

Le cercle d'influence

Investissez votre énergie de manière optimale



Il nous arrive à tous de nous inquiéter : un problème au travail, des difficultés à la maison ou un proche malade. Mais dans quelle mesure pouvez-vous avoir vous-même une influence sur ces situations ? Et dans quoi vaut-il mieux ne pas investir votre énergie ?

Les deux cercles

Les choses sur lesquelles vous n'avez vous-même que peu d'influence, comme la météo ou l'économie, se situent dans le cercle des préoccupations : elles vous dérangent, mais vous ne pouvez rien y faire. Trop se soucier de ces choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle est source de stress. De plus, cela vous prend de l'énergie. Vous avez donc moins de force pour vous occuper des choses sur lesquelles vous avez bel et bien un impact (dans le cercle d'influence).

Gestion réfléchie des cercles

Un problème survient ? Posez-vous la question de savoir si vous avez une influence sur la situation.

- Oui ? Le problème se trouve dans le cercle d'influence. Intervenez.
- Non ? Vous avez alors **deux options**.

Option 1

Élargissez votre cercle d'influence. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez malgré tout avoir un impact sur une chose sur laquelle vous n'avez pas de contrôle. Vous apporterez peut-être ainsi une solution au problème et votre confiance en vous, votre énergie et votre qualité de vie s'en trouveront améliorées.

Vous pouvez, par exemple, devenir membre d'un groupe de résonance dans le cadre d'une réorganisation ou suivre une formation en vue de postuler pour l'emploi qui vous intéresse.

Option 2

Vous ne pouvez pas élargir votre cercle d'influence ? Prenez de la distance par rapport à la situation. En lâchant prise, vous disposerez d'une marge qui vous permettra de vous concentrer sur les choses sur lesquelles vous pouvez réellement avoir un impact.

Comment vivez-vous votre vie ?

Frustration et réactif

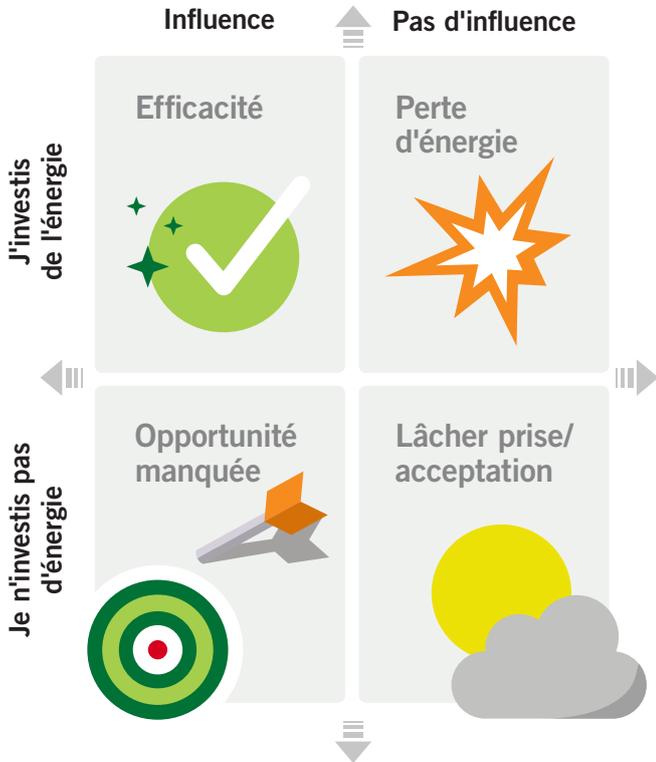


Flux et proactif

● implication ● influence

Utilisation efficace de l'énergie

En gérant de manière réfléchie les cercles d'influence et des préoccupations, vous réussirez à mieux investir votre énergie, qui est précieuse, et à obtenir de meilleurs résultats.



Efficacité

Vous avez une influence sur la situation ? Investissez votre énergie. Vous en tirerez un sentiment de satisfaction.

Opportunité manquée

Vous pouvez avoir une influence sur la situation, mais vous n'entrez rien : vous manquez une opportunité.

Perte d'énergie

Les situations que vous ne pouvez changer, mais dans lesquelles vous vous investissez, n'aboutissent généralement pas à grand-chose.

Lâcher prise et acceptation

Lâchez prise par rapport aux situations sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle. L'énergie que vous y mettez sera probablement perdue.

Notes :
