
J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

« Ne regardez plus en arrière : Ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP
Auteur Bestseller

Comment Changer votre Perception du Temps ?



Avez-vous remarqué comme le temps semble passer de plus en plus rapidement, plus vous avancez en âge ?

Comme exemple, lorsque nous étions enfants, la saison estivale semblait s'étirer sans fin.

En comparaison à aujourd'hui, est-ce que le dernier été semble être passé plus rapidement ou plus lentement, que lors de votre jeunesse ?

Plus rapidement, bien sûr... beaucoup plus rapidement même.

Pourquoi est-ce ainsi ?

Lorsque vous étiez enfant, vos journées étaient remplies de nouveautés, de nouvelles expériences, et vous pouviez faire plusieurs activités différentes, chaque jour !

Ce qui avait pour effet, que vous savouriez chaque moment, et que votre cerveau se gardait actif, en enregistrant constamment de nouvelles expériences.

Cependant, aujourd'hui, par soucis de rentabilité et d'efficacité, vous avez mis en place des habitudes, que vous répétez, encore et encore, chaque jour :

- Vos petits déjeuners se ressemblent, tout comme l'heure du lunch;
- Vous prenez toujours le même moyen de transport;
- Vous empruntez chaque jour le même itinéraire pour vous déplacer;
- Vos soirées se ressemblent, soir après soir;
- Vos weekends sont presque identiques, de semaine en semaine;
- Vous rencontrez toujours les mêmes personnes, au travail et dans vos relations sociales;
- Vous pratiquez les mêmes activités, avec les mêmes personnes, de la même manière, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois;
- Etc.

Comme conséquence, votre cerveau n'enregistre maintenant que très peu de nouvelles expériences, et votre perception du temps semble se dérouler à un rythme effréné.

Que dire des gens à la retraite ? À leurs dires, ils ne voient plus les jours et les semaines passer !

Comme vous le savez, je suis un adepte des habitudes. Mieux encore, j'enseigne à ma clientèle à instaurer des systèmes, qui leur permettent de sauver du temps, de ne rien oublier, et d'augmenter leur efficacité.

N'est-ce pas un peu paradoxal ?

Oui et non... ça dépend !

Toujours dans le souci de continuer à s'épanouir, et ce, dans les 8 facettes de sa vie, avoir quelques systèmes en place, accompagnés d'habitudes appropriées, vous permettront de sauver du temps, et d'accomplir des tâches plus rapidement, surtout des tâches qui peuvent souvent être ennuyeuses. Ça va de soi.

Cependant, ce à quoi je vous encourage, c'est d'incorporer des changements fréquents, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Ces quelques changements, apporteront de la couleur et de la saveur à votre vie, et vous pourrez constater comme vos journées, vos soirées, et vos weekends, sembleront passer plus lentement, que vous en profiterez davantage, sans pour autant être plus ennuyeux !

Regardez cet exemple, de vacances d'une semaine, passées au même endroit que les 2 dernières années, que vous passez allongé sur la plage, sous un parasol, à manger dans les 2 ou 3 mêmes restaurants de l'hôtel.

Comparez cette semaine de 7 jours, à une sortie dans une autre ville, de 4 jours seulement, où vous y visitez des musées et des attractions, que vous y marchez dans les rues, et que vous mangez dans différents restaurants à chaque repas, et vous écoutez de la musique le soir, parfois dans des pubs différents, et d'autres fois vous éternisez le repas du soir sur une terrasse.

Soyez assuré, que la sortie de 4 jours vous semblera probablement plus remplie et se dérouler moins rapidement, que la semaine de 7 jours... passée à ne rien faire !

Comment faire alors pour que votre perception du temps ne file pas à toute allure, sous vos yeux, de saison en saison ?

Dans les faits, pour sentir que le temps ralenti, vous devez briser votre routine, en y apportant quelques changements, comme ceux-ci :

- Empruntez un itinéraire différent, pour vous déplacer;
- Utilisez un moyen de transport différent, dans vos déplacements;
- Faites une nouvelle activité, chaque weekend (hiking, kayak, festival, etc.);
- Visitez un nouvel endroit, comme aller marcher dans une nouvelle ville;
- Pratiquez la méditation;
- Cuisinez de nouveaux plats;
- Prenez un petit-déjeuner différent, un jour sur deux;
- Voyagez !
- Soyez imprédictible;
- Visitez de nouvelles personnes;
- Etc.

Essayez-le, et constatez comment changer vos habitudes vous donne la possibilité de transformer votre perception du temps !

Donnez la chance à votre cerveau, d'enregistrer de nouvelles expériences... votre état de santé mentale s'améliorera, du même coup !

En terminant, changer certaines de vos habitudes ne vous empêche pas de garder vos systèmes en place, qui vous permettent d'exécuter vos tâches ennuyeuses ou obligatoires plus rapidement, et vous pourrez enfin faire d'autres activités, en d'autres temps, qui vous plaisent davantage, et vous permettront de savourer plus longtemps les bons moments de votre vie !

Commencez par un premier changement, aujourd'hui-même, que ce soit lors de votre prochain déplacement, alors que vous changerez votre itinéraire, ou lors de votre prochain repas, ou même du côté du lit où vous dormirez, ou la place où vous mangerez, à la table de votre cuisine... les exemples de changements sont multiples !

Voyez maintenant, comment vous pourrez enfin profiter du temps, que vous verrez passer plus lentement, en le savourant davantage... comme lors de vos étés de jeunesse !

Jusqu'où irez-vous ?

* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

Vous avez aimé cet Article MINDSET 360 ?

Merci de le faire suivre à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !

* Pas déjà inscrit ? [Inscrivez-vous](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/) gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/

Copyright ©

Paul Rousseau, N.D., CMP

Auteur Bestseller

Consultant en Stratégies d'Affaires / Coach / Conférencier

Devenez Leader Accompli... de Corps et d'Esprit !

Tél. : 1-866-588-5220

Consultant en Stratégies d'Affaires, Conférencier, et Coach en **MINDSET 360**, Auteur Bestseller, Artiste Martial (Ceinture noire 2^e Dan dans 6 différentes disciplines d'Arts Martiaux), Paul Rousseau est Entrepreneur et Fondateur de [Top Shape Fitness](#), et du **Podcast MINDSET 360** sur [Spotify](#) et [YouTube](#).

Voyez d'autres Solutions sur PAULROUSSEAU.COM et Coaching-Excell-Pro.com

- L'Aspect Humain du Changement -

J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

« Ne regardez plus en arrière... car ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP
Auteur Bestseller

Coaching/Consultation, Conférences et Formations ➡ Tél.: 1-866-588-5220 PAULROUSSEAU.COM

Le Changement - MINDSET 360 - Leadership

**Faites une Différence ! ➡ Proposez Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quelle est la première activité, que j'accomplirai différemment ?

- Quelles sont les 3 autres choses que je peux changer ou modifier, comme un repas, un itinéraire, ou ce que je ferai le weekend prochain ?

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à savourer davantage le temps, et le percevoir à un rythme plus serein ?

*** Si je ne sais pas comment l'aider, vers qui puis-je le/la diriger?**

(cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -