



Ne laissez pas les pensées négatives entrer dans votre esprit car ce sont de mauvaises herbes qui étranglent la confiance.

MON SUCCÈS EST VOTRE
succès



Bruce Lee,
(1940 – 1973)
Artiste martial hongkongais et américain, instructeur d'arts martiaux,
acteur, réalisateur, scénariste, producteur et philosophe.

WebTechPublishing.com

UNE ATTITUDE NÉGATIVE

Parfois, de mauvaises choses se produisent sans que personne ne soit fautif. Bien sûr, certains malheurs peuvent être la faute de quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas toujours le cas.

Si vous avez tendance à trouver des défauts ailleurs chaque fois que vous rencontrez des difficultés, il peut être utile d'examiner de plus près le rôle que vous avez joué dans ce qui s'est passé.

Supposons que votre partenaire ait des comportements relationnels qui vous affectent tous les deux.

Vous décidez qu'elle ou il ne changera pas et vous rompez votre partenariat. Vous vous sentez bien à propos de la rupture, car leur refus de changer vous a empêché d'avancer vers le succès.

Les gens de confiance qui vous entoure en conviennent que vous avez fait la bonne chose. Cependant, si vous ne prenez pas le temps d'explorer comment vous pourriez avoir contribué à certains des problèmes de cette relation, vous sabotez votre chance d'apprendre et de grandir à partir de l'expérience.

Explorons les embûches et situations possibles que vous pouvez rencontrer :



1. *Vous choisissez de partir quand les choses ne se passent pas bien* : il n'y a rien de mal à passer à autre chose que des situations qui ne répondent pas à vos besoins. C'est peut-être parfois la meilleure option. Mais il est généralement sage de prendre du recul et de se demander d'abord si vous avez vraiment fourni un effort.

Peut-être que vous ne semblez pas conserver très longtemps un emploi. Vous avez quitté un emploi parce que votre superviseur vous a traité injustement. Vous avez été licencié d'un autre emploi en raison d'un effectif excédentaire. Ou, vous avez quitté un emploi à cause de collègues toxiques, etc.

Ce sont des raisons valables, mais de telles situations qui se généralisent pourraient soulever quelque chose de plus. Des doutes quant à votre propre capacité à réussir ou à occuper un emploi stable pourraient vous amener à faire des choses qui perturbent votre performance ou vous empêchent de vous épanouir au travail. Vous craignez peut-être les conflits ou des critiques.

C'est difficile, mais surmonter des défis et des problèmes vous aide à grandir. Lorsque vous abandonnez avant d'avoir fait beaucoup d'efforts, vous risquez de ne pas apprendre à faire des choix différents à l'avenir.

2. *Vous remettez au lendemain* : Vous êtes-vous déjà retrouvé au point mort ou bloqué face à une tâche importante ?

Vous êtes loin d'être le seul dans ce cas. Vous vous êtes préparé, vous avez fait toutes vos recherches et vous vous êtes assis pour commencer, seulement pour vous rendre compte que vous ne pouvez tout simplement pas commencer. Votre motivation a complètement disparu. Ainsi, vous évitez la tâche en nettoyant le réfrigérateur, en organisant votre tiroir à bric-à-brac ou en commençant un marathon de films.

De remettre une tâche ou un événement peut se produire sans raison apparente, mais elle a généralement une ou plusieurs causes sous-jacentes, tel que vous vous sentez submergé par ce que vous devez faire, vous avez de la difficulté à gérer votre temps, vous doutez de vos capacités ou de vos compétences.

3. *Vous cherchez à argumenter* : vous pouvez vous saboter subtilement pour nuire à vos relations de plusieurs façons lorsque vous cherchez l'argument inutilement.

Peut-être êtes-vous toujours prêt à vous disputer, même sur des choses qui n'ont pas vraiment d'importance, comme qui a choisi le dernier restaurant où vous êtes allé. Ou vous faites des choses pour provoquer des réactions, comme laisser un désordre dans la cuisine ou oublier délibérément des dates importantes.

D'un autre côté, vous pourriez facilement vous offenser ou prendre les choses personnellement, qu'elles vous soient dirigées ou non. Ou peut-être avez-vous du mal à parler de vos sentiments, surtout lorsque vous êtes contrarié. Ainsi, vous recourez au bougonnement ou même à l'agression malicieuse au lieu de méthodes de communication plus efficaces.

4. *Vous rencontrez des gens qui ne vous conviennent pas* : des comportements d'autosabotage apparaissent souvent dans les relations. Rencontrer des personnes qui ne cochent pas toutes vos cases est un type courant d'autosabotage relationnel. Vous pourriez :



- Continuez à sortir avec le même type de personne même si vos relations continuent de mal se terminer.
- Essayez de faire en sorte que les choses fonctionnent avec un partenaire qui a des objectifs très différents pour l'avenir.
- Rester dans une relation qui ne mène nulle part.

Peut-être êtes-vous monogame, mais, vous continuez à développer des attractions pour les personnes non monogames. Vous essayez la non-monogamie plus d'une fois, mais vous finissez par être frustré et blessé à chaque fois. Ou, vous voulez des enfants, mais pas votre partenaire. Mais, vous demeurez dans la relation en espérant secrètement que votre partenaire changera d'avis.

En reprenant continuellement les mêmes aspirations, vous vous empêchez de trouver quelqu'un qui correspond mieux à long terme qu'il s'agisse de votre vie privée, au travail et en société.

5. *Vous avez de la difficulté à exprimer vos besoins* : si vous avez du mal à parler pour vous-même, vous pourriez avoir du mal à répondre à tous vos besoins.

Cela peut se produire dans les situations familiales, entre amis, au travail, dans les relations amoureuses, dans les interactions de tous les jours.

- Imaginez que vous faites la queue au supermarché avec un sandwich quand quelqu'un avec un chariot plein de produits d'épicerie coupe devant vous.
- Vous êtes pressé de vous remettre au travail, mais vous ne pouvez pas vous résoudre à dire quoi que ce soit.
- Vous les avez laissés aller de l'avant et vous vous êtes retrouvés en retard pour une réunion que vous ne pouviez vraiment pas vous permettre de manquer.

6. *Vous vous rabaissez* : les gens établissent souvent des normes beaucoup plus élevées pour eux-mêmes qu'ils ne le font pour les autres. Lorsque vous ne respectez pas ces normes, vous pouvez vous donner des commentaires assez sévères.

- Je ne peux rien faire de bien !
- Je n'y arriverai pas alors, pourquoi devrais-je m'en préoccuper ?
- J'ai vraiment échoué !
- Je suis horrible à cela !

Que vous vous critiquiez devant les autres ou que vous ayez l'habitude de parler de vous-même négativement, la même chose peut se produire, car vos paroles peuvent éventuellement être considérées comme la vérité.

Croire à ces critiques peut favoriser une attitude destructive et vous empêcher de vouloir essayer à nouveau. À la longue, vous pourriez abandonner avant même de commencer.

Quelles sont les causes ?

Les comportements d'autosabotages en sont souvent la cause, car ils sont profondément ancrés et difficiles à reconnaître. Une fois que vous les aurez identifiés, remarquer comment il est difficile de les accepter.

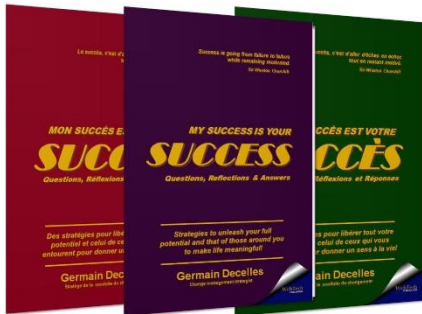


Cependant, n'oubliez pas qu'en reconnaissant ces comportements, vous aurez fait le premier pas vers un changement d'attitude.

Aussi, rappelez-vous que vous n'avez pas à le faire seul. Des amis, des êtres chers et des thérapeutes formés peuvent tous offrir leur soutien.

Pour télécharger cet article ainsi que les précédents, visitez WebTech Publishing (www.webtechpublishing.com) et cliquez sur l'image verte (e-NewsLine).

Pour en savoir plus sur la façon d'inspirer le succès, visitez WebTech Management and Publishing Incorporated (www.webtechmanagement.com) et cliquez sur l'image bleue (Wise whiZ) en bas à droite de l'écran.



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—