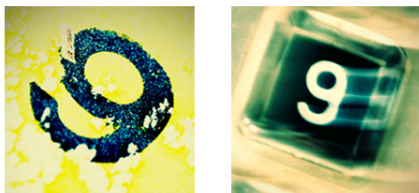


Changez votre vie... mettez-y du 9!

A nouvel-an nous nous souhaitons une bonne et heureuse NOUVELLE année. Parfois, aussi, nous prenons de bonnes résolutions. Malgré le fait que nous sommes déjà en mars, j'aimerais vous souhaiter un bel an 2009 ou plutôt un bel an NEUF. Oui, vraiment, j'aimerais que vous mettiez sans cesse du NEUF, du nouveau dans votre vie, même après le mois de janvier.



Le changement progressif

Là vous avez vécu trois mois depuis la fête de l'an nouveau et qu'y a-t-il de vraiment neuf dans vos vies ? Oui... il y a plusieurs choses que vous ne faites plus pareillement et vous êtes content(e) de vous. Super, bravo! Peut-être aussi, en y regardant bien, il n'y a pas grand-chose de nouveau qui s'est installé dans votre vie.

Pour quelles raisons ? Comment cela se fait-il que rempli(e) de pensées positives, de désirs de nouveautés, rien ou presque rien, ne change ? Le savez-vous ? Parce que nous ne pouvons pas accéder au changement d'un simple claquement de doigts ou d'une seule bonne résolution. Parce que le changement passe par des étapes.

Tout vient à point...

Quand nous cultivons notre jardin, nous connaissons les étapes importantes jusqu'à la récolte des fruits et des légumes. Du coup, il ne nous vient pas à l'idée d'arracher les légumes qui n'ont encore rien donné ou de jeter les fruits pas mûrs sans avoir bien attendu que toutes les étapes du processus de maturation aient été vécues.

Pourtant dans nos vies, trop souvent, nous n'attendons pas de vivre toutes les étapes nécessaires à notre éclosion... Trop souvent, nous décidons d'abandonner alors que nous ne sommes simplement pas encore allé(e)s jusqu'au bout de toutes les étapes du changement. Nous abandonnons avant d'avoir atteint le but.

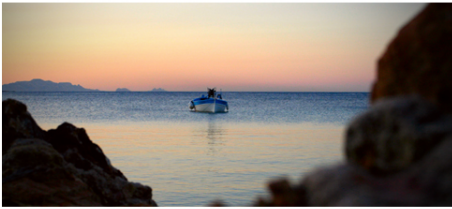


Le savez-vous ?

Le changement, l'évolution passe par quatre étapes distinctes :

Etape 1 : inconsciemment incompétent. On ne connaît pas notre lacune, on ne se rend pas compte de notre incompétence. On est inconscient.

Etape 2 : consciemment incompétent. On devient conscient de notre lacune. On se rend compte que quelque chose ne va pas comme on le désire.



Etape 3 : consciemment compétent. On comble notre lacune et l'on devient de plus en plus compétent. L'effort et l'attention sont encore nécessaires ET on se voit réussir de plus en plus souvent.

Etape 4 : inconsciemment compétent. On fonctionne de la nouvelle façon sans même y penser. C'est devenu naturel et ce fonctionnement fait partie de nous.

Il est important, dans toute évolution quelle qu'elle soit, d'avoir bien en tête ces quatre étapes à franchir.

Un peu d'observation ?

En attendant, je vous laisse observer à quelles étapes du changement vous êtes suivant dans quelles situations vous vous trouvez. Car l'observation et l'acceptation des choses observées sont des éléments très précieux. Du coup, c'est formateur de vous observer... Attention : sans jugements! Quelles sont les choses que vous faites de manière inconsciemment compétente ou alors de manière inconsciemment incompétente ? Et voyez aussi le consciemment incompétente (c'est peut-être l'étape la plus rageante), sans oublier le consciemment compétent...

Belles observations de vous-même... dans l'amour, car la vie est sybelle ! et à tout bientôt.

Cordialement et avec affection.

Sybille Luginbühl

Le mois prochain, nous reviendrons sur ce sujet avec des exemples concrets.

Vous avez des questions ?

Ecrivez-nous à :

info@lejournaldesmamans.ch