



LES LEÇONS DE LA JUNGLE

Lawrence J.-E.
POOLE

LE POUVOIR DE CHOISIR

Dans ses livres, l'anthropologue Carlos Castaneda parle de don Juan Matus, un sorcier Yaqui dont il aurait été l'apprenti. Il décrit un homme puissant de plus de 80 ans, d'une vigueur et d'une énergie exceptionnelles, doté de pouvoirs psychiques extraordinaires et d'une profonde sagesse face à la structure spirituelle du monde.

Don Juan aurait acquis ce pouvoir en pratiquant les enseignements d'une tradition vieille de plus de 3000 ans qui proposait, entre autres, de devenir maître de ses choix. L'un de ceux-ci était de suivre *le chemin de son cœur*.

On naît vulnérable et sans puissance, mais les personnes qui l'acquièrent disent que le pouvoir se développe en faisant des choix positifs, suivis d'actions concrètes. Dans mes formations, je mentionne souvent que la décision la plus importante est de choisir *comment* voir les choses, puisque notre façon de penser peut saboter notre vie ou nous rendre plus puissants.

Examinez votre attitude et voyez comment augmenter votre pouvoir de choisir :

1. À quoi pensez-vous le plus souvent? Familiarisez-vous avec votre dialogue intérieur et reformulez vos pensées négatives de façon plus créative.
2. Blâmez-vous des forces extérieures pour votre façon d'agir ou de vous sentir? Sachez que le jeu du blâme fait de vous une victime et que cette forme d'abus de soi provient de la peur d'assumer la pleine responsabilité pour vos actes.
3. Que retirez-vous d'être prisonniers de vos problèmes? En reconnaissant l'intérêt que vous tirez de cette situation, vous pourrez remarquer les tendances et trouver plus facilement des solutions et des stratégies pour aller de l'avant.
4. Identifiez ce que vous voulez de la vie et agissez pour l'obtenir. Engageriez-vous quelqu'un sans penser qu'il lui faudra des directives ou de la formation? Ayez un plan ou un but pour savoir où vous devez mettre vos efforts.
5. Soyez conscients de la manière dont vous communiquez avec les autres. Avez-vous souvent tendance à vous plaindre ou à critiquer? La négativité attirant la négativité, choisissez d'alimenter des conversations qui sont constructives. Vous en tirerez force et puissance.
6. Prenez note des leçons que la vie vous donne, spécialement dans les moments difficiles. Considérez ce que vous apprenez, les liens que vous tissez et ce que vous pouvez tirer de bon de cette situation. Faites le choix d'extraire du positif des circonstances négatives et vous augmenterez votre pouvoir de décision.
7. Choisissez d'être heureux et vous le deviendrez. Relevez la tête, souriez et soyez reconnaissants pour tout ce que vous avez. Vous vous sentirez rapidement plus légers et maîtres de vos choix.

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