

## Forcez-vous à modifier vos habitudes

« Il faut prendre très tôt de bonnes habitudes, surtout celle de savoir changer souvent et facilement d'habitudes » (Pierre Reverdy, poète français du XX<sup>ème</sup> siècle).

Je suis tombée sur cette citation il y a quelques jours et je me suis dit que cet auteur avait parfaitement raison.

En effet, toujours faire la même chose, s'enliser dans une routine quotidienne qui nous emprisonne, suivre notre petit train-train, peuvent nous être nuisibles.

Certes, il est parfois difficile de changer certaines de nos habitudes : le travail, l'école, les courses, les activités régulières, etc. nous obligent à respecter un certain horaire.

Pour certaines personnes, d'ailleurs, avoir de tels repères constitue un gage de sécurité. En respectant un planning, elles ont l'impression d'avoir la maîtrise totale sur leur vie. Elles donnent la sensation d'être hyper-organisées, de tout contrôler.

Or, si un jour, ce rouage bien huilé se grippe d'une manière ou d'une autre, ces personnes qui semblaient tout maîtriser, sont perdues et ne savent pas comment réagir. Elles ne supportent pas que leur vie soit dérégulée.

Justement, si elles avaient pris l'habitude de changer quelques-unes de leurs habitudes, elles sauraient parfaitement comment se comporter. Elles n'auraient pas peur des changements et sauraient s'adapter à toutes les circonstances.

Ainsi, si vous êtes routinier, si vous n'aimez pas changer d'habitude, essayez quand même de le faire. Par exemple, changez de route pour aller travailler, ne mangez pas toujours la même chose au restaurant, n'allez pas faire vos courses toujours le même jour, ne faites pas toujours la même chose avec vos enfants, etc.

De cette manière, non seulement, vous vous libérerez de votre train-train quotidien mais surtout vous vivrez de nouvelles expériences qui ne pourront qu'être enrichissantes.

De plus, vous serez désormais capable d'aborder sans peur toutes les situations, même celles que vous n'avez pas encore vécues.

Faites preuve d'imagination. Vivez pleinement. Inévitablement, vous n'aurez plus une totale maîtrise sur votre vie mais vous récolterez, en échange, plus de fantaisies, d'inattendus, d'imprévus.

Vous serez ouvert à de nouvelles expériences, à de nouvelles rencontres. Libéré de votre carcan, vous oserez plus et vous aurez d'avantage confiance en vous. Vous serez avide de vivre d'autres choses.

C'est un peu un cercle vicieux : plus vous êtes libre, plus vous vivez dégagé des habitudes, plus vous oserez de choses, plus votre vie sera riche !

A bas les habitudes ! Tentez tout au moins de vous échapper le plus souvent possible de votre routine. Vous aurez ainsi la sensation de liberté, de disponibilité. Vous serez, en même temps, plus détendu, moins stressé par le temps, les horaires.

Ne faites pas de vos habitudes une tyrannie !

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel)

N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>