

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citations

• John Dryden
(1631-1700) :

«Nous
façonnons
d'abord nos
habitudes, puis
nos habitudes
nous
façonnent.»

• Tenzi Gyatso
(XIV dalai-
lama) :

«Sème un acte,
tu récolteras
une habitude ;
sème une
habitude, tu
récolteras un
caractère ;
sème un
caractère tu
récolteras une
destinée.»

• Emmanuel
Kant (1724-
1804):

«Plus l'homme a
d'habitudes,
moins il est libre
et
indépendant.»

Pleins feux sur :

Citation de la semaine 1

Réflexion de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la
semaine 2

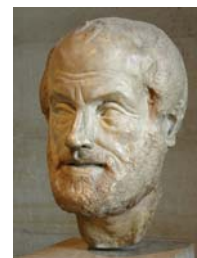
Objectif de la semaine 2

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

« L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude. »

Aristote



Réflexion de la semaine

Nos habitudes peuvent tout à la fois nous contraindre ou nous aider. Elles sont souvent un facteur déterminant à prendre en compte pour nous permettre de mener la vie que nous souhaitons. Nous ne devons pas sous-estimer leur influence.

Maintenant que nous avons déterminé, puis ordonné quelles étaient nos priorités dans nos vies, nous devons faire l'examen approfondi de nos habitudes. Lesquelles nous aident à atteindre nos objectifs, lesquelles nous en éloignent ? Une habitude est comme une corde dont nous tissons un fil chaque jour. Plus elle est ancienne, plus elle est solide. Certaines sont si profondément ancrées que nous finissons par penser qu'il nous est impossible d'agir autrement tant nous avons toujours agi de la même façon. Nous finissons, en quelque sorte, par réagir mécaniquement, aux événements et situations similaires que nous rencontrons. Nous le faisons par habitude, un peu comme si nous

avons activé une fonction de pilotage automatique. J'entends du reste souvent, certains de mes étudiants, dire : « je n'ai pas le choix j'ai toujours fait comme ça ! »

N'oubliez pas qu'il y a toujours un pilote dans l'avion et que le pilote c'est vous. C'est vous qui, à l'origine, avez créé, forgé, puis entretenu pendant toutes ces années, cette habitude. C'est vous qui décidez aujourd'hui de lui donner le pouvoir de répondre à votre place, par automatisme. Mais, vous pouvez à tout moment, même s'il s'agit d'une habitude bien ancrée, décider de la remplacer par une nouvelle habitude plus féconde. Une habitude qui servira en tout cas davantage vos objectifs. **Il n'existe aucun déterminisme, en dehors de ceux que vous acceptez, et vous pouvez toujours décider de faire autrement.**

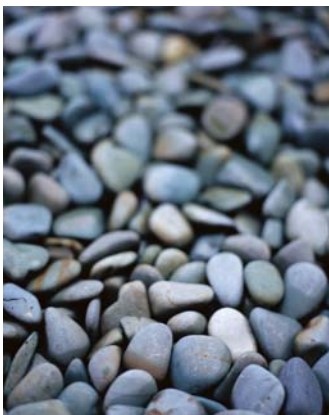
Pour supprimer une habitude inadaptée nous devons la remplacer par quelque chose d'autre. Nous devons en créer une nouvelle. Pour cela, il nous faut répéter et

répéter encore la même nouvelle action, jusqu'à créer une nouvelle « corde ».

Bien entendu, cela demande d'abord un effort conscient. Puis, plus l'action est répétée, plus l'habitude grandie, et moins nous avons d'efforts à fournir. Nous avons installé toutes nos vieilles habitudes de la même façon, La plupart sans réellement y réfléchir, en adoptant l'attitude qui nous paraissait la mieux adaptée à la situation. Certains sont encore gouvernés par des habitudes de plus de vingt ans qu'ils n'ont jamais révisées ou remises en question, c'est vous dire si leur paraît chose impossible. **Ne perdez jamais de vue que vous avez toujours le choix d'en changer ou d'en créer de nouvelles. Vous êtes maître à bord !** Choisissez bien celles que vous gardez car elles détermineront votre caractère, votre efficacité, puis votre destinée.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



«L'habitude est une somnolence, ou tout au moins un affaiblissement de la conscience et du temps.»

Thomas Mann
(1875-1955)

«Les bonnes habitudes sont beaucoup plus faciles à perdre que les mauvaises.»

Somerset Maugham
(1874-1965)

« L'habitude aveugle, sourde et muette affadit la conscience »

Monique Corriveau
(1927-1976)

« 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
(1835-1910)

Raimundo DeOvies raconte que lorsque la célèbre bibliothèque d'Alexandrie brûla, un livre fut épargné. Comme il ne s'agissait pas d'un livre de grande valeur, un homme modeste qui savait un peu lire l'acheta pour quelques pièces de cuivre. Il ne le trouva pas très intéressant ; cependant, il trouva à l'intérieur une chose des plus intéressantes ! Il s'agissait d'un ruban de vélin sur lequel était écrit le secret de la « pierre de touche ».

La pierre de touche était un galet qui avait la propriété de changer n'importe quel métal commun en or pur. Le texte expliquait qu'il se

trouvait sur les rives de la mer Noire, parmi des milliers et des milliers d'autres galets qui lui étaient en tout point pareil. Le secret résidait en ceci que la vraie pierre serait chaude au toucher tandis que les galets ordinaires seraient froids. Alors l'homme vendit ses quelques effets personnels, fit des provisions sommaires, campa sur le rivage de la mer et commença à tâter les galets. Tel était son plan.

Il savait que s'il ramassait des galets ordinaires et les rejetait parce qu'ils étaient froids, il y avait de fortes chances pour qu'il ramassa le même caillou

des centaines de fois. Donc, quand il trouvait une pierre froide, il la lançait dans la mer. Il passa une journée, un mois, un an, trois ans ; mais en vain. Cependant il continuait toujours. Il ramassait un galet. Il était froid. Le lançait dans la mer. Encore et encore. Un matin, cependant, il ramassa un galet qui était chaud... et le jeta à la mer. Il avait pris l'habitude de les jeter dans l'eau. L'habitude était si profondément ancrée en lui que lorsqu'il prit LE GALET QU'IL VOULAIT... IL LE JETA QUAND MÊME.

Objectif de la semaine

Vous l'avez sans aucun doute déjà compris, cette semaine, je vous propose de vous interroger sur vos habitudes. Passez en revue celles que vous devez absolument changer ou modifier, parce qu'elles vous éloignent de vos objectifs. Puis décidez de renforcer ou créer de nouvelles habitudes qui vous aideront à réaliser vos choix. **Commencez aujourd'hui!**



Départez-vous en tout premier lieu, de l'idée que vous ne pouvez pas faire

autrement. Que vous devez subir la façon dont vous vous comportez habituellement.

Le thème des habitudes est un sujet intéressant car il nous permet de mesurer la liberté et le pouvoir que nous avons cédés par confort. **Vivre libre c'est être toujours conscient des choix que nous faisons, et savoir pourquoi nous les faisons.** Ce n'est

certainement pas agir par habitude et s'apitoyer ensuite sur son sort parce que nous avons agi de manière inadaptée, et s'en excuser aussitôt par le fait que nous avons toujours agi ainsi.

Je vous renvoie sur la notion de responsabilité dont nous avons déjà parlée. Vivre c'est être responsable des choix que nous faisons et de la vie que nous menons. Y parvenir est l'un des

objectifs du programme « Construire son rêve » c'est à dire redonner à chacun sa souveraineté. Vous ne pouvez pas espérer vivre la vie dont vous rêvez en ayant délégué il y a plusieurs années à de vieilles habitudes votre pouvoir de choisir.

Nos habitudes doivent nous faciliter l'existence et nous permettre de cultiver l'excellence. Nous ne devons pas accepter qu'elles soient autre chose. C'est pourquoi il nous faut y veiller et y faire régulièrement le ménage.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

