

CHANGER D'HABITUDES

Quelle est l'**habitude** qui vous pose problème ?
exemple: le grignotage du soir

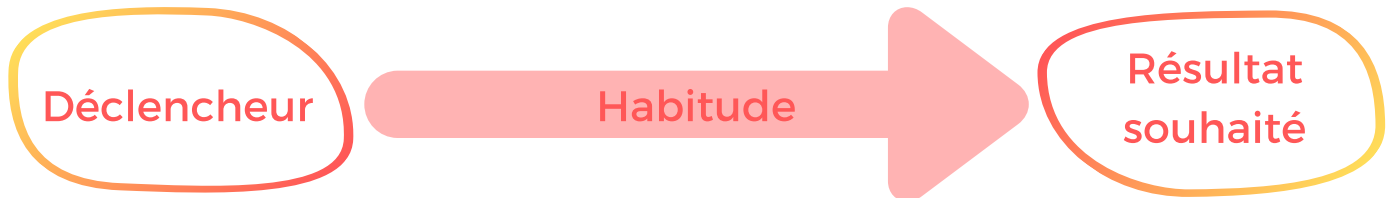
.....

Quel est le **déclencheur** ?
exemple: fatigue, ras le bol, paresse, pas fait les courses...

.....

Quel est le **résultat souhaité** ?
exemple: me faire plaisir rapidement...

.....



(Entre nous, finalement, quel est le résultat obtenu ?)
exemple: regret, culpabilité, mauvaise digestion, surpoids ...

.....

*"La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent."
Albert Einstein*

Par quelle nouvelle habitude sympa ou utile
remplacer cette habitude problématique ?
exemple: boire une tisane, prévoir le repas à l'avance, regarder un film, tricoter, lire ...

.....



**ARRÊTEZ DE LE VOULOIR
DÉCIDEZ ET FAITES-LE**





ET ENFIN, DÉCIDEZ :

Transformez les observations de la page précédente en décision **Si/Quand** , **Alors**

exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je me prépare une tisane
Quand je serai à table, j'éteindrai la télé et je mastiquerai 30 fois chaque bouchée

.....
.....
.....
.....

Pourquoi est-ce important ?

Des études sur le pouvoir de l'influence montrent que 80 % des sujets qui ont pris une décision du type " Si/Quand, alors " exécutent la tâche qu'ils ont librement décidé d'exécuter lorsque le Si/Quand se réalise, contre aucun dans le groupe de référence.



Avant d'entériner vos décisions et de les inscrire "dans le marbre", vérifiez qu'elles ne comportent que des mots positifs
exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je **résiste** et je bois
=> si ..., alors je respire doucement, je bois et je réussis à passer le cap tranquillement

.....
.....
.....
.....

Pourquoi est-ce important ?

Les études montrent que le langage est un puissant mécanisme de transmission, qui permet de concevoir la réalité. La formulation non-violente , qui nous expose à des termes exprimant la réussite, comme "gagner, atteindre, réussir, ..." améliore l'exécution des tâches assignées et fait redoubler les efforts et la persévérance.

"LE SUCCÈS EST LA SOMME DE PETITS EFFORTS, RÉPÉTÉS JOUR APRÈS JOUR." LEO ROBERT COLLIER

