOLONTÉ ..

Petite autopsie de la volonté

Le lobe préfrontal de notre cerveau est le siège de la volonté.

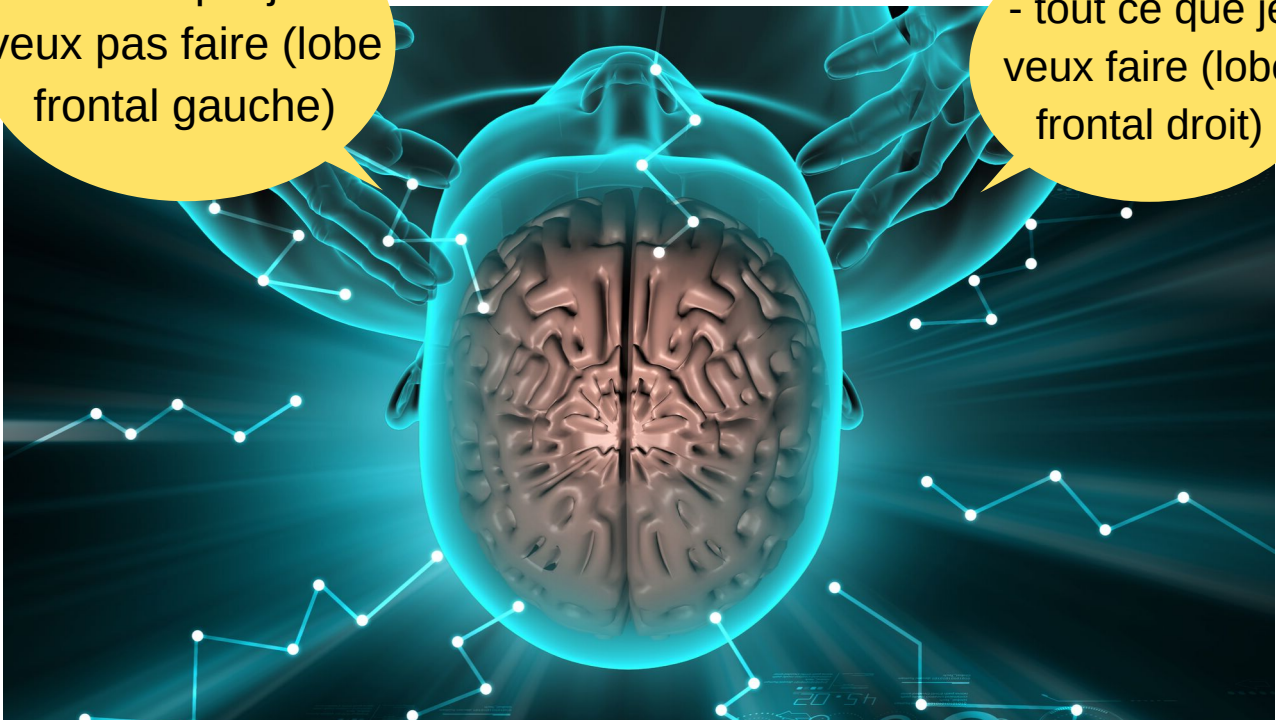
Mais comme la vie n'est qu'un perpétuel et subtil équilibre de forces opposées, la volonté est contradictoire et pour en parler, il convient de comprendre comment nous fonctionnons :

- au centre, le point d'équilibre qui peut mettre tout le monde d'accord :

JE VEUX

- tout ce que je ne veux pas faire (lobe frontal gauche)

- tout ce que je veux faire (lobe frontal droit)



**"ON A TOUJOURS LE CHOIX.
ON EST MÊME LA SOMME DE SES CHOIX."
JOSEPH O'CONNOR**



PETITE AUTOPSIE DE LA VOLONTÉ ..

Remarque : s'il n'y a pas un objectif clair pour résoudre mes problèmes ou atteindre mon objectif, comment réussir quoi que ce soit ?

Comment découvrir **CE QUE JE VEUX VRAIMENT ?**

Le problème: les contradictions entre le cerveau droit et le cerveau gauche

JE VEUX
vraiment quoi,
finalement ?

Je ne veux pas sortir s'il pleut ou s'il fait froid. Je ne veux pas me passer de chocolat, de gâteaux, d'apéritif ou de bonbons le soir quand je regarde la télé.

Je veux faire un régime. Je veux mincir. Je veux faire du sport.



**"IL N'Y A PAS D'ASCENSEUR POUR LA RÉUSSITE,
IL FAUT PRENDRE L'ESCALIER ET GRAVIR
LES MARCHES UNE PAR UNE.
NICOLAS SARKOZY**



IL FAUT, JE DOIS, JE CHOISIS ...

Une seule solution: la confrontation pour une prise de décision éclairée

Revoir l'objectif ou la décision

Ce que je veux :

Ce que je ne veux pas :



Mon objectif, ma décision :

.....
.....

Par quelle petite action est-il utile de commencer pour changer de modèle, d'habitude ?

.....

Mon engagement

Je veux

Donc je décide de prêter attention à

.....

Je choisis librement de, et à partir de maintenant, agir massivement en ce sens.

dater et signer

et faire le point

chaque jour

durant une semaine.

**"LE BUT N'EST PAS LA VICTOIRE,
MAIS L'AMÉLIORATION"
JOSEPH JOUBERT**

