

21 JOURS SANS SE PLAINDRE

Will Bowen

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

C'EST QUOI, UNE PLAINTE ??



«Une plainte est un énoncé énergétique concentré sur le problème plutôt que sur la solution». Ce n'est rien d'autre que de la « pollution sonore ». La critique et le sarcasme sont aussi différentes formes de plaintes. Ce sont même les pires, car elles impliquent directement une tierce personne. ... D'ailleurs savais-tu que le mot sarcasme vient du latin «sarcasmus» et du grec «sarkazein», qui étaient des formes de tortures utilisées au Moyen-Âge ? (moi non, ça peut toujours convaincre d'arrêter...) Sache que la plainte n'attirera jamais ce que tu veux. On va essayer de voir ensemble comment et pourquoi il faut à tout prix arrêter de se plaindre. Avec une petite mise en garde de l'auteur : « Attention, essayer d'arrêter de se plaindre peut engendrer le bonheur ! Instantanément ! »



UN BRACELET POUR NE PLUS SE PLAINDRE

On va commencer par un petit jeu. Les règles sont simples : prends un bracelet (le livre en fournit un, sinon prends ce que tu as sous la main). Porte le sur un de tes deux poignets. Et bravo, te voici au jour 1 du défi des 21 jours consécutifs sans plaintes. Si tu te surprends à te plaindre, critiquer, gossiper, ou sarcasmer (oui, j'invente des verbes :P), change le bracelet de poignet (en moyenne, une personne se plaint 15 à 30 fois par jour). Et bon voyage vers la positivité retrouvée ! 21 jours sans changer le bracelet de poignet peut être un très long process, il faut persévérer ! (Ça peut aussi t'aider à respecter le premier accord toltèque ! (idée #1 de la MorningNote ici)).



4 ÉTAPES DE LA COMPÉTENCE



Pour opérer un changement sur long-terme, tu vas devoir passer par 4 différentes étapes : 1- L'incompétence inconsciente : tu ne te rends pas compte à quel point tu te plains. 2- L'incompétence consciente : Tu as pris conscience que tu te plains 20x par jour, mais pour autant, tu n'es pas encore capable de t'arrêter. 3- La compétence consciente : Petit à petit, tes plaintes se font moins nombreuses, car tu en as conscience et fais l'effort de ne pas les prononcer. 4- La compétence inconsciente : Te voilà libre, tu as tellement pris l'habitude de ne plus te plaindre que cela ne te demande plus aucun effort !



NOS PENSÉES CRÉENT NOTRE VIE



«Nos pensées créent notre vie, et nos paroles révèlent ce que nous pensons.» Peu importe les graines que tu sèmes dans ton potager, elles se développeront et se reproduiront. C'est la même chose pour les pensées que tu sèmes dans ton esprit. À toi seul de décider si tu veux qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Ne plus se plaindre => Paroles positives => Pensées positives => Vie heureuse et saine (Oui, saine. Les médecins estiment que 2/3 des maladies proviennent d'une « pensée malade » !!!)

POURQUOI ON SE PLAINT + STRATÉGIE ANTI-PLAIGNARDS !



On se plaint pour 5 raisons principales : recevoir de l'attention, occulter sa responsabilité, générer de l'envie, nourrir son pouvoir ou excuser sa piètre performance. Maintenant je te préviens : vu que tu vas relever le défi des 21 jours sans se plaindre (#whynot), tu vas te rendre compte tout d'abord à quel point TU te plains, mais aussi et surtout à quel point ton entourage se plaint, partout, tout le temps ... Et ça va te gonfler .. Alors que faire lorsqu'un collègue viendra te débarrasser son arsenal de plaintes ? Toujours penser positif. Sourire. Chercher le bon dans ses plaintes. Lui faire dire du bien de sa vie ou de sa situation. Le féliciter. Bref, toujours chercher à l'amener sur quelque chose de positif pour qu'il arrête de se plaindre. Soit il changera, soit il en aura marre de ne plus pouvoir se plaindre et changera d'interlocuteur. Dans les deux cas, c'est gagné pour toi ...