



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

Résolution encore une fois

Nous voici à nouveau en ce début d'année. Cette période est souvent associée avec des décisions qui on l'espère influenceront positivement notre qualité de vie. Quelques questions se posent avant même de débiter le processus. Pourquoi est-ce parfois difficile de rendre à terme nos résolutions? Comment établir nos priorités? Quel langage devrions-nous utiliser pour maximiser l'efficacité et le rendement de nos résolutions?

Il est parfois difficile de rendre certaines de nos résolutions à terme parce qu'elles peuvent être en conflit avec nos valeurs. Par exemple, je décide d'acquérir des connaissances afin d'investir financièrement une partie de mes avoirs. Je sais que se faisant, ce nouvel apprentissage prendra du temps de qualité que je désire également passer avec ma famille. Chaque fois que je serai en train d'étudier, il y aura une partie de moi qui désirera être avec ma famille. Lorsque je serai avec ma famille, je penserai à toute l'étude que je devrais faire. Combien de temps pourrais-je danser entre ces deux aspects de ma vie que je considère importants? Quelles sont les chances de réussite?

Nous devons donc amener une nouvelle carte de jeux. Nous devons ajouter une structure qui nous permettra de concilier les deux objectifs. Nous pouvons définir un horaire comme structure. Si je mets dans mon horaire le temps que je veux passer en famille en premier et que par la suite j'y ajoute le temps que je veux étudier, il n'y aura plus de conflits et je respecterai mes priorités.

Nous établissons nos priorités en pensant à la personne que nous désirons devenir d'abord et non aux tâches à accomplir. Par exemple, je voudrais perdre du poids, disons dix kilos (tâche à accomplir). Je sais que je devrais manger mieux, faire de l'exercice, diminuer mon stress, etc. Juste à y penser, je suis déjà fatigué. Je pourrai me pousser et me motiver pendant un certain temps. Pour la plupart des gens, ce temps varie entre 4 à 6 semaines. Par la suite, il y aura une diminution de cette motivation et un retour au naturel se fera. Il y aura en plus une perte d'estime de soi parce que nous n'avons pas accompli ce que nous avions dit. Il y aura cette petite voix qui dira : « Oui, oui, tu peux en prendre des résolutions tant que tu voudras, on finira à la même place que l'an dernier; nulle part ».

Par contre lorsque je m'attarde à la personne que je veux devenir. « Qui sera la personne avec un poids idéal? Comment cette personne se comportera-t-elle? Quelle sera sa motivation? Quelles seront ses pensées? » J'obtiens des réponses bien différentes. La personne avec un poids idéal se réveillera le matin et elle pensera à la joie de vivre qui l'habite. Elle sortira rapidement du lit et fera de l'exercice entre 30 et 40 minutes. Par la suite, elle prendra un petit déjeuner équilibré composé de fruits à indice glycémique bas, avec une portion de protéines et des gras de qualité. Elle fera certains exercices de respiration pour la gestion du stress. Quelques fois par jour elle prendra un peu de temps pour apprécier sa nouvelle vie et renforcer ses progrès. Cette personne sera vibrante, joyeuse, pleine de vitalité avec le sourire facile. Elle sera avenante et compréhensive. Si vous êtes comme moi, cette nouvelle personne m'intéresse et m'interpelle.

Nous sommes tous motivés par deux aspects de la vie : le bâton et/ou la carotte autrement dit : la douleur et/ou le plaisir. De façon générale les gens qui sont plus introvertis ont tendance à être plus motivés par la douleur ou le bâton, alors que les gens extrovertis sont plus motivés par le plaisir ou la carotte. La meilleure façon de se fixer des objectifs est de s'assurer que les deux soient présents.

Revenons à notre exemple ci-dessus. Quel sera mon bâton ou ma douleur si je n'ai pas mon poids idéal? Sensation d'échec, manque d'énergie, diminution de ma qualité de vie, diminution de mon rendement au travail et à la maison, moindre performance dans mes activités sportives, mauvais exemple pour mes enfants, devra changer une partie de ma garde-robe, moins de vitalité, diminution de ma vie amoureuse, etc.

Quel sera mon plaisir ou ma carotte? Sensation de victoire, plaisir et satisfaction à suivre mon progrès, marcherai avec fierté, certitude que je peux accomplir plein d'autres choses, plein de vitalité, j'agirai comme modèle pour plusieurs personnes, amélioration de mon rendement au travail et à la maison, je serai encore plus efficace, amélioration dans mes sports, meilleures concentrations, etc.

Par la suite, nous voulons nous questionner sur nos connaissances. Est-ce que je sais quoi faire pour obtenir les résultats voulus? Quel type d'exercice me convient le mieux? Quel type d'alimentation ou de nourriture me permettra d'arriver à mes objectifs et surtout de les maintenir? Si j'ai des questions, je dois y répondre. Je ne veux surtout pas tout savoir avant de commencer, sinon c'est la paralysie par l'inaction. Je sais certaines choses et je commence avec cela. Par la suite, au fur et à mesure de ma progression je voudrai raffiner mes connaissances et incorporer de nouvelles habitudes. « Qui est-ce que je connais qui pourrait me donner un coup de main? » est une des meilleures questions que nous pouvons nous poser. En demandant de l'aide, du support, de l'information, nous renforçons notre subconscient à prendre action et à persévérer.

Il nous reste encore quelques certificats-cadeaux de notre promotion de Noël à offrir à votre famille ou à vos amis. Premier arrivé, premier servi, parlez-nous-en...

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mardis 12 et 26 janvier 2010 à 19 heures. Il y en aura un en anglais le mercredi 27 janvier toujours à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier sur le processus d'autoguérison en NIVEAU 2 le mercredi 10 février et un autre sur l'Intégration somato respiratoire le mercredi 17 février toujours à la même heure.

Dr Pierre Bernier, D.C. 11.01.10

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

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