



Newsletter n°1 : Janvier 2011

En janvier, je veux y croire, j'ai envie d'essayer...

Revoilà janvier, début d'une nouvelle année, le mois des bonnes résolutions a sonné...

J'arrêter de fumer, je maigris, je dépense moins, je me mets au sport...

Voilà, c'est dit, « bonne année et bonne santé » et je fais le vœu pour la nouvelle année de tenir... dernière cigarette écrasée en 2010, dernier repas de fête ... Je vais essayer de m'y tenir, d'y croire encore une fois !

Est-ce que cela vous parle ? Et oui, le début d'année est propice aux bonnes résolutions car nous pouvons tourner une page avec le calendrier, solder une année et faire le deuil d'une situation passée et enfin, faire place à une nouvelle. Nos espoirs d'y arriver cette année sont très entachés des expériences des années passées, des autres « janvier » qui n'ont pas toujours tenus leurs promesses. A force d'essayer d'arrêter ou de commencer, à force de ne pas avoir pas pu tenir, nous nous épuisons... Heureusement que les vœux de quelques personnes qui nous sont chers nous redonnent l'envie d'y croire et de recommencer à arrêter de fumer, de dépenser...

ESSAYER de, est une « aberration ». Si vous essayer de vous asseoir, que se passe-t-il ? C'est très fatigant de n'être ni assis ni debout, genou fléchis ! Bel effort mais pourquoi ? Si vous êtes assis, vous avez échoué... Il s'agissait d'ESSAYER de vous asseoir ! En analyse transactionnelle, le « ESSAYER DE » est un driver interne, c'est-à-dire, une petite phrase bien ancrée en nous depuis longtemps qui nous pilote inconsciemment... ah, peut moins inconsciemment maintenant ? Alors, valorisez la réussite plutôt que vos efforts et mettez-vous en route pour réussir votre objectif de l'année. Au pire, si vous ne réussissez pas, vous aurez avancé, vous aurez fait une expérience pour en tirer de leçons ; celle notamment qu'il convient de changer de méthode la prochaine fois et il vous restera de l'énergie pour faire une autre expérience !

Cette année, je vous propose d'arrêter d'ESSAYER et de vous dire « je deviens non fumeur », « je dépense moins, « je mange équilibré et je mincis... ».

Ah, attention, dire « je peux arrêter de, je veux dépenser moins, j'aimerai manger ... » ne fonctionnera pas bien ! Dites-le vraiment comme si c'était déjà là, déjà en train de se mettre en marche en vous : JE « le verbe d'action ». Comment vous voyez -vous quand vous mangerez plus équilibré ? Comment vous sentirez-vous ? Comment entendrez-vous ? Que vous direz-vous de vous-même ?

Notre cerveau est formidable ! Si vous le laissez déjà faire une expérience en vous l'imaginant, il est déjà en chemin vers votre objectif. Laissez-vous aussi sentir et entendre comment se sera, comme si vous étiez passionné par une histoire ou un film, et expérimentez comment cela va être... Votre corps est formidable aussi, il se fait l'allier de votre cerveau et cette expérience neuro- sensorielle est le début de la réussite ! Vous êtes une personne formidable qui croit en elle et œuvre maintenant pour sa réussite ☺.