

Êtes-vous votre pire ennemi ?
Libérez-vous de l'Auto Sabotage!

L'auto-sabotage est l'ensemble de comportements, d'habitudes et d'attitudes qu'une personne possède, qui l'empêchent d'avoir la vie à laquelle elle aspire.



MON SUCCÈS EST VOTRE succès

WebTechPublishing.com

Homer Jay Simpson.
L'un des personnages principaux de la sitcom d'animation américaine Les Simpson, créé par Matt Groening.

L'AUTOSABOTAGE

*Vous est-il arrivé de vous retrouver en quelque sorte au même endroit, encore et encore ?
Pourquoi, je continue de faire cela ?
Pourquoi cela continue-t-il de m'arriver ?*

Vous posez vous ces questions, lorsque vous vous sentez piégé dans des situations qui créent des problèmes dans votre vie et vous empêchent d'atteindre vos objectifs ?

Si cela vous semble familier, vous pourriez être en train de vous saboter. L'autosabotage fait référence à des comportements ou à des façons de pensée qui vous retiennent et vous empêchent d'accomplir.

L'autosabotage se produit lorsque vous faites certaines choses qui étaient adaptées dans un contexte, mais qui ne sont plus nécessaires.

En d'autres termes, ces comportements vous ont aidé à vous adapter à une situation antérieure, comme une enfance traumatisante ou une relation toxique, afin de survivre aux défis auxquels vous avez été confrontés.

Ils peuvent vous avoir apaisé ou vous avoir défendu à l'époque. Cependant, ces méthodes d'adaptation, lorsque les situations et circonstances évoluent ou tout simplement change, elles peuvent causer des difficultés.



Certains des principaux facteurs contributifs, par exemple, les expériences établies dans nos premières relations se répètent souvent dans les relations tout au long de la vie. Nous sommes attachés à ces expériences. Elles signifient quelque chose pour nous et il est difficile de les abandonner.

Maintenant, supposons que vous ayez eu des parents qui ne vous accordaient jamais beaucoup d'attention à moins qu'ils ne soient en colère.

Vous savez que ce n'est pas une bonne chose de mettre les gens en furie, cependant, cette expérience pour vous est convaincante à cause de cette éducation parentale.

Pour vous, de mettre les gens en colère est le seul moyen de susciter l'intérêt, vous vous sentez donc coincé dans cette expérience de vie où il est tentant, voire attrayant, de mettre les gens en colère contre vous.

Cela peut apparaître, par exemple, dans votre travail, où vous n'arrivez pas à vous présenter à l'heure. Au début, votre superviseur pardonne et vous encourage, mais au fur et à mesure que le temps passe et que vous n'êtes toujours pas à l'heure, votre superviseur se met en colère et finit par vous renvoyer.

Il y a aussi la dynamique des relations passées. Si vous ne vous êtes pas senti soutenu ou entendu lorsque vous avez demandé ce dont vous aviez besoin dans des relations antérieures, amoureuses ou autres, vous pourriez avoir du mal à communiquer efficacement dans vos relations présentes.

Que vous ayez eu un partenaire violent ou un partenaire qui ne se souciait tout simplement pas de vos pensées et de vos sentiments, vous ne vous êtes peut-être pas senti capable de vous exprimer.

Vous êtes resté silencieux pour vous protéger de la colère, du rejet et d'autres expériences négatives. Mais par conséquent, vous n'avez pas appris à défendre vos besoins et droits.

Il vous faut mettre le tout en perspective, car les situations présentes sont différentes de celle du passé. Il peut être difficile de sortir de situations destructives similaires ou non, mais il est toujours préférable de demander de l'aide plutôt que de poursuivre la destruction de votre vie.

Souvenez-vous du commentaire d'Homer Jay Simpson, « Êtes-vous votre pire ennemi ? Libérez-vous de l'autosabotage! L'autosabotage est l'ensemble de comportements, d'habitudes et d'attitudes qu'une personne possède, qui l'empêchent d'avoir la vie à laquelle elle aspire. »

Apprenez-en plus sur « comment se découvrir pour mieux comprendre les autres » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.

Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port)

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com

— 30 —