

Premier Pouvoir : le pouvoir de la décision

C'est celui que j'ai choisi en premier car tout commence par une décision.

Vos changements de vie doivent commencer à l'intérieur de vous par la prise d'une décision.

- C'est un accord que l'on passe avec soi.
- C'est un choix de vie que l'on décide intérieurement.
- C'est un engagement personnel.

Tout changement majeur est le fruit d'une décision importante, d'un choix intérieur ou d'un ensemble de « petites » décisions (les petits ruisseaux font les grandes rivières).

La vie est choix permanent.

A chaque instant je dois choisir et prendre des décisions.

Si je ne le fais pas, je vais vivre une crise, vivre des crises émotionnelles et existentielles.

Décider est une obligation pour être bien dans sa vie.

Parfois nous avons besoin de vivre ces crises qui nous obligent à terme à trancher.

Il y a des décisions mineures liées à notre quotidien et des décisions majeures qui marquent un tournant dans notre vie.

Face à un choix, 2 possibilités : prendre une décision ou fuir (refuser de choisir). Le problème ici est que si je ne prend pas de décision, je deviens celui qui va en subir les conséquences, je perd mon pouvoir, je manque l'opportunité d'être le créateur conscient de mon existence en choisissant pour moi ce qui me va le mieux.

Choisir c'est toujours une opportunité de progrès, de changement.

Choisir c'est exercer notre pouvoir et notre liberté d'être.

Décider c'est changer

Refuser de choisir ou ne pas choisir est aussi un choix. Et cette façon de réagir est souvent liée à nos résistances qui nous empêchent **d'aller de l'avant**.

Choisir c'est nous donner la possibilité de faire un pas de plus, un progrès.

Le plus important est de faire des choix conscients : que je choisisse une voie au l'autre, je dois le faire consciemment, volontairement et non en m'effaçant face aux propositions de la vie qui me demande toujours de devenir responsable de ma vie et non la fuir.

Parfois nous ne savons pas les avantages qui s'offrent à nous en prenant une décision pour changer quelque chose dans notre vie.

Une décision est toujours l'opportunité d'aller vers le meilleur mais souvent nous n'en n'avons pas conscience. Nous préférons nous attacher à ce qui est connu, à nos repères et vieilles habitudes même si celles-ci deviennent inconfortables. Nous avons peur de l'inconnu.

Mais l'inconnu, c'est notre potentiel, c'est tout ce que nous pouvons développer dans notre vie, ce sont des milliers d'opportunités pour améliorer notre vie, c'est le meilleur qui nous attend.

La peur du changement c'est ce que nous appelons les résistances au changement. Elles sont liés à nos **peurs et croyances** sur lesquelles nous aurons l'occasion de revenir dans ce coaching pour y travailler concrètement dessus ...

Cependant vous pouvez commencer à activer ce pouvoir en commençant à prendre une ou plusieurs décisions maintenant majeures ou mineures.

Comment prendre une décision ?

Pour prendre une décision, vous devez d'abord faire l'état des lieux d'une situation de vie. Si celle-ci ne vous convient plus, alors c'est le moment de faire un nouveau choix et de prendre une décision interne pour changer cela.

Pour cela, retirez-vous dans le silence et le calme,

Évaluez votre situation :

Qu'est ce qui ne me plaît plus ?

Qu'est ce que je ne supporte plus ?

Qu'est ce qui me dérange ?

Quels sont les inconvénients à rester dans cette situation ?

Quels sont les avantages à rester dans cette situation ?

Qu'est ce que je vais gagner en prenant ma décision ?

Avantages et inconvénients ?

Quelles sont mes peurs ?

Sont t'elles dangereuses pour moi ou sont t'elles à ma hauteur de façon à pouvoir les transformer, les dépasser et même à en faire un point d'appui ?

Qu'est ce qui me motive dans ce nouveau choix ?

Que vais-je y gagner ?

Quel est le potentiel de cette décision (avantages, bénéfices, perspectives positives) ?

Si je décide d'un nouveau choix, que vais-je faire pour le mettre en application ?

Quelles actions vais-je mettre en place pour changer cela ?

Je commence quand ?

Stratégie, plan d'action, vision (je l'écris en reprenant tous les points positifs, tous les avantages de mon choix)

Maintenant si j'ai pris une décision ferme à l'intérieur de moi, je rappelle que cela doit être un **engagement personnel, un pacte personnel**. A défaut cela ne marchera pas. C'est pourquoi il est important d'appliquer les conseils ci-dessus.

Et si nécessaire renouvelez plusieurs fois les étapes décrites plus haut jusqu'à ce que votre décision soit ferme et résolue.

Comment savoir si ma décision est effective ?

Une décision doit vous faire vibrer émotionnellement par le ressenti que vous devez avoir du changement positif que cette décision va amener dans votre vie. Une décision doit vous motiver, vous stimuler, vous donner envie, vous faire rêver...

Une décision doit être congruente. C'est-à-dire qu'elle doit vous apporter des avantages plus que des inconvénients, qu'elle doit être en accord avec vos sentiments et vos valeurs.

Exercice : c'est le moment de prendre une décision importante pour votre vie, ainsi qu'un ensemble de « petites » décisions pour initier un vrai changement dans votre vie. Pour cela, faites un état des lieux

- **Que voulez-vous changer ?**
- **Evaluez votre situation comme décrit plus haut.**
- **Prenez une ou plusieurs décisions majeures et mineures** (elles doivent être positives pour vous, elles doivent vous faire vibrer, elles doivent vous motiver énormément).
- **Ecrivez-les en grand sur votre cahier d'évolution,**
- puis recopiez cette ou ces décisions sur une feuille que vous pourrez décorer avec des images et afficher dans votre salle de bain par exemple...

Prenez un petit carton et recopiez dessus votre ou vos décisions

Portez toujours sur vous ce petit carton (sac à main, portefeuille ...) ou mettez-le près de votre lit ou sous votre matelas.

Vous venez ici d'activer un second pouvoir : celui de l'intention dont nous reparlerons dans un prochain coaching.

Décision et Intention sont étroitement liées. L'une ne va pas sans l'autre et elles sont tout le temps concomitantes. Lorsque vous choisissez, vous émettez immédiatement une Intention. Lorsque vous avez une intention, vous devez faire un choix, et c'est un choix que vous faites.

Suite à votre lecture merci de laisser sur cette page vos commentaires,

Cordialement

Philippe CHENUAUD
<http://coaching-en-or.com>