

# Déconstruction (3)

---

*« Ce que nous sommes aujourd'hui dépend de nos pensées d'hier ; et de nos pensées d'aujourd'hui dépend notre vie de demain. »*

Bouddha

Comme promis, je vais proposer quelques pistes pour les deux dernières étapes du processus de déconstruction décrit dans les deux billets précédents. Après, les étapes de prises de conscience et de compréhension, les deux dernières étapes sont répétées ci-dessous :

- Vous laisser inspirer de créer 3 ou 4 éléments qui vous attirent dans la nouvelle situation désirée...
- ...pour que vous puissiez établir quelques étapes de « reverse engineering » (c-à-d des étapes pour vous libérer de ces freins, sans ni les ignorer ni les enfouir profondément en vous...).

A partir du travail effectué suite au billet précédent ....

Etape 1 : Se laisser inspirer

- En fonction de votre compréhension, etc

Etape 2 : re-engineering

Le but de cette étape est de reprogrammer des habitudes, qui vous conviennent mieux dans le nouveau contexte dans lequel vous évoluez.

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/21/66-jours/>

Tools : 5 & 3, 90/90/1, ne rien faire, acheter une montre, s'activer, 20/20/20 le matin, pensée opposée méditation des chakras, faire un cadeau à qqn, se protéger, prendre une formation, changer ses vacances, faire du sport ou moins faire du sport, observer un petit enfant, aller dans le silence d'une église ou dans l'agitation, marche de pleine conscience (présence à soi)

! pour moi le changement n'est pas D'ABORD une histoire d'action, c'est d'ABORD une histoire de bien-être puis ensuite une histoire d'action répétées pour que l'habitude nouvelle s'installe

Pour aller plus loin : Référence à la méthode Surmonter les résistances et billets associés

<http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/12/changer-partie-1/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/19/changer-partie-2/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2015/06/29/changer-partie-3/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2015/07/07/changer-partie-4/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2015/07/10/changer-partie-5/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2014/05/13/une-fameuse-équation/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/05/22/l-art-de-permettre-1/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/05/01/s-élever/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/04/17/agir-toujours/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/03/26/dans-le-sens-du-courant/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2014/04/04/la-règle-du-90-90-1/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/28/goretex/>

<http://www.un-autre-regard.ch/2016/01/24/abondance/> (gratitude)

<http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/22/l-essence/>  
<http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/29/besoins-revisités/>

et

<http://www.un-autre-regard.ch/2014/09/29/besoins-revisités/>

Efficacité énergétique : <http://www.un-autre-regard.ch/2014/10/06/gaspillez-vous-votre-énergie/>

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 25 juin 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !