

## Créatures d'habitude

Je suis et nous sommes des créatures d'habitude. Moi, et probablement vous avez une grande tendance à faire les mêmes choses au même moment, la plupart des jours de la plupart des semaines. En neurosciences, nous apprenons qu'il en va de même pour nos pensées. Nous avons tendance à répéter continuellement la même série de pensées.

Je vais vous en donner un exemple : il y a quelques années, ma famille et moi avons passé de merveilleuses vacances en voiture dans l'un de mes pays européens préférés ; nous avons parcouru plus de 4000 km et avons adoré chaque minute. Les derniers jours se sont passés de manière simple dans un camping au bord d'une plage tranquille. C'était charmant, nous avons passé de longues heures à marcher, nager et à goûter à toutes les spécialités locales. Le camping où nous avons séjourné était dans un emplacement parfait mais avec le bloc sanitaire négligé avec une douche cassée qui était bien en deçà de mes normes. Je l'ai détesté.

Quand nous sommes rentrés à la maison, j'étais ravie d'entrer dans ma douche et en tournant l'eau, j'ai repensé au camping et je me suis dit "c'est tellement bien et tellement mieux que le camping".

**Bien sûr, il n'y a rien de remarquable dans cette histoire...** mais il m'a fallu une année entière pour réaliser qu'à chaque fois que j'entrais sous la douche, j'avais la même pensée !

## Déclencheurs

Si cela est vrai pour des événements sans importance, à quelle fréquence est-ce que je répète d'anciens schémas dont je ne suis pas consciente et qui nuisent sûrement à ma vie ? Cela parle de déclencheurs et l'expérience arme ou désarme les déclencheurs. Alors personnellement je m'organise pour avoir des expériences qui me permettent d'aller vers la vie.

## 5 jours ?

Je n'aime pas l'idée de travailler 5 jours et d'avoir 2 jours de repos ; Cela ne me convient plus. La plupart des gens pensent qu'il est naturel de travailler 5 jours et d'avoir 2 jours de repos. La vérité est qu'il n'y a rien de naturel là-dedans. Ce modèle n'est pas lié aux saisons ou aux cycles. C'est une invention purement humaine qui est devenue une norme et à laquelle le monde entier semble adhérer.

Voici plusieurs choses que j'ai aimé expérimenter; ce sont des suggestions pour faire différemment. Bien sûr, votre patron, que ce soit votre manager externe ou votre voix interne, n'aimeront pas ça, mais cela aura un impact profond sur votre vie. Je vous promets !

- Décidez de faire en sorte que le dîner du lundi\* soit meilleur que le week-end.
- Trouvez un moyen de faire une longue promenade le mardi\* à la campagne ou à la plage et prenez un thermos pour vous sentir comme dans un vrai jour de repos.
- Décidez qu'une fois par mois, vous faites une longue grasse matinée le mercredi\* et profitez de la délicieuse sensation de "sans obligation".
- Si votre travail est un problème, parlez-en à votre patron (à l'interne d'abord) et dites-lui que quelque chose doit changer.

*\*Bien sûr, n'hésitez pas à échanger les jours pour ceux qui vous conviennent le mieux.*

Ces quelques suggestions pourraient vous aider à commencer à changer de modèle. Une autre option est la prochaine fois que vous serez sous la douche, observez ce qui vous vient immédiatement à l'esprit ?

A quoi pensez-vous?

J'ai pris des décisions importantes dans ma vie, dont l'une est de ne rester que dans des campings avec de bonnes salles de bain propres !

Tendresse, Lyndsay