

CONFÉRENCES DES AUTEURS SUR LA PROCRASTINATION

Définition de la Procrastination :

Neurosciences : stress d'inhibition – 3^{ème} type de stress après la fuite et la lutte.

Psychothérapie :

Désir de vie absent – non incarnation, processus d'auto-sabotage

Approche plus spirituelle :

Relation à la mort – comment je regarde la mort ?

- 1/ Je vois la mort devant moi => peurs du futur, immobilisme
- 2/ Je ne regarde pas la mort, je la laisse derrière => j'ai tout mon temps, je remets à demain
- 3/ Je vois la mort à côté de moi : chaque jour est important

Michel

Je pense qu'elle est un des effets de certains des programmes limitants ou saboteurs qui sont en nous.

Ma question est donc comment se "reprogrammer" pour la dépasser ?

Sortir de la procrastination – 7 étapes

1/ acceptation de la vie, de ce que je vis, de mes situations problématiques

Ré-incarnation – Attention au surmoi spirituel qui n'ancre pas dans la réalité de la vie.

Il y a des lois – physique, quantique (attraction), etc.

2/ Vous écouter vraiment – le ‘ça va vrai’

écouter le ressenti à travers les sensations physiques, observer les petites voix ; les émotions

écouter votre âme vraiment – petite voix mélancolique du fond de sa boîte ou elle attend patiemment...

3/ Quels sont vos besoins ? Identifiez-les. Faites une liste et prenez-les en compte.

Imaginez que vous êtes dans un bateau – votre corps est le bateau. Il a des besoins – besoins de vivres, d'eau, d'énergie, de sécurité, d'avoir un cap... Dans ce bateau, vous allez répondre aux besoins ou mourir...

Ne pas répondre à vos besoins, c'est être ce que Vadim Zeland appelle un mort vivant, un zombie... Vous êtes déjà mort...

Vous ne participez plus à la vie quand vous ne satisfaites pas vos besoins...

4/ Supprimer un mot de votre vocabulaire : NÉGATIF

– remplacer par expérience désagréable, douloureuse, contraignante, inattendue, difficile... – mais qu'est-ce que j'apprends à travers ???

5/ Agir – poser des actes, prendre des RDV avec vous même, avec votre Buddy pour la formation. Et tenir parole avec vous-mêmes. Un RDV avec vous, c'est sacré, cela ne se décommande pas...

Idem travail avec Buddy

Fixer 1 ou 2 RDV à heures fixes / semaine – toutes les semaines, à l'avance

6/ lâcher-prise – une fois l'acte posé, la réalisation du résultat ne dépend pas que de vous ;
Vous mettre une pression sur le résultat => augmenter les chances de procrastination – la tâche est trop dure !
Vous pouvez augmenter les possibilités d'atteindre le résultat par la pensée profonde qui émane de vous.
Vous soucier du résultat : créer de l'importance, de la tension, et repousser la réalisation...
Dimension quantique à nouveau... Lâcher prise = favoriser les synchronicités...

7/ persévérer – répéter, recommencer... Les coachs aux dents blanches promettent la lune – le sage a appris qu'il faut persévérer, 20 fois sur le métier remettre l'ouvrage...

Pour les neurosciences et stress d'inhibition => **l'action tue le stress.**

- Valorisez-vous, mettez-vous au travail et si vous n'y arrivez pas, demandez à quelqu'un de vous aider pour démarrer...
- Sollicitez votre Buddy et s'il ne répond pas, changez-en !

Pour la psychothérapie - le déni de soi, désir de vie absent...

- Si c'est trop difficile, investissez dans de la thérapie ou du coaching...

POUR RÉSUMER

- 1/ Accepter ce qui est, là où vous en êtes
- 2/ Ecouter émotions, ressenti, avec authenticité, sans se voiler,
- 3/ Identifier vos besoins et les satisfaire
- 4/ Considérer votre vie comme un merveilleux champ d'expérience ou le mot **négatif** n'existe plus...

5/ Poser des actes - RDV avec soi, avec le Buddy, sur l'agenda

6/ Lâcher prise sur le résultat

7/ Tout en continuant à persévéérer...

RECHERCHE DE BUDDY

Si vous devez changer de Buddy, utilisez la page « Buddy » et si ça ne fonctionne pas, contactez-moi ; je peux envoyer un mail à tous les participants avec votre descriptif et votre adresse mail.

QUESTIONS

Q Procrastination va de pair avec éparpillement. Manière d'éviter la douleur ou l'effort.

R Stratégie du mental dont vous n'êtes pas conscient /ou de l'inconscient qui va tout essayer pour ne pas y aller... je commence quelque chose pour me donner bonne conscience, je me démotive et passe à autre chose... => Poser des actes et persévérence

Q - Malgré la motivation toujours présente, et les résultats que l'on voudrait plus visibles, comment maintenir le dynamisme après un épuisement physique et psychique (ce qui est mon point faible). Je le travaille en EFT, et tes exercices, mais la vie de tous les jours est parfois épuisante

R => Stress d'inhibition => se valoriser et trouver du soutien => lâcher prise sur le résultat...

Q - La procrastination est-elle un élément nouveau dans notre société soi-disant moderne ? Ou est-ce particulier à l'être humain en général ?

R => la société contraignante demande de la performance et fixe la barre très haut => génère des comportements de procrastination...

Q Il y a une chose qui me saute aux yeux : ce sont les promesses soi-disant « miraculeuses » vantées un peu partout depuis quelque temps, et surtout de montrer des exemples de personnes qui ont réussi leur vie sous une forme ou une autre

en omettant tout le parcours (efforts, échecs...) qui les a menées là où elles sont, des efforts, de la concentration et de la constance dont elles ont su faire preuve.

R C'est certain. Biographies de personnes qui ont réussi et sont passées par beaucoup d'échecs

– Thomas Edison est, entre autres, l'inventeur de l'ampoule à incandescence. En 1879 - « Vous avez fait preuve d'une rare détermination pour avoir persévééré malgré plus de 10 000 échecs ! »

Et voici ce que répondit Thomas Edison : « Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. »

Conscient de se rapprocher de son but à chaque essai...

QUESTIONS SUR LA MATIÈRE

Céline

je suis au début module 2 mais je suis inquiète je viens de découvrir que j'ai 2 tempéraments et 2 caractères identiques.....

Il n'y aura donc peu de changements possibles.....

Marie Noëlle

J'arrive à la retraite et j'ai envie de rester dans un état d'esprit d'ouverture, en choisissant des valeurs, plutôt que de me fixer UN but car j'ai du mal à évaluer ce que peut être la vie sans les contraintes d'horaires supportées depuis plus de 40 ans. Qu'en penses-tu ?

Comment puis-je avancer malgré tout ?

ÉVELYNE

1/ J'avoue me sentir assez frustrée sur le fait de ne pas avoir les moyens de participer à la formation interactive et cela m'amène une fois de plus à réfléchir sur cette situation récurrente dans ma vie d'exclusion et d'isolement.

Le module 3 m'amènera sans doute des confirmations et des ouvertures à ce sujet?

2/ Concernant ma question et si la novatrice en tempérament que je suis a bien compris:

-les personnalités en tempérament se complètent et peuvent se renforcer

- les personnalités en caractère peuvent générer des vents contraires aux personnalités en tempérament surtout si les aversions sont fortes et /ou nombreuses

J'ai bien noté que mes aversions comportementales tournent surtout autour des comportements BARJO.

Dans le cas de double motivation par plaisir et par besoin, les vents contraires sont-ils d'autant plus marqués ?

Éliane

Mes plus grandes exigences tiennent au fait que je dépense souvent beaucoup d'énergie à réaliser des choses qui n'aboutissent pas

Réponse :

As-tu vu la conférence sur le lâcher-prise?

Dans la dimension quantique, c'est ta vision du monde, ta posture face à la vie qui déclenche le résultat... Le subtil est d'avancer sur le résultat sans y mettre d'importance

Isabelle

Mon principal obstacle est de déterminer un objectif clair, de point B, de destination à donner à mon "avion" pour garder le cap.

J'associe trop l'objectif à l'élément "avenir, futur" dont je ne souhaite pas délimiter les contours pour laisser s'exprimer l'Âme dans le moment présent.

Surgissent alors la procrastination, le manque de régularité

Réponse : Objectif concret – faire – but de l'âme – être

Ma difficulté est d'être dans "l'ici et maintenant"

Réponse : Spatialisation de la pensée