

OUTILS

- Coaching : Transformer une mauvaise habitude -



Envie d'améliorer votre vie, envie de vous débarrasser d'une mauvaise habitude ?

Félicitations !!

Bravo pour votre courage et votre volonté de vous prendre en main et de faire ce choix pour vous-même et votre bien-être !

Qu'est ce qu'une mauvaise habitude ?

Celle dont vous ne voulez plus, celle qui comporte plus d'inconvénients que d'avantages...

Toutes les habitudes que nous avons ou tous les comportements ne sont pas forcément dysfonctionnels.

*Simplement on peut constater qu'une habitude prise nous est plus néfaste que bénéfique et c'est dans ce cas qu'il peut être utile et qu'il nous apparaît opportun de vouloir s'en débarrasser ... On se rend compte parfois que cela peut être plus difficile qu'il n'y paraît !!
Comment changer une mauvaise habitude et intégrer des comportements plus en phase avec vos aspirations profondes ?*

Tout d'abord Commencez par identifier précisément ce ou ces comportements.

Quel est ou quels sont les comportements qui vous desservent le plus souvent dans votre vie ?

Exemple : manger excessivement, vous coucher tard, passer trop de temps sur les réseaux sociaux, allumer une cigarette avant de démarrer votre voiture ...

Une fois quelques comportements précis identifiés, choisissez celui que vous voulez le plus changer, le travail suivant devra être fait pour chaque comportement que vous souhaitez modifier.

-> Un travail qui doit être fait par étapes.

PHASE 1 : Prise de conscience d'une mauvaise habitude, mauvais comportement.

Identifiez exactement le comportement

Soyez précis car la précision permet la puissance en neurophysiologie.

Quel comportement ? Dans quel(s) contexte(s), à quel(s) moment(s) précis ?

PHASE 2 : Identification de la partie responsable du comportement

Fermez les yeux et visualisez-vous exactement au moment où se déclenche votre comportement.

Ressentez ce comportement et demandez-vous dans quelle partie de votre corps est déclenché ce comportement. Réponse intuitive, sensitive : Sensation physique, corporelle.

PHASE 3 : Identification des bénéfiques (intentions positives) générés par cette mauvaise habitude

Gardez les yeux fermés et projetez-vous au terme de votre comportement / action.

1 Qu'est-ce que je ressens de bon pour moi ? (valeurs nourries par le comportement négatif)

- Premier niveau de réponse -

Exemple : j'ai un sentiment de reconnexion à moi-même et de sécurité intérieure.

Accueillez ce sentiment et valorisez cette partie de vous qui aspire à ce sentiment.

La plupart du temps nous dé-valorisons cette partie à cause de ce comportement négatif et de la culpabilité.

2 À quoi de plus satisfaisant, me conduit ce sentiment ? (valeurs nourries par le comportement négatif)

- Deuxième niveau de réponse -

Exemple : j'ai un sentiment de détente, de relâchement, d'alignement, de bien-être ... Accueillez à nouveau ce sentiment en valorisant la partie physique mise en avant.

(non pas pour le comportement mais pour le bénéfice émotionnel inconscient procuré).

- Troisième niveau de réponse -

Exemple : j'ai un sentiment de focus, d'énergie pour agir, et entreprendre ma journée. (valeur nourrie par le comportement négatif)

Valorisez à nouveau la partie (ventre) pour cette intention positive. Puis terminez le processus en ouvrant les yeux.

PHASE 4 : Prise de recul sur la situation (mode prise de distance) et identification de nouveaux comportements positifs pour satisfaire les valeurs

Imaginez-vous en train de regarder la scène à distance (en mode consultant observateur).

1. Interrogez-vous sur quel(s) autre(s) comportement(s) vous pourriez développer pour satisfaire ces différents niveaux de valeurs (reconnexion, détente, focus pour agir) ?

Quelle première autre attitude pourrais-je mobiliser dans ce même contexte ?

Quelle deuxième attitude, simple et facile je pourrais mobiliser pour satisfaire mes valeurs ?

Quelle troisième attitude je pourrais mobiliser pour satisfaire ces mêmes valeurs ?

Plus vous avez d'options, mieux c'est !

PHASE 5 : Validation des comportements mis au jour dans la phase 4

Fermez les yeux et repensez au comportement identifié en phase 4, dernière phase..

Assurez-vous qu'en ayant ce comportement vous allez satisfaire les valeurs annoncées dans la phase 3.

L'efficacité de la technique réside (sur un plan neurologique) dans l'association que vous allez faire entre le comportement et l'émotion positive suscitée par le comportement.

PHASE 6 : Acceptation des nouveaux comportements

Fermez les yeux et intuitivement vérifiez que toutes les parties de vous-même adhèrent au fait d'intégrer ces nouveaux comportements maintenant et à l'avenir.

Puis effectuez un saut dans le futur (imaginez-vous en train de reproduire ces nouveaux comportements dans différents moments de votre vie, jusqu'à ressentir l'effet d'une nouvelle habitude).

Enfin réalisez que ce sentiment qui vous pousse à agir dans ces nouveaux comportements a toujours fait partie de vous.

Bravo encore pour votre engagement à évoluer vers une meilleure version de vous-même !

