

NEWS LETTER N°3

15 COMPORTEMENTS A EVITER POUR REUSSIR

Lors des séminaires du célèbre motivateur et conférencier Anthony ROBBINS, il explique les comportements qu'évitent les personnes qui réussissent dans leur vie.

D'abord il commence par dire :

« Oubliez votre passé. Qui avez-vous décidé d'être maintenant ? Avez-vous décidé qui vous êtes aujourd'hui ? Ne pensez pas à la personne que vous étiez, Qui avez-vous choisi d'être ? Prenez cette décision consciencieusement, faite là avec précaution et faites que cela soit puissant. »

Il est facile de vivre dans le passé et ainsi permettre aux choses qui vous ont freinées dans votre développement car c'est moins confortable que d'essayer quelque chose de nouveau. Beaucoup d'entre nous développent des habitudes qui ne nous aident plus, et qui sont devenus une seconde nature.

Vous trouverez ci-dessous les 15 comportements les plus communs que s'appliquent les gens à eux-mêmes et qui les empêchent d'aller de l'avant :

1 - Arrêtez de penser au passé. Vous n'avancerez jamais au chapitre suivant si vous continuez à relire le précédent. Laissez tomber et avancez.

2 - Arrêtez de vous parler de manière négative. C'est possible d'être sympa avec soi-même ! Concentrez-vous sur ce qui est bon pour vous, et rappelez vous que toutefois les mauvaises choses continueront à exister, mais les bonnes aussi.

- 3** - Arrêtez d'essayer d'être qui vous n'êtes pas. C'est bien d'être différent. Soyez vous-même et vous allez attirer des gens dans votre vie qui vous aiment pour ce que vous êtes un point c'est tout.

- 4** - Arrêtez d'enfoncer d'autres personnes vers le bas pour vous faire sentir mieux. Cela va toujours se retourner contre vous. Allez de l'avant, faites de votre mieux et soyez heureux pour les autres en voyant leur succès. Cela vous rendra vous et les autres plus heureux.

- 5** - Arrêtez de laisser les autres vous tirer vers le bas. Restez au niveau que vous avez atteint, vous avez mérité d'y être.

- 6** - Arrêtez de trouver des excuses et cherchez des solutions. Si vous voulez quelque chose, faites tout ce qu'il faut pour que cela arrive.

- 7** - Arrêtez de fréquenter les gens qui vous pompent la santé. L'un de mes meilleurs amis dit que la plupart des gens sont soit des aspirateurs, soit des radiateurs. Soit ils vous aspirent et ponctionnent toute votre énergie, soit ils vous remplissent de chaleur. Passez votre temps avec des gens qui rendent votre vie plus heureuse.

- 8** - Arrêtez de vous justifier. C'est votre vie et vous avez le droit d'avoir votre opinion, et votre façon de faire les choses. Si quelqu'un n'est pas d'accord avec vous, c'est son problème, pas le votre. Soyez respectueux : vivez et laissez vivre.

- 9** - Arrêtez d'avoir peur de l'échec. Tout le monde fait des erreurs à un moment ou à un autre, et en général les gens qui ont le plus de succès sont ceux qui ont eu le plus d'échecs. De toute façon, vous allez rater 100 % des tirs que vous n'avez pas tentés !

- 10** - Arrêtez de prendre des choses comme acquises. Peu importe comment vous les avez obtenues, il y a sûrement quelqu'un qui tuerait pour avoir votre place. Vivez dans le moment présent et appréciez tout

ce que vous avez de bien. La plupart des choses qui nous inquiètent dans l'avenir n'arriveront probablement pas. Alors ne détruisez pas le présent en vous inquiétant sur ce qui n'arrivera probablement jamais.

11 - Arrêtez de prétendre que vous allez bien quand ce n'est pas le cas. Tout le monde a des mauvaises journées. Quand vous posez un couvercle sur tout ce qui ne va pas cela prendra la forme d'une maladie, ou d'autres problèmes de santé. Laissez vos problèmes s'échapper et sortir au grand jour. Pleurez. C'est autorisé de ne pas être toujours au top tout le temps.

12 - Arrêtez de prendre toujours le chemin le plus facile. Vous ne serez jamais fière de vous.

13 - Arrêtez de blâmer les autres quand cela va mal. En faisant cela vous abandonnez toute votre volonté. Assumez les responsabilités de votre situation, et changez tout ce qui a besoin d'être changé pour améliorer les choses.

14 - Arrêtez de remettre les choses pour plus tard parce que « vous ne vous sentez pas prêt ». Si l'occasion arrive, saisissez-là ! Il se pourrait que l'occasion ne se représente pas à nouveau. Sautez, et le filet de sécurité apparaîtra.

15 - Arrêtez de chercher des solutions faciles et rapides pour être en forme. Elles n'existent pas (malgré les pubs mensongères à la télé et dans les pharmacies. Mangez sainement, et entraînez-vous régulièrement. Faites que cela devienne une hygiène de vie et vous n'aurez plus besoin de solutions rapides en urgence.

Sortez du cercle vicieux des régimes, faites vous suivre une bonne fois pour toute par un coach avec un programme tel que « HBX GET FIT » ou « HBX NEW BODY », qui peuvent vous aider à changer définitivement vos mauvaises habitudes alimentaires.

N'hésitez pas à contacter un COACH HBX pour cela !