

Changer d'habitudes

Les habitudes sont des actions que nous avons apprises en les répétant jusqu'à ce qu'elles soient devenues automatiques.

Lorsque nous **voulons** changer une habitude, nous pouvons faire ce qui suit:

1. Nous remarquons les moments où nous effectuons l'ancienne habitude.
2. Nous la remplaçons par une nouvelle habitude.
3. Nous pratiquons cette dernière jusqu'à ce qu'elle devienne automatique.

Il est possible de changer rapidement une habitude. Choisis quelque chose que tu fais de la même façon chaque jour. Quel soulier chausse-tu en premier?

Chaque jour, lorsque tu t'habilles, mets l'autre soulier en premier. Si tu as l'habitude de mettre le soulier droit en premier, fais l'inverse. Si tu l'oublies, fais-le aussitôt que tu y penses.

Y a-t-il des habitudes que tu **veux vraiment** changer? Planifie la façon dont tu vas t'y prendre.

.../

Faisons un saut dans le futur et imaginons que tu as atteint ton but, c'est-à-dire que tu as changé l'habitude que tu voulais changer.

Comment te sens-tu? Que notes-tu?

Exemples

Remplacer le cadre d'un tableau peut modifier la vision que nous en avons. Changer notre perception d'une situation peut modifier nos sentiments à l'égard de cette situation.

Ainsi, on peut dire que le temps est partiellement nuageux ou partiellement ensoleillé, qu'un verre est à moitié vide ou à moitié plein.