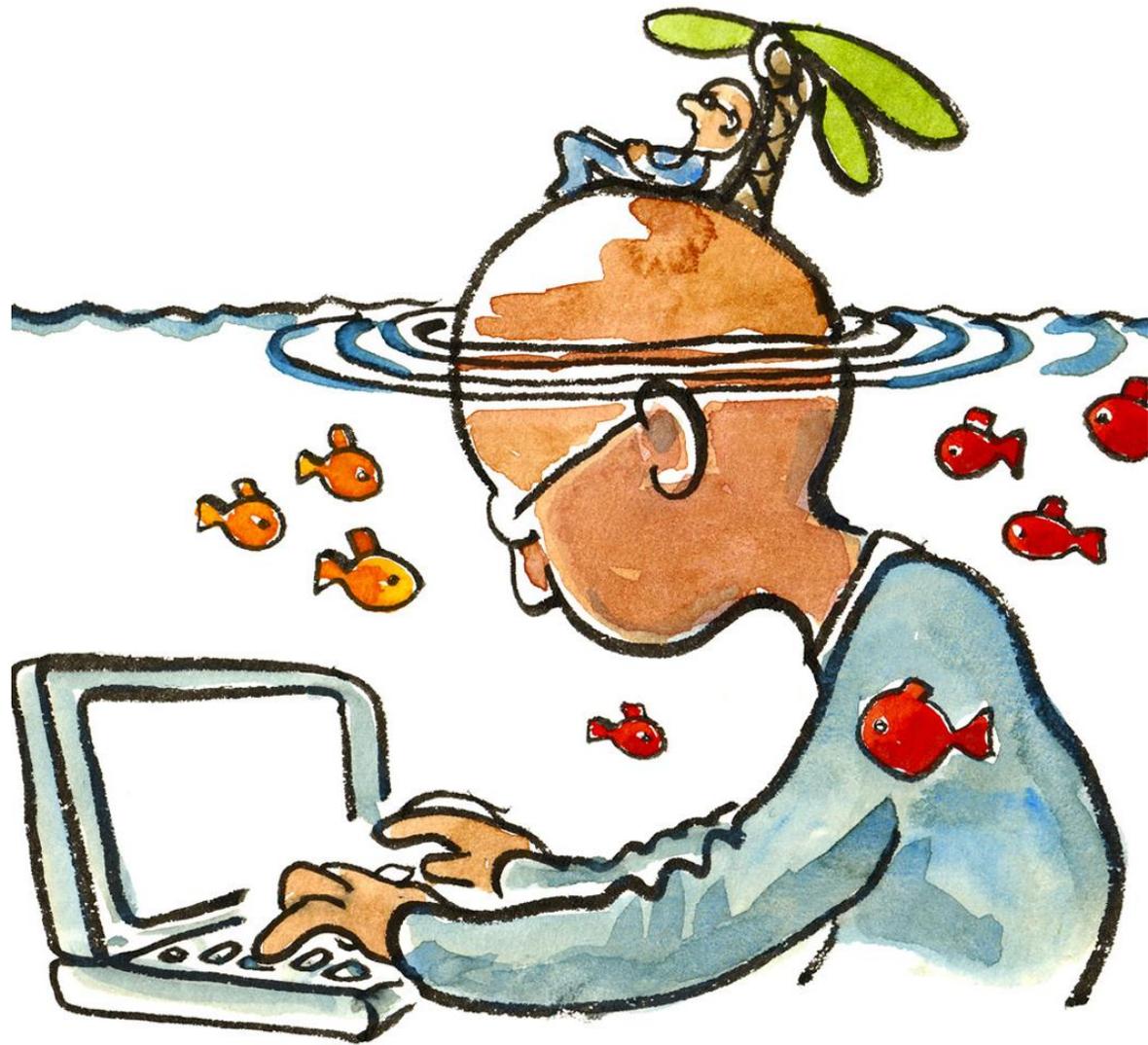


Distrain
ou
Concentré?



Valeurs de caractère pour les enfants

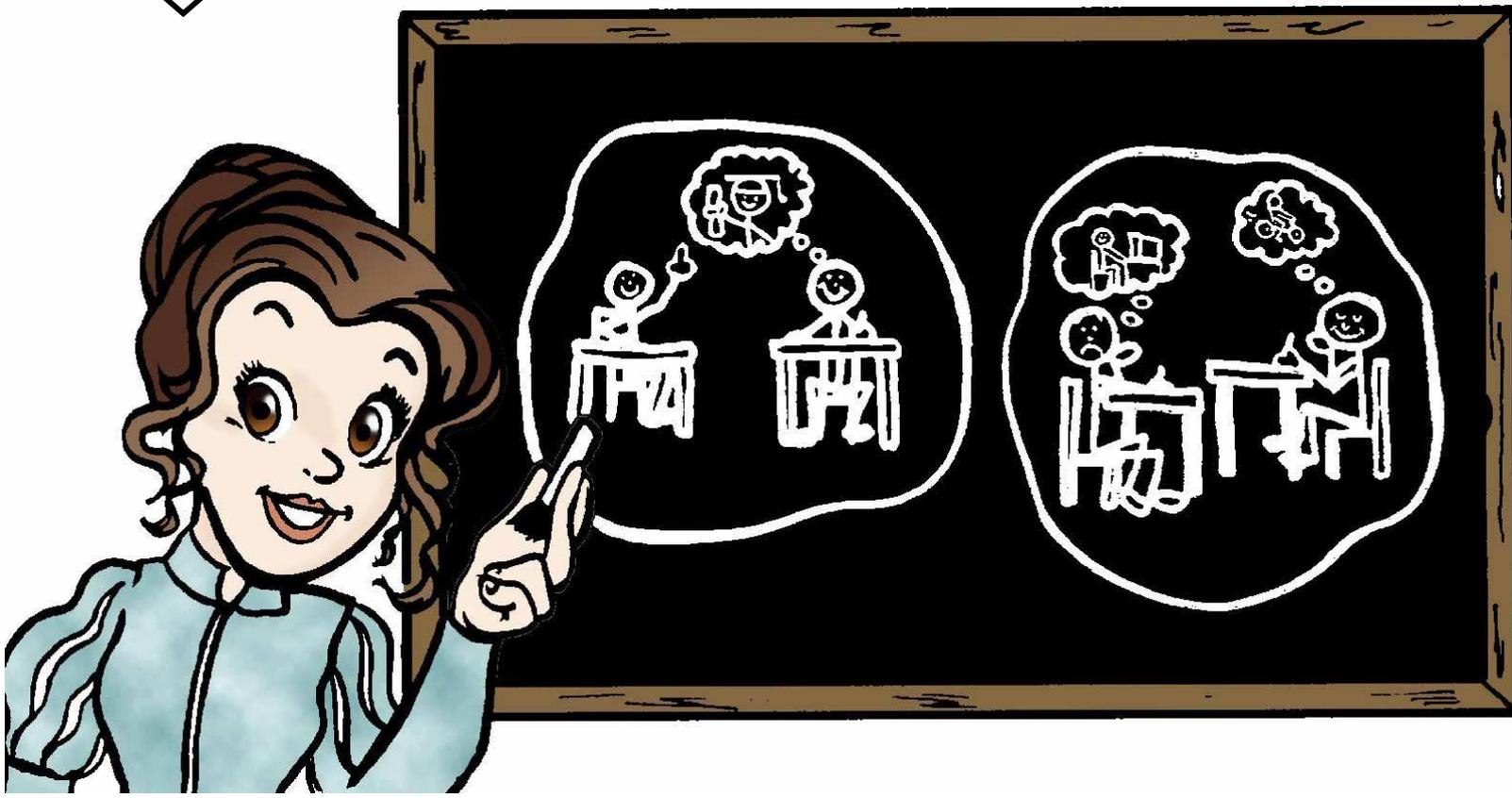
L'un des grands défis auxquels beaucoup d'entre nous doivent faire face de nos jours est de nous concentrer sur ce qui est vraiment important. Nous sommes entourés de toutes parts par des distractions et des attractions de plus en plus fortes qui mobilisent notre attention. Il est difficile de s'atteler à une tâche et d'y accorder toute notre attention pendant un certain laps de temps sans être distrait par des intérêts concurrents.

Les distractions peuvent être omniprésentes et irrésistibles, et elles peuvent nous éloigner des choses importantes que nous devrions faire. Il est particulièrement facile de succomber à la distraction lorsque la tâche qui nous occupe est ardue. Il y aura toujours une « bonne raison » de reporter à plus tard votre projet important. Comme le disait C. S. Lewis : « Les conditions favorables n'arrivent jamais. » En général, nous devons accomplir notre tâche la plus importante dans des conditions défavorables, quoi qu'il arrive. Bien comprendre cette vérité est la clé pour gérer les distractions fréquentes de la vie.



Voici quelques conseils que j'ai trouvés bien utiles pour résister aux distractions, renforcer ma concentration et avancer dans mes priorités.

- Faites-vous un emploi du temps ; établissez une routine. Rappelez-vous que chaque jour compte pour atteindre vos objectifs de vie.
- Attelez-vous en priorité à la tâche la plus difficile.
- Le temps que vous passez en étant déconnecté est du temps productif. Si vous n'avez pas besoin d'être en ligne pour faire votre travail, déconnectez-vous.
- Fixez une limite à la durée de vos pauses et de vos moments de distraction.
- Pensez comme vous vous sentirez bien quand vous aurez terminé votre tâche.



Notre faculté de concentration façonne le cours de notre vie. Chaque moment de concentration que vous accordez à vos priorités, aux choses qui comptent le plus, façonne directement le cours global de votre vie. Ce temps et ces efforts sont consacrés à la construction de votre avenir. En revanche, les laps de temps qui sont détournés par des distractions et des activités sans importance ou dépourvues de sens ne contribuent pas à améliorer votre avenir ou à atteindre vos objectifs ; elles vous distraient et nuisent à vos progrès en les retardant.

Si nous faisons des choix intelligents, constamment et dans la durée, au bout du compte nous récolterons d'énormes récompenses. C'est le principe de l'effet cumulatif. Le problème c'est que nous ne voyons pas toujours le gain que nous en tirons dès le premier jour, la première semaine, ou même le premier mois. Pourtant, chacun de nous dispose du libre arbitre et de la responsabilité de choisir les choses sur lesquelles nous voulons, ou nous ne voulons pas, nous concentrer chaque jour. Beaucoup plus de choses dépendent des choix que nous faisons jour après jour, heure après heure et minute après minute que la plupart d'entre nous ne s'en rendent compte.

