

Devenir acteur de sa vie pour reprendre le contrôle !

Vous avez l'impression de passer à côté de votre vie, vous commencez à regretter certaines décisions prises par le passé, vous avez le sentiment de ne pas vous épanouir dans votre carrière professionnelle ?

C'est peut-être le temps de faire de gros changements et de tout remettre à zéro. Dans cet article, nous vous proposons quelques idées pour tout mettre à plat et vous aider à redevenir l'acteur de votre vie !

Les étapes pour reprendre le contrôle de sa vie

1. Acceptez votre situation actuelle

Passer de la peur de l'inconnu à l'acceptation de votre situation vous aidera à progresser. Vous devez accepter le fait que votre situation actuelle est insatisfaisante mais surtout que vous êtes entrain de tout faire pour la changer !

Pour vous épanouir, vous ne pouvez pas vous laisser prendre au piège subtil de la recherche de la perfection. Acceptez l'idée qu'il faut s'améliorer continuellement et qu'il est impossible d'être parfait.

2. S'engager à relever le défi quotidien d'être plus conscient de soi.

L'autoréflexion est le premier pas vers la capacité de reconnaître ses propres angles morts, ses préjugés et ses croyances dysfonctionnelles.

C'est le voyage de toute une vie.

Commencez par explorer vos valeurs personnelles. Demandez-vous ;

- qui vous souhaitez être
- ce que vous voulez faire de votre vie
- quels sont vos objectifs professionnels, financiers, matériels
- avec quel genre de personnes aimeriez-vous passer du temps

Ne réfléchissez pas trop à votre réponse. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Et faites tout votre possible pour être honnête avec vous-même.

Répondez en fonction de vous et non en fonction de ce que la société souhaite. Si vous souhaitez redevenir l'acteur de votre, reprendre le contrôle, alors vous devez être parfaitement sincère.

3. Établissez de nouvelles normes.

Vous ne pouvez pas changer de vie si vous ne changez pas vos habitudes. Ce sont vos habitudes actuelle, votre mode de vie qui vous ont conduit dans cette situation. Vous ne pouvez pas espérer de changements si vous appliquez la même recette.

Même si on ne peut pas atteindre tous ses objectifs (pas de miracle !), il est important d'élever vos exigences envers vous-même afin de progresser naturellement.

Il est possible de s'épanouir dans le paradoxe d'aujourd'hui : vous devez prendre en main votre propre avenir et devenir le leader de votre propre vie. Oui, c'est un exercice difficile mais la bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas obligé de le faire seul. Des entreprises et des associations existent pour venir en aide aux personnes qui souhaitent changer leur vie.

Nous pouvons citer à titre d'exemple, le Groupe SOS :
<https://planete-urgence.org/une-association-du-groupe-sos/>

De manière générale, sachez que reprendre le contrôle de sa vie est un processus qui prend du temps mais c'est quelque chose qui est à la portée de tout le monde.

En redéfinissant clairement vos objectifs et prenant de bonnes habitudes, vous serez en mesure de produire des changements durables sur votre vie quotidienne...mais comme toujours, la clé du succès réside dans la motivation qui doit être durable !