



Clinique Chiropratique St-Joseph  
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.  
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4  
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

## *Nos habitudes (4e partie)*

Plusieurs personnes ne réalisent pas que la façon dont elles approchent la vie leur donne exactement la vie qui provient de leur approche. Ces approches sont des comportements appris. Ces habitudes ont été formées par des centaines de répétitions depuis plusieurs années.

Lorsque nous passons des années à regarder ce qui ne va pas versus ce qui va, ces habitudes négatives vont nous empêcher de profiter pleinement de la vie. C'est un peu comme si le ciel était toujours gris. Le pire dans tout ça c'est que puisque le ciel est gris depuis tellement longtemps, nous n'avons plus idée que le ciel bleu peut même exister.

Nous apprenons ces habitudes de nos parents et des gens influents de notre vie. Plusieurs recherches démontrent que les parents négatifs élèvent des enfants négatifs. Lorsque les parents se concentrent sur ce qui ne va pas, s'ils vivent stressés, tendus, découragés, déprimés, il y a une grande possibilité que leurs enfants développent les mêmes attitudes.

J'ai entendu la semaine dernière à Denver après avoir fait une présentation : « Pierre, moi je m'inquiète toujours. Je suis faite comme ça. J'aimerais bien changer parce que je sais que ce n'est pas ce qui est le mieux, mais je ne sais pas comment m'y prendre. »

Je lui ai répondu qu'elle n'était pas comme ça. La façon dont elle se voyait n'avait pas à être coulée dans le ciment. Toutes ces habitudes sont des comportements appris qu'elle pouvait changer. Qu'elle n'avait qu'à développer l'habitude qu'elle voulait.

Nous avons tous une zone dans laquelle il est confortable de vivre. Parfois dans les bons moments de la vie, nous sommes prêts à aller un peu plus loin, mais toujours à l'intérieur de cette zone. La clef c'est de changer de zone complètement. Si nous voulons être juste un peu plus positifs, ça ne fonctionne pas vraiment. Nous devons vouloir complètement changer ou exploser. Au lieu de vouloir être un peu plus positifs, nous voulons choisir de devenir la personne la plus positive qui existe.

Comment peut-on réussir ? Il existe un processus en cinq étapes qui peut vous aider à transformer n'importe quelle habitude.

1) Vous voulez prendre la décision de vous améliorer, de transformer vos rêves en réalités et de demander un engagement à l'excellence dans tous les aspects de votre vie.

- 2) Vous voulez décider ce que vous voulez avoir dans votre vie. Quels sont vos rêves ? Quelle est la partie de votre vie, une fois améliorée, qui aura un impact sur tous les aspects ?
- 3) Qui voulez-vous devenir ? Prenez un de vos rêves et demandez-vous qui doit être cette personne pour réussir à obtenir ces rêves. Par exemple, si vous voulez perdre 20 livres, vous pouvez vouloir devenir un athlète ou quelqu'un qui contrôle ses émotions.
- 4) Quelles sont les caractéristiques que vous devez développer pour devenir la personne que vous voulez devenir ? Identifiez 4 ou 5 de ces caractéristiques essentielles. Si vous voulez développer une relation amoureuse, vous pouvez vouloir développer la capacité d'écoute, le côté romantique, la compassion, vos talents culinaires ou l'art du massage.
- 5) Développez les actions requises pour développer ces attributs. Par exemple, si vous voulez développer votre capacité d'écoute, vous devez vous demander quelles sont les actions que vous voulez faire tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois pour bien maîtriser cette nouvelle caractéristique ?

Une fois que vous avez identifié ces 5 étapes, vous voulez les mettre en application. Tous les jours, vous les revisitez et vous prenez les actions nécessaires pour y arriver. Ce n'est que par vos actions continuelles que vous pourrez concrétiser vos rêves.

L'analyse vertébrale Network et les exercices d'Intégration somato respiratoire sont les outils par excellence pour vous aider à découvrir vos rêves. La flexibilité de votre système nerveux et de votre colonne vertébrale détermine la capacité d'adaptation de votre vie. La découverte et la réalisation de vos rêves exigent un corps physique capable de s'adapter et de réagir rapidement.

Vous connaissez quelqu'un qui bénéficierait des soins Network ? Parlez-nous de notre promotion de Noël totalement unique.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 12.01.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».