

## 10 habitudes toxiques qui peuvent saper votre énergie



Il est temps de rompre avec les mauvaises habitudes qui vous empêchent d'avancer. Respectez-vous suffisamment pour pouvoir laisser de côté les états d'âme et les routines qui vous exténuent. Vous voyez lorsque vous conduisez dans un environnement qui vous est moins familier, tout en vous occupant en même temps de la radio et du GPS? Les directions s'embrouillent littéralement. Soudainement l'itinéraire devient plus compliqué, mais vous baissez le volume, même si cela n'a pas d'impact direct sur la façon dont vous lisez les directions!?  
C'est votre vie. Et le bruit de la radio que vous devez baisser afin de vous concentrer... C'est la nuisance sonore inutile dans votre tête.

Le fait de baisser le volume de la radio dans la voiture redynamise votre esprit et vous offre de la clarté quand vous en avez le plus besoin. Vous ne savez pas vraiment comment ou pourquoi cela fait une grande différence, mais vous le savez.

Maintenant, il est temps d'appliquer ce même principe à tous les autres bruits dans votre vie, en commençant par le bruit dans votre tête.

### **Mais comment?**

La première étape consiste à éliminer les habitudes toxiques qui absorbent l'énergie qui amplifient ce bruit. Voici dix de ces habitudes qui ont pris de l'ampleur chez des milliers de personnes:

**1. Prétendre que tout va bien quand ce n'est pas le cas.** – Vous sentez-vous débordé? Avez-vous envie d'abandonner? Honnêtement, il n'y a pas de honte à cela. Vous n'êtes pas un robot; et même si vous en étiez un, vous auriez tout de même besoin d'un arrêt de maintenance. Il n'y aucune honte à reconnaître que vous vous sentez épuisé, faible, et pas sûr de vous. C'est un sentiment naturel chez l'être humain. Le simple fait d'en être conscient signifie que vous êtes en mesure de changer les choses. Il est normal de s'effondrer pour une courte période. Vous n'avez pas toujours à faire semblant d'être fort, et vous n'avez pas besoin de prouver sans cesse que tout va bien. Vous ne devriez pas non plus être préoccupé par ce que pensent les autres personnes, pleurez si vous en ressentez le besoin, il est sain de verser des larmes. Plus vous le faites tôt, plus vous retrouverez vite le sourire.

**2. Laisser les tragédies passées dévaster le présent.** – Je suis plus fort grâce aux temps difficiles, plus sage à cause de mes erreurs, et plus heureux parce que j'ai connu la tristesse. Et il en est de même pour vous. À chaque fois que vous avez eu une conversation délicate, cela vous a permis d'apprendre quelque chose sur vous-même. Dans chaque situation que vous essayez d'améliorer se trouve une opportunité pour approfondir la réflexion et l'auto-apprentissage. Chaque chagrin, frustration, déception, et moment de nervosité vous apprend quelque chose. Rappelez-vous, rien n'est aussi grave qu'il n'y paraît. Rien. Il y a un bienfait et une bénédiction dans chaque expérience et chaque résultat. Donc ne vous avisez pas de renoncer si facilement aujourd'hui à cause de la façon dont les choses étaient hier. N'y pensez même pas. Chaque jour est un jour nouveau pour essayer une nouvelle fois  
*Lire Le chemin le moins fréquenté.)*

**3. Croire que le meilleur est encore à venir ou que cette époque est révolue.** – Vous passez votre vie entière coincé dans un labyrinthe, en pensant que vous allez vivre une évasion un jour, et comment cela serait incroyable, et le fait d'imaginer cet avenir proche vous pousse à continuer, mais vous ne le faites jamais. Vous utilisez tout simplement l'avenir pour vous permettre de continuer. C'est précisément ce qui rend beaucoup de gens stressés et malheureux. Mais l'inverse est aussi vrai – être obsédé par le passé. Ce que vous devez accepter, c'est qu'il n'y a que deux jours dans l'année où l'on ne peut rien faire. L'un est hier et l'autre s'appelle demain. Donc aujourd'hui est le moment idéal pour aimer, rire, travailler et vivre

audacieusement. Oui, ce moment a besoin de toute votre attention, car c'est le seul lieu et la seule occasion d'être réellement vivant.

**4. Essayer de vous accrochez à la personne que vous étiez avant de marcher dans les tempêtes de la vie.** – Les temps difficiles sont comme des vents violents qui soufflent contre vous. Non seulement ces vents violents peuvent vous empêcher d'atteindre les endroits où vous voulez vous rendre, mais ils peuvent également arracher tout sauf les éléments essentiels de votre ego. Et de là, vous vous voyez tel que vous êtes réellement, et non plus comme vous aimeriez être. C'est une bonne chose. Et aussi impossible que cela puisse paraître maintenant, un jour vous vous retournerez vers ces vents violents contre lesquels vous aviez tant essayé de résister en leur disant merci silencieusement. Pour beaucoup d'entre nous, ces vents violents nous ont mené à la compassion, à la bonté et à la douceur que nous n'aurions pu connaître autrement – et que nous pouvons maintenant transmettre à d'autres, parce que ces qualités sont en nous.

**5. Résister au changement et à la croissance.** – Interrogez-vous de manière systématique: « Suis-je engagé à passer des bons moments, ou suis-je en train de poursuivre un engagement qui consiste à grandir? » Parce qu'on n'est jamais vraiment à l'aise avec la croissance, et passer des bons moments n'est pas toujours synonyme de croissance. Mais aucun des deux n'est mauvais, tant qu'il y a un équilibre. Il faut simplement se rappeler que se sentir mal à l'aise est aussi important, et ce malaise se présente souvent au bon moment. Ne l'évitez pas, accueillez-le à bras ouverts. Canalisez votre énergie en progrès. Et notez que toute croissance démarre lorsque vous sortez de votre zone de confort. Lorsque vous vous sentez mal à l'aise, sachez que le changement qui a lieu dans votre vie est un début, et pas une fin.



**6. S'inquiéter toujours et encore sans jamais agir.** – Le souci est le plus grand ennemi de l'instant présent. Il ne fait rien d'autre que voler votre joie et vous gardez très occupé à ne rien faire du tout. C'est comme utiliser votre imagination pour créer des choses que vous ne voulez pas. Rompez avec cette habitude négative! Il est vivement préférable d'être épuisé par l'effort que d'être fatigué à ne rien faire, sauf s'inquiéter. Ne perdez pas votre énergie en évitant l'effort. Allez de l'avant et faites-le. Aujourd'hui, demandez-vous ce qui est vraiment important et ayez assez de courage pour construire votre journée autour de votre réponse.

**7. Sacrifier l'ensemble de qui vous êtes pour tout le monde.** – Ne vous sacrifiez pas trop, parce que si vous le faites, il ne vous restera que très peu à donner aux autres, même à ceux que vous aimez tant. À chaque fois que vous vous sentez piégé et qu'il devient difficile de respirer, rappelez-vous de ceci : n'oubliez pas de d'abord mettre votre propre masque à oxygène. Prendre soin de soi ne fait pas de vous un égoïste; il vous rend désintéressé. En fait, c'est la forme la plus pure de l'altruisme que l'on puisse éprouver. En étant attentif à vous-même vous serez en mesure de prendre soin des autres. Pour avoir des liens fondés sur l'amour, l'attention et le soutien avec quelqu'un d'autre, vous devez d'abord apprendre à être votre meilleur ami. Il s'agit principalement de tomber amoureux de vous-même et de partager cet amour avec les autres personnes qui vous

apprécient, plutôt que de chercher l'amour pour compenser un manque d'amour-propre.

**8. Prendre tout personnellement.** – Il y a une énorme liberté qui vient à vous lorsque vous ne prenez rien à titre personnel. De toute façon, les gens font rarement les choses à cause de vous. Ils les font à cause d'eux. Donc même quand une situation semble personnelle, elle ne l'est probablement pas. Rappelez-vous de cela. Et quand vous vous sentez en colère, avec le cœur brisé, ou victime des actes d'un autre, voyez si vous pouvez trouver une semence de douceur en vous-même, un endroit au plus profond de votre âme qui comprend à quel point la douleur de cette personne doit être forte, à quel point leur âme doit être encombrée, et à quel point la tendance dévastatrice de leur âme s'est endurcie jusqu'à ne plus concorder avec l'alignement de leur propre intégrité.

Lire les quatre accords toltèques

**9. Laisser les pensées négatives prendre le dessus.** – Ne croyez pas tout ce que vous entendez, même dans votre tête. Choisissez d'être misérable et vous trouverez toutes les raisons d'être malheureux. Choisissez d'être heureux et vous trouverez beaucoup plus de raisons d'être heureux. C'est aussi simple que cela dans 99% des cas. Parler de nos problèmes est notre premier problème de dépendance. Rompez avec cette habitude négative. Parlez plutôt de vos joies, de vos amours et de vos rêves. Soyez excessivement et déraisonnablement positif. Soyez drôle et créatif et ridicule et joyeux en même temps. Cela vous permettra de vous sentir mieux.

**10. Refuser de lâcher prise et s'ouvrir à l'incertitude.** – Le vrai bonheur demande du courage. Si vous êtes une personne vulnérable, lancez-vous et prenez le risque d'être considéré comme une sorte de fou courageux. Ce n'est pas facile de repousser les limites de votre propre vulnérabilité, de creuser le plus profondément possible au cœur de votre identité, de non seulement aimer mais également d'accepter les parties imparfaites de vous-même, et de les exposer aux autres. Vous devez être prêt à vous libérer de la norme, de paraître moins cool et de cesser de vous soucier de ce que pensent les autres. Il s'agit de prendre position. En fait, nous devons tous prendre le temps de ralentir, de rompre avec le rythme fou de la vie et de prendre une minute pour s'asseoir et regarder le ciel, sans vérifier le prochain texto, regarder le coucher du soleil sans le télécharger sur

Instagram, et nous libérer de nous-mêmes afin d'être nous-mêmes. Nous devons mettre de côté notre ego et dire « oui » à l'instant présent, aimer, nous ouvrir à nouveau sur ce qui nous fait souffrir après la blessure, et surtout, dire « oui » aux prises de risques.

VOUS AVEZ LA PAROLE ...

Si vous arrivez à trouver un lien avec l'une de ces habitudes toxiques, ne l'oubliez pas, vous n'êtes pas seul. Il nous arrive tous parfois d'être les prisonniers de nos têtes et de faire des choses qui nous empêchent de nous réaliser pleinement. La clé est la conscience, reconnaître ces habitudes et les changer.

Donc quelle habitude toxique ou mode de pensée sape parfois votre énergie? Comment gérez-vous cela? Laissez un commentaire ci-dessous et partagez votre point de vue avec nous.

Marc and Angel

