

Introduction

Il n'est pas simple d'intégrer de nouvelles habitudes dans son quotidien. Surtout quand on sait que « 95 % sont les mêmes pensées que nous avons hier, et la veille, et le jour d'avant¹ » et que « 80 % de ces pensées habituelles sont négatives² ».

Et comme nos pensées sont à l'origine de nos actions et de nos habitudes, il ne nous reste, dans nos journées, que 5 % de pensées qui sortent du cadre de notre routine.

Mais alors, comment faire pour accroître ce chiffre et sortir de son quotidien sans cesse répétitif ? Il y a bien les bonnes résolutions que l'on cherche à tenir le plus longtemps possible pour graver de nouvelles habitudes

1. *Entrepreneuriale, L. D., & Entrepreneuriale, L. D. (2023, 23 janvier). « Comment se débarrasser des pensées parasites ? » Dynamique-Mag.com. <https://www.dynamique-mag.com/article/debarrasser-pensees-parasites.22523>*

2. *Ibid.*

bénéfiques dans notre routine, ou bien il y a les prises de conscience et les challenges.

Si parfois on se retrouve dans l'obligation de changer certaines de ses habitudes pour vaincre une affection ou une maladie, il y a également d'autres moyens beaucoup plus positifs pour instaurer un tel changement.

Je pense que la curiosité au quotidien permet d'améliorer nos vies en cherchant à améliorer nos habitudes actuelles. Mais si vous n'avez pas le temps ni l'envie de passer des heures à vous documenter sur des sujets aussi divers et variés que le développement personnel, la santé, l'alimentation, l'atteinte du bonheur, d'un bon niveau d'énergie et bien d'autres, ce livre vous apportera un condensé de toutes les découvertes qui ont bousculé mon quotidien.

Cet ouvrage vous propose une multitude d'habitudes à expérimenter tout au long d'une année sous la forme d'une thématique chaque mois. Chacune de ces thématiques s'articule autour d'une valeur : santé, vitalité, apprentissage, simplicité, découverte, conscience, bonheur, partage, social, accomplissement, authenticité et discipline.

Ce sont des valeurs importantes à mes yeux que je m'efforce de faire croître chaque jour. Aussi, le délai d'un mois n'est pas choisi au hasard. C'est le temps que j'estime nécessaire pour se familiariser et s'essayer pleinement aux différentes habitudes proposées.

CORPS & ESPRIT





1 Santé

En finir avec une mauvaise habitude

« Une mauvaise habitude vous donne
des récompenses immédiates mais des regrets à vie. »

ARDIT BEQIRI

 Quand pratiquer : en permanence

 Durée idéale : à vie

Commencer ce livre avec cette habitude n'est pas dû au hasard : j'ai vu des proches dépérir à cause d'addictions en tous genres. J'ai moi-même été happé dans un cercle vicieux des années durant.

Je vous propose d'en finir avec une mauvaise habitude. Oui, on en a tous probablement une en tête, une mauvaise habitude qui nous ronge l'existence, la santé, qui nous fait perdre du temps, qui nous embarrasse ou qu'on aimerait tout simplement changer à cause des problématiques qui en découlent. À vrai dire, il existe des tas de mauvaises habitudes possibles, des plus graves aux plus futiles !

Et quand on parle d'habitudes négatives graves, je pense à l'addiction, qui « se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives¹ ».

Une addiction est donc une habitude inscrite dans vos journées, dont vous ne parvenez pas à vous défaire malgré ses conséquences néfastes.

Au-delà des addictions, les habitudes négatives peuvent plus ou moins nuire sur bien des plans. On associe généralement les addictions avec la drogue, la cigarette, les jeux d'argent ou l'alcool, sans oublier certaines habitudes qui, elles aussi, peuvent avoir des effets délétères sur nos

1. « Addictions – Ministère de la Santé et de la Prévention ». (2023, 8 mars). Ministère de la Santé et de la Prévention. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/>