

La saison des Fêtes arrive à grands pas et avec elle la période pour se détendre. Et bien des gens commenceront à penser à leurs résolutions du Nouvel An. Certains parmi vous décideront peut-être de trouver la passion (les passions) dans leur vie.

La façon la plus rapide de trouver la passion est de choisir de faire une action vers qui ou quoi est important pour vous, plutôt qu'une action que vous faites habituellement pour vous en éloigner (évitement).

Quiconque a été sur mon blogue, consulté un de mes sites internet, pris part à l'un de mes webinaires, ou m'a rencontré en personne, sait que j'utilise la matrice pour amener les gens à choisir entre un comportement d'éloignement ou un comportement d'approche.

Globalement, avoir un comportement d'éloignement ou d'approche est OK. Cependant, le renforcement positif se retrouve du côté du comportement d'approche tout comme l'univers des passions. On risque peu à penser que ce dernier est de loin plus « cool » que celui de l'évitement. Bonne nouvelle ! Et c'est facile de commencer par observer la différence entre les avantages de l'évitement et ceux de la passion.

L'erreur commise par des millions (voire des milliards) de gens est de passer beaucoup de temps à penser à ce que pourrait être leur passion. Ça ne marche simplement pas. La plupart de mes collègues (et cela m'inclut) découvrent que passer du temps à penser à ce que la passion pourrait être est simplement un autre comportement d'éloignement. Je crois que rester assis et penser nous fait sentir plus en sécurité que d'oser faire quelque chose qui pourrait ne pas fonctionner et qui semble plus risqué et plus dangereux.

Essayez ceci : Écrivez sur une feuille qui et quoi est important pour vous, (si vous le désirez, écrivez-le dans le quadrant inférieur droit de votre matrice). Puis dans le quadrant supérieur droit, écrivez ce que vous pourriez faire pour vous rapprocher de *qui et quoi est important*. Maintenant, écrivez dans le quadrant inférieur gauche de la matrice « *je me sens en danger* ». Finalement, écrivez dans le quadrant supérieur gauche « *m'asseoir et penser à... (ce qui pourrait être une passion pour vous)* », comme comportement pour vous éloigner de ce sentiment d'insécurité.

Quand l'occasion se présentera, choisissez un comportement d'approche et **bougez** dans cette direction plutôt que rester assis à penser et à ressentir de l'insécurité. **Observez** la différence entre ce sentiment de bouger en **direction de** ce qui est important plutôt que de vous **en éloigner**. Avec un peu de pratique, vous pourriez même trouver le chemin de la passion.

Et voici que votre tête se met à penser...

Si vous êtes comme la plupart des gens, des pensées comme les suivantes vous viendront rapidement : « *C'est trop simple.* » – « *Tu dois réfléchir sérieusement à ce qu'est la passion pour toi.* » Rappelez-vous alors que c'est votre tête qui crée ces pensées. Prenez-les avec vous tout en bougeant en direction de qui ou quoi est important.