



Comment réécrire votre histoire

Fatiguée de traîner les lourds bagages du passé? À défaut de voyager dans le temps et d'effacer ce qui vous a minée, vous pouvez changer le regard que vous posez sur votre histoire et, ainsi, la réécrire. Voici **QUELQUES CLÉS** pour y parvenir...



1 ESSAYER DE NOUVELLES LUNETTES

Faites la distinction entre votre passé et votre histoire. Votre passé, c'est la somme des expériences que vous avez vécues. Votre histoire, c'est le sens que vous donnez à ces expériences...

Deux personnes qui se trouvent dans la même situation la vivront souvent complètement différemment. Ce qui accable l'une pourra très bien stimuler l'autre; tout est une question de perception. En changeant les lunettes à travers lesquelles on regarde notre passé, on peut ainsi changer le sens qu'on lui donne et l'impact qu'il a sur nous. On veut tellement être fidèle à la «réalité»... même si cela nous paralyse et nous coûte notre joie de vivre. Et si on donnait plutôt la priorité à notre bien-être et à notre paix d'esprit? Plutôt que d'adopter la perspective la plus «réaliste» (lire: la plus déprimante), choisissons la plus positive et la plus inspirante! Par exemple, on peut voir un

divorce comme un échec monumental, mais on peut au contraire être fière de la

GRATUIT CHAQUE MOIS À L'ACHAT DE LA SEMAINE



On ne peut changer notre passé, mais on peut changer notre histoire...

force qu'on a puisée en nous pour mettre fin à une relation qui nous étouffait. Il y a tant d'aspects sur lesquels on peut décider de mettre l'accent...

2 COUPER LE CORDON

Il y a un «cordon» qui nous relie à tous les souvenirs que l'on ressasse régulièrement. Ainsi, ce sur quoi on porte notre attention prend naturellement de l'ampleur dans notre vie et se répercute sur notre avenir. Si on pense constamment aux moments où on s'est sentie rejetée, par exemple, il est certain qu'on commencera naturellement à anticiper le rejet, à être sur nos gardes... et donc à augmenter nos risques d'être rejetée!

Si vous souhaitez que votre futur soit vraiment différent de ce que vous avez toujours connu, imprégnez-vous des aspects de votre passé qui sont en harmonie avec votre rêve... et laissez les autres souvenirs se dissiper. Ce n'est pas en ruminant nos vieilles déceptions que l'on cultivera nos succès futurs; coupons donc le cordon!

3 ENREGISTRER SUR LA VIEILLE CASSETTE

Quand le film de notre passé ne nous plaît pas, on peut refaire le montage, changer l'éclairage, couper quelques scènes, etc. Mais on peut aussi en enregistrer une nouvelle version, sur la même cassette, et donc effacer automatiquement l'ancienne!

Si vous avez toujours abusé des cartes de crédit et que vous choisissez maintenant de payer vos dettes et d'annuler vos cartes, vous changez le film de votre passé. Si vous avez toujours été dure envers vous-même et que vous commencez graduellement à prendre soin de vous, vous changez également votre film. Par vos actions, vous pouvez ainsi vous créer un «nouveau passé»... et un nouvel avenir. Cheers!

LES EXERCICES DE LA SEMAINE

Différentes perspectives

Notez par écrit trois épreuves qui vous ont particulièrement marquée et dont l'impact se fait encore sentir dans votre vie. Ensuite, pour chacune d'elles, écrivez QUATRE façons complètement différentes de voir les choses. Pour vous inspirer, imaginez la perspective que vous auriez de la situation si vous étiez:

1. Une personne inconsciemment positive, qui voit toujours le beau côté des choses.
2. Un vieux sage qui s'aime et qui s'accepte joyeusement tel qu'il est.
3. Une fonceuse qui a totalement confiance en l'avenir et en ses moyens.
4. Une épicurienne qui a décidé d'avoir du plaisir dans la vie et de ne pas se créer de tourments inutiles.

N'est-il pas exaltant de réaliser qu'on a le choix? Adoptez la perspective qui vous semble la plus constructive; faites-la vôtre de jour en jour...

De nouvelles questions

On a généralement tendance à juger notre passé et à y chercher les causes de nos problèmes actuels. Mais on peut également aller dans le sens contraire... Pensez à votre vie idéale, à ce que vous aimeriez réaliser plus que tout. Puis, demandez-vous: «En quoi mes expériences passées m'ont-elles aidée à devenir la personne que j'ai besoin d'être pour concrétiser cette vision?» Les situations que vous condamnez vous ont certainement fourni de précieux outils qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs. Quels sont ces outils?

Lorsqu'on prend conscience du fait que notre passé est moins imparfait qu'on le croit, on se libère énormément et on peut commencer à regarder droit devant...

Pour des conseils de coaching gratuits, visitez www.implisions.net