

Comment se débarrasser d'une mauvaise habitude ou d'un tic!

Avez-vous une mauvaise habitude ? un tic ?

Il nous arrive souvent de faire des gestes maladroits mais qui ne sont pas graves:

- renverser une petite tasse de café sur son bureau,
- se laisser casser un verre alors qu'on fait la vaisselle,
- se cogner contre quelque chose par inadvertance,
- etc., Des petits accidents presque ordinaires!

Et dès que ça arrive, on réalise tout de suite et on se dit:

"ah!, j'ai pas fait attention!" On ne fait pas attention parce qu'on s'occupe de beaucoup de choses à la fois! Autre chose: on se juge souvent très fatigué à la fin de notre journée !

La fatigue est tant un état normal après le travail, seulement le fait d'être dispersé dans votre activité, vous fatigue encore plus que vous ne le pensez! Apprendre à se concentrer sur une seule chose à la fois et d'y porter son attention, avant de passer à une autre, a d'autres bienfaits et normes. Un exemple:

Avez-vous un tic? une mauvaise habitude dont vous voulez vous débarrasser mais sans jamais y arriver? Essayez cette recette:

Portez votre attention dessus lorsque vous êtes en pleine besogne!

Regarder comment vous le faites!

Demandez-vous pourquoi vous le faites!

Faites-le avec toute votre attention, c'est important! et vous verrez le résultat dès la prochaine fois que vous pensez à le faire! Car une fois commencé, le besoin de continuer s'estompe petit à petit et ainsi de suite de jour en jour, vous aurez de moins en moins d'envie de le faire.. Il nous arrive de faire de grandes bêtises aussi mais on fuit notre responsabilité en disant:

"c'est plus fort que moi!" ,

"comment j'en suis arrivé là? je ne sais pas!" On ne réalise pas cette fois-ci que les petites inattentions engendrent de grandes!

Alors commencez par vous occuper des petits gestes, les grands se rectifieront d'eux même ! Page tirée de mon site blog: [travail sur soi: mon expérience personnelle](#) Saytof D. <http://www.chancasaisir.info>

À propos de l'auteur : Vous trouverez pleins de conseils santé, comportement, etc.. accédez à la technique de [Maîtrise de Soi](#) : méthode très lucide ! qui vous permet d'encrenir le calme et la tranquillité dans votre comportement d'une manière inconsciente comme la méthode avec laquelle l'anxiété et la colère ont imprimé votre manière de réagir! c'est une technique qui fait appel à des outils psychologiques très efficaces pour apporter tout changement dans la vie.

About the Author

[travail sur soi: mon expérience personnelle](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)