



LEÇONS DE LA JUNGLE

Lawrence J.-E.
POOLE

ACCROÎTRE SA FORCE INTÉRIEURE

Devant des expatriés vivant au Costa Rica, j'ai présenté une histoire-tremplin sur la puissance et la force intérieures des premiers leaders d'Amérique issus d'une ancienne culture ayant *civilisé* les jungles.

À la fin, on m'a demandé comment j'avais intégré cette notion de puissance dans ma vie. J'ai répondu que j'avais choisi de me donner à des occupations créatives, plutôt qu'à la dépression. Pour moi, la clé de la puissance personnelle est de *faire ce qu'on aime*. Questionné sur les conseils, voici ce qui était en tête de liste:

1. **Éliminez la résistance à réclamer votre puissance en examinant les situations où vous réagissez à la vie.** On résiste souvent à ce qu'on a le plus besoin d'apprendre. Lorsque vous tenterez d'éviter quelque chose, demandez-vous: « *Que dois-je apprendre?* » ou « *Qu'est-ce qui me dérange et comment puis-je le changer?* »
2. **Ne vous occupez pas de ce que les autres pensent!** La puissance personnelle débute quand on élimine le BESOIN d'être estimé par les autres. Préoccupés par ce que les autres pensent, font ou disent, nous négligeons nos besoins pour tenter de leur plaire.
3. **Réglez les affaires qui traînent.** Des cas non résolus, des relations boiteuses ou des tâches non accomplies nuisent à notre capacité d'atteindre la joie et la puissance. Pour fermer la boucle: reconnaissez la situation, excusez-vous auprès des personnes que vous auriez blessées et demandez comment redresser les torts causés, et passez vite à l'action.
4. **Prenez un pas à la fois...** peu importe d'où vous partez. Commencez là où vous vous trouvez au moment où vous décidez de réclamer votre puissance. Puis, examinez ce qui vous donnera le plus de joie et dirigez-vous vers ce choix.
5. **Ouvrez-vous à votre potentiel.** Résignez-vous à seulement faire de votre mieux. Vous ne pouvez faire mieux et vous vous sabotez si vous en faites moins. Ne nourrissez pas les attentes négatives, les peurs et les préjugés.

Le chemin du cœur est le seul qui mène à la puissance personnelle.

Lawrence J.-E. POOLE

Auteur, conférencier et consultant en formation heuristique
Investissez dans votre capital créatif, IQ éditeur
Gestion Consult-IIDC Management Inc.

Tél.: 514 481-2835 • info@consult-iidc.com • www.consult-iidc.com