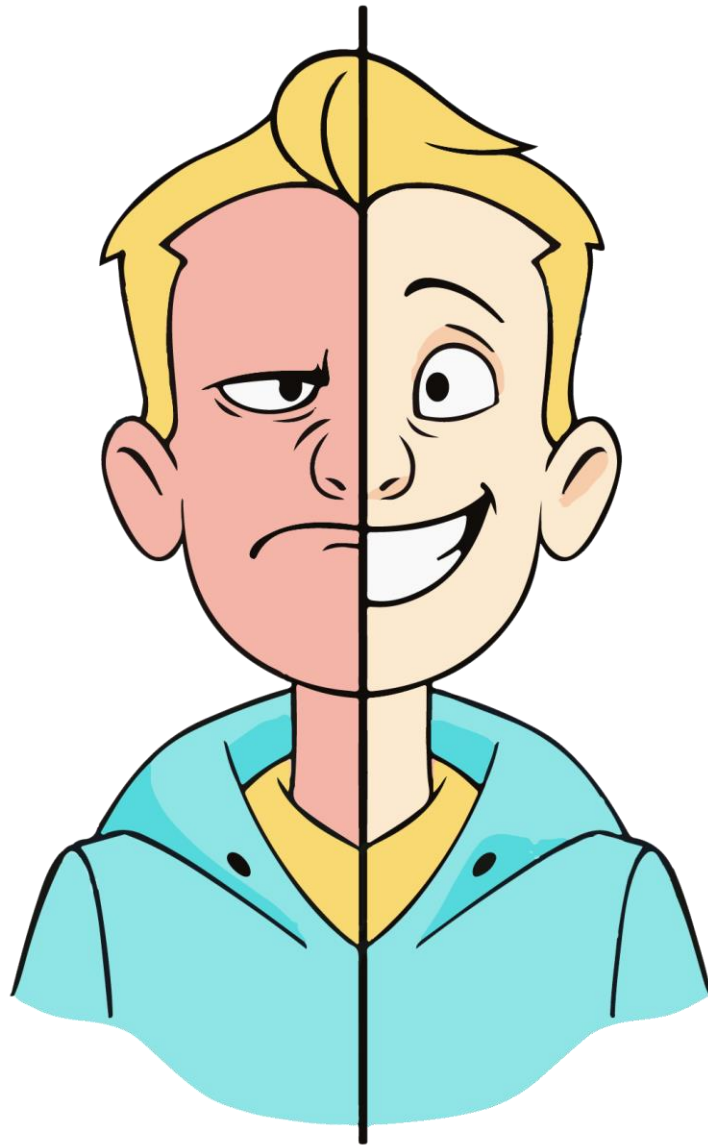


Les bonnes décisions de la rentrée

COMMENT CHANGER UNE HABITUDE ... ET S'Y TENIR



pourquoi il est si difficile de changer

Nos habitudes sont constituées de pensées, d'émotions et de comportements automatiques et inconscients qui sont acquis par des répétitions fréquentes.

Selon J. Dispenza* **95 % de ce que nous sommes à 35 ans** est constitué de comportements et de réactions émotionnelles inconscientes.

* auteur, conférencier et chercheur en neurosciences, chimie cérébrale et physique quantique.



mécanismes et automatismes

Si nous arrivons à conduire sur l'autoroute tout en pensant à ce que nous allons dire pendant la réunion de ce matin, tout en étant capable de nous rappeler de passer prendre le pain pour le déjeuner ...

c'est que nous mémorisons nos actes routiniers par répétition jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiques et inconscients.



accompagner la nouvelle habitude dans la durée

Pour adopter vraiment une habitude, il faut :

- prendre conscience de ce que l'on veut changer,
- avoir une idée claire de ce qu'on veut vivre à la place en le visualisant,
- et y associer une émotion élevée, comme la joie ou la gratitude.

en restant dans le moment présent



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

