

Se débarrasser de ces petites choses qui nous gâchent la vie

Etape 1 : lister les 50 choses que vous subissez dans votre vie (petites ou grandes). Vous les sélectionnez dans les domaines suivants :

1. Votre maison et votre lieu de travail : il ne s'agit pas de l'activité professionnelle, mais de l'environnement dans lequel vous travaillez. Questions à se poser :
*Dans mon environnement professionnel, qu'est-ce que je subis et qui ne me convient pas ?
Qu'est-ce que j'ai chez moi et qui ne me convient pas ? Et sur lequel je peux avoir une action.*
2. Vos relations avec votre famille, vos réseaux amical, social, etc. : leurs attitudes, leurs comportements que vous subissez.
3. Les équipements que vous possédez : établissez une liste la plus complète possible hi-fi, électroménager, voiture, etc.
4. Domaine professionnel : de quelle façon vous vous organisez, quelle est la nature de ce que vous faites.
5. Domaine des finances : de quoi en avez-vous marre dans ce domaine !
6. Prendre soin de soi : vos loisirs et hobbies.
7. Votre style de vie : quel genre de vie je veux mener ? Quel écart avec celle que je mène.
8. Vos états internes. Vos émotions.
9. L'image de soi.
10. Autres : tout ce qui n'entrerait pas dans un des domaines ci-dessus.

Rappel : A ce stade là, vous avez juste listé les parasitages.

Soyez méthodique dans ce relevé des parasitages.

Il s'agit juste de lister des parasitages qui sont des nuisances ET sur lesquelles vous pouvez avoir une action : les 2 conditions doivent être réunies.

Etape 2 : Relire ces 50 points et voir s'il y en a qui sont à régler de façon urgente.

Garder à l'esprit que la plupart du temps, les choses que l'on subit, nous avons des raisons d'accepter de les subir. Avant de les éliminer, nous avons besoin de comprendre en quoi elles nous sont utiles. Quelle est la raison? (inutile d'aller chercher la raison la plus cachée, nous ne sommes pas dans une démarche psychanalytique). L'idée est que souvent lorsqu'on subit, c'est qu'il y a une bonne raison quelque part. Partez de cette idée et ... soyez bienveillant avec vous, simplement elle vaut le coup de la poser. L'idée n'est pas de se précipiter mais de se mettre en mouvement et de décider d'avancer. Certains parasitages trouveront une solution pratiquement immédiate, d'autres prendront du temps. Tout comme il y a dans votre liste des sources de nuisances minimales et d'autres très importantes...

Etape 3 : Après l'avoir posé, réfléchir au bénéfice que cela vous procure.

Etape 4 : prendre chaque item de la liste et réfléchir à quel avantage vous avez à continuer cela ?

Etape 5 : Posez-vous les 2 questions suivantes :

Qu'est-ce que cela me rapporte ? Qu'est-ce que cela me coûte ?

Il y a 2 sortes de coût : le coût évident, direct et le coût indirect, caché. Le deuxième pouvant finir à long terme par "coûter cher".

Etape 6 : A ce stade, vous avez TOUS LES ELEMENTS EN MAIN

Pour DECIDER si cela vaut la peine de CHOISIR OU NON de sortir de ce que vous "subissez" et que vous avez listé.

NUL N'EST TENU DE SORTIR DE SON SYSTEME DE PARASITAGE. Et c'est bien ainsi !

A ce stade là, vous devez choisir librement :

Question à se poser :

Est-ce que je veux continuer ? Est-ce que c'est vraiment ce que je veux ?

Si la réponse est oui... comme vous êtes des coaches... vous savez qu'il sera l'heure de passer à l'action...! Et voilà comment on répare les trous dans le tuyau d'arrosage !

Vous pouvez réaliser un tableau. Je vous le conseille vivement.

PARASITAGE | BENEFICES | COUTS direct, indirect | ACTIONS PROPOSEES | GAIN RECHERCHE
| DATE

PREVUE REALISATION | DATE EFFECTIVE |

Soyez créatif tout en respectant l'ordre des étapes, cet ordre à sa raison d'être.

Allez-y, vous pouvez le faire !

William