

Comment changer une mauvaise habitude en reprogrammant tes pensées

6 étapes pour reprogrammer tes habitudes



PRÉSENTATION

Salut! Je suis Cindie,

Je suis hypnothérapeute depuis plus de 10 ans et je suis la fondatrice de NEURO Formations, une école de formation professionnelle spécialisée en hypnose.

Comme tu peux le constater, cela fait plusieurs années que je baigne dans l'hypnose, dans le fonctionnement du subconscient et dans la modification des mauvaises habitudes. J'ai accompagné des centaines de personnes dans la transformation de leurs pensées, à dépasser certaines limites et à modifier certaines habitudes. Et je dois être honnête avec toi, il n'est pas toujours simple de réellement changer. **On résiste souvent au changement, et ce, même si on croit le vouloir vraiment.**

La plupart des gens ont de la difficulté à changer certaines habitudes, car il est difficile pour eux de s'adapter au changement. Changer veut dire modifier certaines habitudes...

Pour réellement changer, il faut établir un rapport nouveau avec notre cerveau et dans cet outil gratuit, je vous enseignerai comment créer les chemins vers le changement.



Mais comment changer n'importe quelle mauvaise habitude AVEC SUCCÈS même si tu as déjà essayé beaucoup de choses dans le passé et que rien n'a réellement fonctionné?

Un rapport nouveau avec le cerveau

Comme mentionné précédemment, **pour changer, il faut établir un rapport nouveau avec notre cerveau.**

La plupart des gens ont de la difficulté à changer certaines habitudes, car ils ont de la difficulté à s'adapter au changement. Même si certains changements nous paraissent positifs, nous pouvons être en résistance, car changer veut dire :

- Cesser certains comportements
- Modifier certaines habitudes
- Prendre une direction plutôt qu'une autre
- Quitter certaines choses et/ou personnes

Mais sommes-nous toujours prêts à faire les changements nécessaires?
La réponse est non!

Malheureusement, comme le dit un vieil adage : *Ce à quoi on résiste persiste.*

Pour réellement changer, il faut savoir s'ouvrir au changement et s'y adapter.

La volonté est souvent l'opposé de la résistance!

Qu'est-ce qu'une habitude?

Les habitudes sont des sillons mentaux

Les habitudes sont des sillons mentaux qui dépendent de réseaux cérébraux. Une fois en place, nos réactions sont automatiques.

Quand une personne résiste à l'envie de répondre à une mauvaise habitude telle que fumer une cigarette, son cerveau se rappelle qu'il est sensé fumer cette cigarette. Il suit automatiquement et avec force le même circuit neurologique, il suit toujours le même chemin.

Pour changer, il faut apprendre à donner à notre cerveau de nouvelles possibilités, ce qui signifie qu'il faut créer de nouveaux réseaux neuronaux.

Mais comment faire pour construire ces nouveaux chemins? C'est ce que nous allons découvrir plus bas.



Les différentes étapes pour RÉELLEMENT changer



Avant d'explorer les différentes étapes pour réellement changer, il est important que tu répondes aux deux questions suivantes :

- *Veux-tu vraiment changer?*
- *Crois-tu que tu peux changer?*

Si tu ne veux pas vraiment changer et que tu ne crois pas que tu puisses changer, assurément que ces étapes-là ne fonctionneront pas pour toi.

Avant de débiter n'importe quel travail sur soi, il faut toujours être honnête envers soi-même et se demander si on est réellement prêt à changer, si c'est ce qu'on veut vraiment et si on y croit à ce changement.

Certaines personnes, qui ont essayé très souvent de perdre du poids, de cesser de fumer, de modifier leur consommation d'alcool, etc. et qui ne sont jamais parvenu à réellement changer **peuvent avoir cessé d'y croire.**

À ce moment là, il peut être pertinent, avant de débiter un travail pour modifier ses habitudes, de travailler les croyances limitantes pour reprendre confiance en soi, pour reprendre confiance en sa capacité à changer.

Et maintenant, est-ce que tu veux réellement changer? Et est-ce que tu crois que tu peux apporter ces changements dans ta vie?

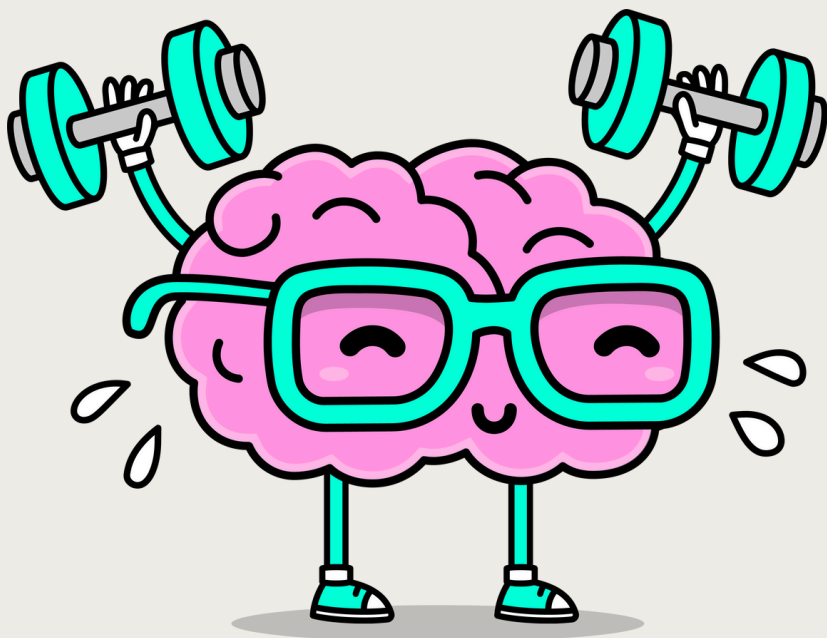
Oui? Alors viens découvrir les étapes à mettre en place pour changer tes habitudes!

Étape 1 – Identifier la mauvaise habitude que tu souhaites changer

Pour réellement changer, il faut d'abord déterminer la mauvaise habitude sur laquelle nous souhaitons travailler.

Si tu as plusieurs mauvaises habitudes, il est important de n'en travailler qu'une seule à la fois. Si tu te fixes trop d'objectifs en même temps, il se peut que tu ne réussisses pas à réellement changer, car tu risques de tomber dans le découragement.

Donc, sur quoi souhaites-tu travailler?



Étape 2 – Comprendre pourquoi tu as cette mauvaise habitude

À cette étape, tu dois te poser des questions sur ta situation.

- *Pourquoi cette mauvaise habitude est présente dans ta vie et que te fait-elle vivre comme émotions?*
- *Demande-toi aussi pourquoi tu n'as toujours pas réussi à changer cette mauvaise habitude.*
- *À quoi es-tu attaché face à cette habitude?*



Étape 3 – Comprendre tous les bénéfices de cette mauvaise habitude

Maintenant, demande-toi quels sont les bénéfices que tu retires de cette mauvaise habitude.

- *Est-ce qu'elle t'apaise?*
- *Est-ce qu'elle te permet de prendre du temps pour toi?*
- *Etc.*

Cette étape est sans doute une des plus importantes dans la modification de ton habitude, car comme tu le verras plus loin, **tes bénéfices devront évoluer vers autre chose pour que tu puisses réellement changer.**

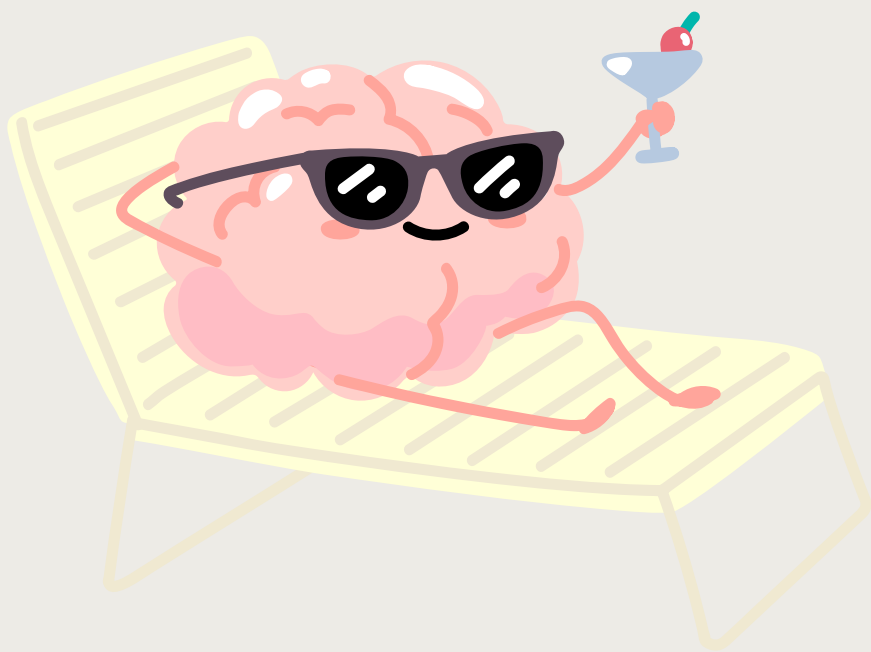


Étape 4 – S’orienter vers le changement souhaité

As-tu déjà pensé à comment serait ta vie si cette mauvaise habitude n’en faisait plus partie?

À cette étape, **il est temps de commencer à percevoir ta vie sans cette mauvaise habitude.**

Pour ce faire, je t’invite à fermer les yeux et à te voir dans l’avenir, sans cette mauvaise habitude, en sentant comment il est agréable d’être enfin libre... Demande-toi comment est ta vie maintenant que tu as réussi à vaincre cette mauvaise habitude.



Étape 5 – Créer de nouveaux chemins neuronaux

Il est maintenant temps de créer de nouveaux chemins neuronaux pour que tu puisses vraiment changer.

Pour ce faire, je t'invite à réfléchir à tous les bénéfices que tu vas retirer lorsque cette mauvaise habitude ne fera plus partie de ta vie.

Lorsque cette habitude ne sera plus présente, comment te sentiras-tu?

- Fier?
- Libre?
- Fort?
- Plus en santé?
- Plus solide?

Ici, il est important que tu saches que nous maintenons nos mauvaises habitudes en place, car nous retirons des bénéfices de celles-ci. Lorsque nous voulons créer de nouveaux chemins à l'intérieur de notre cerveau, **lorsque nous voulons nous débarrasser d'une mauvaise habitude, le cerveau doit voir les bénéfices à modifier l'habitude.**

Le cerveau est en quête de plaisir, de joie, de bien-être, de bénéfices.

Pour changer, il doit voir les bénéfices à modifier une habitude. **Si le cerveau ne perçoit que le négatif au changement d'une habitude (Ex : il n'aura plus rien pour s'apaiser, il n'aura plus rien pour se faire du bien, etc.), il ne changera pas.**

Donc, concentres-toi sur les bénéfices que tu retireras en changeant cette habitude!



Étape 6 – Comment faire pour changer maintenant?

Premièrement, il faut vouloir changer et croire que nous pouvons y arriver. Si tu ne veux pas réellement changer ou si tu n'y crois pas, il sera difficile pour toi de modifier tes habitudes.

Ensuite, tu dois concentrer ton attention sur les bénéfices que tu obtiendras en changeant. Plus tu te concentreras sur les nouveaux bénéfices et plus tu oublieras les anciens bénéfices, ceux qui étaient associés à la mauvaise habitude. En te concentrant sur les changements positifs que tu obtiendras, tu créeras de nouveaux chemins dans ton cerveau et par le fait même, de nouvelles habitudes!

Je sais qu'il n'est pas toujours facile de changer une habitude et peut-être que cette dernière étape ne paraît pas très simple pour toi, mais sache que c'est l'entraînement qui fera toute la différence. **Cela signifie que plus tu penserai à tes nouveaux bénéfices et plus les anciens disparaîtront.**

Donc, tourne ton attention sur l'avenir, sans ta mauvaise habitude, sois patient et n'oublie pas, la volonté est souvent l'opposé de la résistance! Cesse d'alimenter tes vieilles habitudes et crée de l'espace au changement.

En espérant que cet outil t'aidera à transformer tes mauvaises habitudes!

Avec amour,

Cindie xx

