

Action et Douleur : Continuez !

Si vous vous êtes déjà entraîné physiquement, avec des poids et haltères, vous savez comme cela n'est pas toujours facile.

Il y a de bonnes et de mauvaises journées et ce, en soulevant les mêmes quantités de poids. Est-ce que cela signifie que vous avez perdu de la force entre deux entraînements ? Pas du tout. Ce ne sont que vos muscles qui « consolident » vos acquis. Cela se fait progressivement. Ce qui entraîne des hauts et des bas, tout comme les transitions entre deux saisons...

Là où les changements sont les plus évidents, c'est lorsque vous décidez d'augmenter vos poids, comme exemple, de 20 % d'un seul coup ! Qu'arrive-t-il alors un ou deux jours plus tard ? Vous le savez : vous avez des courbatures et des douleurs partout ! Si ce sont vos jambes que vous avez « surentraînées », vous préférerez soudainement commencer à marcher sur les mains ! Si ce sont vos bras que vous avez malmenés pendant une dure session, vous aurez besoin d'aide pour vous brosser les dents le lendemain !

Cette douleur signifie-t-elle de cesser de s'entraîner ? Bien sûr que non ! Ce ne sont que vos muscles qui vous indiquent qu'ils sont en train de grandir et de se raffermir. Ils prennent de la force ! Peut-être devriez-vous enlever quelques poids et progresser moins rapidement pour quelques jours, mais n'arrêtez surtout pas : vous devez persévérer et continuer !

Parfois, en arrivant chez vous le soir, c'est à votre **estime de soi** que vous ressentez de la douleur. Les pressions provenant de votre environnement, votre famille, vos amis, vos clients et collègues, font que vous avez mal... Est-ce que cela signifie que vous devez abandonner dans la vie ? Bien sûr que non ! Cela signifie que vous devez continuer car c'est dans ces instants que vous grandissez ! Vous êtes en train de prendre de la force et cette force, une fois acquise, sera à vous pour toujours !

**« La douleur et la souffrance précèdent toujours une grande transformation.
On ne grandit pas dans la facilité ! »**

Extrait de « À la Conquête des Diamants de la Prospérité »
par Paul Rousseau

Vous ne grandissez pas dans la facilité. Regardez dans votre passé et vous remarquerez que vous avez toujours grandi dans les moments de défi. C'est lorsqu'on sort de sa zone de confort que l'on apprend les plus belles leçons de la vie.

Cela ne signifie pas qu'il est souhaitable de se mettre dans le pétrin et de souffrir inutilement mais plutôt de ne pas hésiter à faire ce dont on a peur dans le but d'atteindre ses objectifs ! Les premiers pas sur une route inconnue sont difficiles mais on se rend vite compte que cet inconfort est temporaire et en vaut la peine !

Parfois, dans les moments difficiles, vous avez peut-être tendance à vous déprécier. Vous accentuez ainsi la douleur vous-même ! Dans l'échec répétitif, vous vous dites : je ne suis pas assez intelligent, assez bon, le meilleur, assez fort, assez sage, aussi talentueux qu'une telle, etc. Et cela, ça vous fait davantage du mal. La seule façon que vous trouvez alors d'arrêter la douleur, c'est d'arrêter d'essayer !

Vous savez ce qu'on dit ? La meilleure façon d'arrêter d'avoir mal au pouce, c'est de cesser de balancer le marteau ! C'est d'arrêter d'être un bâtisseur !

Votre seul refuge devient alors votre routine, là où vous êtes en sécurité... naviguer sur des eaux calmes devient alors votre norme, et les défis sont inexistantes.

Quel est mon message ? La douleur ne doit jamais être un signal d'abandon mais plutôt un « sensomètre » de vos capacités actuelles vis-à-vis vos rêves... que vous pouvez atteindre en endurant temporairement cette douleur. Il peut être sage parfois de reculer d'un pas ou deux face à la douleur. La bêtise est de retourner à sa zone de confort et de ne plus essayer ! Pire encore : abandonner !

Si personne autour de vous ne vous encourage à continuer et réussir présentement, faites-le vous-même ! Dites-vous : Je suis bon ! Je suis à mon meilleur ! Je suis assez fort pour atteindre mes rêves ! Je suis de plus en plus sage et expérimenté ! Je m'inspire du talent d'une telle, etc.

La douleur n'est pas un problème. La douleur, pendant l'action, n'est qu'un symptôme qui vous indique que vous êtes en train de sortir de votre zone de confort et réaliser vos rêves. Ce symptôme se dissipera de lui-même par l'action et votre foi en vous-même. L'ai-je bien dit ? Par l'ACTION et votre FOI... en la Vie !

$$E = HOPLA^2 \text{ ©}$$

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

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright © 2008

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA² ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'Excellence.

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html>

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

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

- Ai-je de la douleur présentement, dans ma vie personnelle ou professionnelle ?

- Si oui, qu'est-ce qui me procure cette douleur ? En faisant quelle action ?

- Si non, c'est que vous n'êtes pas en réelle action ! Trouvez ce qui vous fait peur et... faites-le ! Vous verrez... la douleur ne sera que temporaire.

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 -