

# 10 (très) mauvaises habitudes qui pompent votre énergie

*L'une des meilleures façons d'améliorer votre productivité quotidienne consiste à éliminer les habitudes qui troublent votre motivation. Celles, notamment, qui vous donnent moins d'énergie pour affronter la journée et diminuent votre bonheur. Découvrez 10 habitudes que vous pouvez abandonner dès aujourd'hui afin d'augmenter considérablement votre énergie et votre motivation.*

Temps de lecture : minute

---

3 mai 2019

*Republication du 24 février 2018, d'après un article d'[entrepreneur.com](http://entrepreneur.com)*

## 1. S'inquiéter de ce qui est hors de contrôle

Il y aura des moments et des situations difficiles tout au long de votre vie. S'inquiéter de quelque chose qui est hors de votre contrôle, cependant, ne changera rien.

Vous ne pouvez pas contrôler les décisions prises par le gouvernement ou un événement malheureux qui vous est arrivé. Tout ce que vous pouvez faire est de décider quoi faire ensuite. Bien qu'il soit difficile de se débarrasser de l'angoisse et de la hargne constante dans votre esprit, accepter tout ce qui s'est passé libérera en vous une quantité importante d'espace mental et d'énergie.

## 2. Être perfectionniste

ne peut pas être parfait. C'est inévitable. Il y a des moments où la perfection compte, mais ce n'est généralement pas le cas. Par conséquent, ne vous laissez pas devenir obsédé par la perfection. Au lieu de cela, choisissez vos batailles. Vous allez libérer de l'énergie et augmenter votre motivation.

## 3. Être aspiré par les soucis des autres

Il y aura toujours des gens pour se plaindre de quelque chose. Même quand il s'agit d'un événement ou d'une situation qui ne vous concerne pas, vous vous laissez prendre au piège. Même passer 20 minutes à écouter vos amis qui se plaignent de leurs patrons vous fera perdre un peu plus d'énergie. Vous pourriez même être influencé, et vous mettre à penser la même chose à propos de votre patron, alors même que ça ne serait pas le cas.

Au lieu de cela, évitez les situations de ce genre. La négativité épuise. Ne vous laissez pas distraire ou fatiguer par des choses qui vous importent peu.

## 4. Aider les personnes qui ne veulent pas être aidées

Si l'un de vos proches traverse une période difficile, il est important de les soutenir comme vous le pouvez. Pourtant, soutenir les autres dans leurs moments difficiles est épuisant. Ici aussi, décidez qui vous souhaitez aider.

Également, vous ne pouvez pas faire changer les gens, c'est à eux, en interne, de faire changer les choses. Dans les situations où vous ne

pouvez pas aider, il est illogique d'essayer. Parfois, les gens refusent d'être aidés. Dans ces cas, vous ne vous en trouverez que frustré, fatigué, et l'autre ne sera pas mieux loti. Attention à ces moments. Les éviter vous permettra d'économiser beaucoup d'énergie.

## 5. Faire (trop) attention aux mots et actions des autres

mots et les actions des autres peuvent nous faire tomber. Dans certains cas, ceux-ci peuvent nous apprendre des choses sur nous-mêmes, mais, dans la plupart des cas, lire trop à travers les lignes peut se révéler très toxique. Ne vous inquiétez pas du ton que votre ami a employé dans son message vocal, ou du petit accrochage que vous avez eue avec quelqu'un d'autres l'autre jour. Ceux-ci ne veulent peut-être rien dire.

Choisissez vos batailles, et comprenez que les petites choses sont souvent insignifiantes. Lorsque vous n'êtes pas sûr, au lieu de vous laisser aller à vos spéculations, il suffit de demander.

## 6. Passer du temps avec des gens qui vous rabaissent

Au cours des dernières années, je me suis entouré de personnes que j'apprécie vraiment. Ce n'était pas toujours le cas. En commençant ma carrière entrepreneuriale, je me suis entouré de gens qui me feraient gagner de l'argent. C'était la mauvaise approche de la vie. Je me détestais chaque jour. Je redoutais de ne pas répondre à leurs attentes. C'était très toxique.

Au lieu de cela, entourez-vous de gens qui vous aide à grandir. Des gens qui vous acceptent pour qui vous êtes. J'irais même jusqu'à m'obliger à trouver du temps afin de passer un moment en tête à tête avec ces

personnes. Des moments précieux, qui vous permettent de traverser les mauvaises passes.

## 7. Faire un travail que vous n'aimez pas

Il est inévitable d'avoir du travail que nous n'apprécions pas de temps en temps. Si le sentiment de mal-être et de déception se répercute à plein temps, il est en revanche temps de changer de travail. Nous travaillons en moyenne 39 heures par semaine. Souvent, c'est beaucoup plus. Par conséquent, je recommande fortement de trouver un travail que vous aimez. Passer 8 heures par jour à faire quelque chose qui vous épuise sans beaucoup en retour est extrêmement contre-productif.

Je ne vous dis pas de quitter votre travail, mais plutôt d'essayer de trouver quelque chose qui vous plaît davantage.

## 8. Faire l'impasse sur le sport

Il est facile d'aller directement à la maison après le travail, au lieu de la salle de sport. Faire cela, cependant, vous rendra à terme malheureux. Faire du sport libre, vous donne le temps de décompresser, et vous laisse finalement cette impression d'être plus sain.

Faire l'impasse sur vos séances sportives est une habitude extrêmement négative à cause de tout ce que cela vous enlève. Forcez-vous à vous entraîner quelques fois par semaine. Il pourrait être difficile de vous motiver sur le moment, mais ça vaudra toujours le coup.

## 9. Ressasser le passé

Ressasser le passé est facile. Cela nous donne quelque chose à pointer du doigt quand ça ne va pas, se trouver des excuses. C'est comme s'inquiéter de ce qui est hors de contrôle, ça ne changera rien à votre vie.

Cela enlèvera juste la motivation du moment présent. Au lieu de cela, tout ce qu'il y a à faire maintenant, c'est aller de l'avant.

## 10. Lutter pour dire non aux gens

Nous, de manière écrasante, ressentons le besoin de plaire à ceux qui nous entourent. C'est pourquoi il est si difficile de dire non aux autres. Parfois, c'est bien car cela nous pousse hors de notre zone de confort. La majorité du temps, en revanche, c'est nocif. Vous finissez par assumer des responsabilités ou faire des choses que vous ne voulez pas faire.

La solution est simplement d'apprendre à dire non. Ça va être difficile au début, mais les gens vont finir par vous respecter pour cela. De plus, cela vous donnera beaucoup plus de temps pour vous engager sur d'autres choses, des choses qui vous intéressent vraiment.

---

Article écrit par Iris Maignan