

A large background image showing a close-up of a person's face. The person has blonde hair and is holding a lit cigarette in their mouth with their right hand. Simultaneously, their left hand is holding a large burger with a sesame seed bun. The image is split vertically, with the text on the left and the visual on the right.

COMMENT AVOIR DE NOUVELLES HABITUDES ?

L'HABITUDE COMMENCE COMME UN FIL DE SOIE, ET DEVIENT VITE UN CÂBLE D'ACIER. »

PROVERBE ESPAGNOL

L'habitude commence comme un fil de soie, et devient vite un câble d'acier. » Proverbe espagnol

Les habitudes sont des choix et des actions que nous reproduisons inconsciemment, sans y penser. Le cerveau humain est programmé pour économiser de l'énergie et créer des habitudes lui permet de travailler moins.

Progressivement, une action répétée devient une routine enregistrée dans notre cerveau qui peut servir par exemple à changer notre état d'esprit (croyances positives), notre corps (muscultation) ou nos habitudes alimentaires.

Pourquoi changer d'habitude ?

Plus de 40 % de ce que vous faites au quotidien sont des habitudes ; ce qui est en partie une bonne chose parce que cela vous permet de diriger votre énergie dans des tâches plus intéressantes. Mais vos habitudes servent-elles vos objectifs de vie ? Sont-elles mises à jour avec qui vous êtes aujourd'hui ?

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS FAISONS DE MANIÈRE RÉPÉTÉE. L'EXCELLENCE AINSI, N'EST PAS UN ACTE, MAIS UNE HABITUDE. »

WILL DURANT

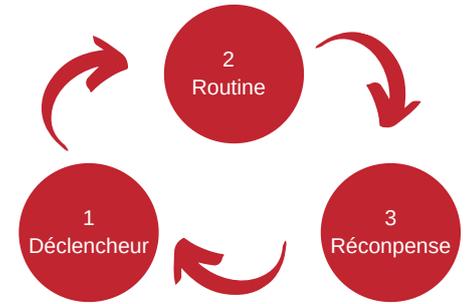
Mettre en place de nouvelles routines, bien que cela demande des efforts, permet chaque jour d'avancer vers votre objectif et quelle satisfaction lorsque le résultat est là ! Tout ce que vous aurez plus tard sera le produit des habitudes que vous construisez maintenant.



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Une habitude se décompose en trois étapes :

- Le déclencheur (signal) : exemple « Je rentre chez moi stressée, ma maison est vide. »
- La routine : « J'ouvre l'armoire et prends quelques bonbons. »
- Récompense : « j'éprouve temporairement une sensation de satiété et de relaxation. »



PASSER DE LA MAUVAISE À LA BONNE HABITUDE

« ON NE SE DÉBARRASSE PAS D'UNE HABITUDE EN LA FLANQUANT PAR LA FENÊTRE ; IL FAUT LUI FAIRE DESCENDRE L'ESCALIER MARCHE PAR MARCHE. »
MARK TWAIN

MARK TWAIN

Bien souvent, le confort est à l'origine de nos mauvaises habitudes qui sont souvent liées avec la pression sociale et l'influence qu'exercent les autres sur vous. Il est plus facile d'aller manger au restaurant que de s'informer sur la nutrition et de prêter grand soin à ce que vous mangez. Se débarrasser d'une mauvaise habitude est un exercice toujours très délicat avec un risque de rechute car celle-ci est stockée dans ton cerveau. C'est pourquoi, il est si facile de rester dans nos « vieilles habitudes » puisque c'est quelque chose à laquelle nous sommes familiers et confortables. Nous ne pouvons pas changer une habitude seulement en la supprimant. Il s'agit de la remplacer volontairement par quelque chose d'équivalent.

Voici un processus qui vous permet de modifier une habitude :

1. Quelle est l'habitude que vous souhaitez changer ?
2. Si vous changez cette habitude, qu'allez-vous gagner à court, moyen et long terme ? (récompense)
3. Trouvez le déclencheur de l'habitude que vous souhaitez changer ?
4. Adoptez l'habitude de remplacement
5. Répétez.

Reprenons notre exemple cité ci-dessus : je ne veux plus manger de bonbons quand je rentre du travail. Si je mange moins de sucre, j'en serais moins addict. J'aurais plus d'énergie, c'est meilleur pour mon corps et cela va faciliter ma perte de poids. Avant de rentrer chez moi, je décide d'aller me promener 30 minutes pour diminuer mon stress et dès que je rentre, de manger une pomme. Des routines pour vous aider à aller toujours plus loin. Beaucoup d'auteurs parlent de routine à mettre en place dès le matin. Pourquoi vous réveillez-vous le matin ? Pour la majorité des gens, il s'agit d'une étape imposée. Ils subissent le réveil et envoient un signal négatif à leur inconscient : la réticence à commencer la journée.

Dans son livre « Miracle Morning » Hal Elrod nous propose une méthode pour retrouver de l'enthousiasme et se réveiller de bonne humeur pour attaquer un nouveau jour. Il propose notamment de se lever une heure plus tôt et de prendre du temps pour méditer, faire de l'exercice physique, lire et écrire ce qui est important pour vous à réaliser cette journée. D'autres parlent également d'une routine du soir, notamment en prenant l'habitude de revoir votre journée avec gratitude. Et vous, quelles sont les routines que vous allez mettre en place pour vivre une belle année 2021 ?

EN SAVOIR PLUS ?

SONIA PIRET



CONTACTEZ

SONIA PIRET

COACH MENTAL ET FORMATRICE

WWW.WINCOACH.BE



Win Coach



~~RÉGIME~~

WWW.NEWTRITIONCOACH.COM