

# JE ME CRÉE UNE VIE FORMIDABLE !

## Le Défi des 30 jours (1/30) : un Guide pour faciliter tout changement (Carrière – Finances – Relations - Santé)

Bonjour et bienvenu au Défi des 30 jours !

Vous avez décidé de vivre une vie formidable – vous aussi - et j'en suis ravie.

Comme je vous l'annonçais hier, voici votre premier mail contenant une information essentielle :

- A votre avis, **comment commencer à changer ?**
- **Par où commencer ?**
- **Quel est le premier pas pour impulser du changement dans votre vie ?**

Eh bien, c'est de **décider. Prendre une décision, celle de changer.** (Et de préciser sur quoi porte le changement.)

Car, tant que nous laissons faire les choses (par habitude, par paresse intellectuelle, par facilité) et que nous ne sommes pas malheureux, nous ne faisons rien. Le mal-être reste supportable. Mais lorsqu'un ras-le-bol un peu plus fort s'installe, lorsque l'insatisfaction devient supérieure au bien-être, nous sentons comme un « décalage » en nous-même. Et ce mal-être finit par assombrir toutes les sphères de notre vie sans que nous n'y prenions garde. Un cercle vicieux va finir par s'installer et nous pourrir la vie.

**Donc premier pas : prendre une décision pour commencer à changer.** (Et préciser ce que vous voulez changer.)

Pour cela la nature est bien faite : lorsque nous sommes sincèrement décidés à mettre un terme à une situation qui ne nous convient plus, nous activons en nous **un processus de transformation** :

- Par exemple, si je décide de supprimer le chocolat noir (qui me fait tellement mal au crâne), je vais activer à mon insu un système appelé *inhibition d'action*. Au point que, lorsque je ferai les courses, *j'oublierai* de mettre des tablettes de chocolat dans le caddie. (Ça marche !) ;
- Et comme la nature a horreur du vide, nous devons indiquer à notre subconscient par quoi remplacer ce que nous décidons de supprimer ;

Finalement, **changer, c'est supprimer quelque chose pour le remplacer par autre chose.**



**Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez vraiment dans la vie.** Et si vous ne savez pas, regardez autour de vous les personnes qui vous inspirent, leurs actions, leurs idées, leurs réussites.

Laissez travailler votre subconscient aujourd'hui et les jours à venir : notez au fur et à mesure les idées qui viennent à l'esprit, sans les juger ni les censurer.

A demain !

Je vous souhaite le meilleur,

Nathalie Decottégnie