

3 ETAPES POUR CEUX QUI DOUTENT DE LA CONFIANCE EN SOI

UNE CHIMERE OU UNE REALITE?

Si vous vous sentez nul (le) à un tel point que vous pensez ne jamais pouvoir acquérir de la confiance en soi, suivez donc les trois étapes simples ci-dessous :

1ère étape: imaginez-vous avoir confiance en vous-même

La 1ère étape c'est de vous imaginer avoir confiance en vous-même dans le domaine même où vous manquez actuellement de confiance en vous.

En fait, c'est ce que vous faites déjà, mais dans le mauvais sens :

Vous vous imaginez ne pas avoir confiance en vous-même

et c'est ce qui vous arrive vraiment.

Pourquoi?

Parce qu' **en imaginant ne pas avoir confiance en vous, vous donnez l'ordre à votre corps et à votre esprit de le manifester et il le manifeste de travers :**

- des pensées d'échec;
- des yeux qui expriment la crainte;
- votre voix qui devient incertaine;
- la transpiration qui augmente;
- votre respiration qui devient parfois sifflante;
- etc.

Prenez n'importe quel projet (prenez ici le mot "projet" au sens large) qui vous tient à cœur et pour lequel vous manquez de confiance de vous-même.

Puis, **fermez les yeux, et visualisez ce que vous vous imaginez dès qu'on vous parle de ce projet.**

Vous vous rendrez toujours compte que vous vous imaginez toujours le pire.

Vous partez d'une expérience passée, de votre foi en ce que sont vos limites actuelles, etc, pour décréter que vous allez échouer à faire, avoir, ou être quelque chose.

Puis, vous vous faites un cinéma mental de cet échec;

et cela s'exprime alors physiquement, matériellement.

Maintenant, vous allez juste faire le contraire.

Vous allez vous imaginer en train de réussir ce projet qui vous tient tant à cœur.

Vous allez vous voir en train de vivre ce que vous vivrez une fois ce projet réalisé avec succès.

En bref, vous allez écrire le scénario de votre succès.

Et vous allez le faire en y intégrant les images, sons, et sensations qui correspondent au succès.

Prenons un exemple pour illustrer ceci :

Supposons que vous allez bientôt passer un entretien de recrutement pour un poste important, et que vous ressentiez du manque de confiance en soi à ce sujet.

Écrivez un scénario dans lequel :

- vous vous voyez (images) faire preuve d'assurance devant les recruteurs: vos mains sont calmes, votre voix est posée, vous avez le sourire aux lèvres, vous répondez correctement aux questions, etc;
- vous entendez (sons) les examinateurs vous rappeler et vous féliciter parce que vous avez le job;
- vous ressentez (sensations) une grande joie et l'exprimez.

Prenez le temps d'écrire un scénario où vous mettrez tous les détails que vous désirez vivre une fois que votre projet sera un succès.

Une fois ce scénario prêt, passez à la 2ème étape de **la confiance en soi pour les nuls**.

2ème étape: visualisez trois fois par jour ce scénario

La 2ème étape de **la confiance en soi pour les nuls**, c'est de visualiser ce scénario trois fois par jour.

Visualisez-le le matin au réveil, à la pause de midi ou de 13h, et le soir avant de vous endormir.

Faites-le encore et encore.

Ne soyez pas rebuté(e) de le faire.

Vous vous rendrez compte, dès votre 1ère séance de visualisation de ce scénario, que vous ressentez de la joie à le faire, ainsi qu'un début (une toute petite parcelle) de confiance en soi.

Il s'agira d'une confiance en soi très petite, presque inexistante.

Mais vous la ressentirez.

Persévérez donc, visualisez à la fréquence de trois fois par jour le scénario.

Vous réaliserez progressivement que chaque séance de visualisation vous apporte un tout petit peu plus de confiance en soi ainsi qu'une envie de plus en plus forte de faire ce qui vous faisait peur.

Persévérez encore.

C'est ainsi que vous "bombarderez" tout votre champ mental, tout votre conscient, tout votre subconscient, de ce scénario.

C'est ainsi que ce scénario finira par les imprégner.

Ils recevront alors l'ordre de vous faire exprimer une totale confiance en soi quant à ce projet.

Essayez et vous vous en rendrez compte par vous-même.

Peut-être que vous vous demandez :

"Mais pendant combien de temps il me faut visualiser mon succès pour avoir une totale confiance en soi?"

Il est difficile de s'avancer :

tout dépend du sérieux que vous mettez à visualiser votre scénario en détails, de votre habitude de le faire trois fois par jour, et d'un élément important qui constitue la 3ème étape de **la confiance en soi pour les nuls**.

Mais ce qui est certain, cela ne vous prendra pas toute votre vie, peut-être même pas plus d'un mois.

3ème étape: refoulez toute pensée ou idée contraire à votre scénario

La 3ème étape, c'est de refouler systématiquement toute pensée ou idée contraire au contenu du scénario que vous visualisez.

Comme déjà expliqué ci-dessus, vous allez visualiser trois fois par jour, ceci afin d'imprégner rapidement votre champ mental du scénario de votre succès.

Mais vos résultats seront considérablement ralentis si, durant le reste de la journée, vous développez des pensées ou idées opposées à votre succès.

Ici, c'est la loi du nombre qui joue:

si vous pensez positif 3 fois et pensez négatif 30 fois, le positif étant puissant, vous aurez un résultat.

Mais il ne sera ni grand, ni rapide à vous parvenir.

Par conséquent, **apprenez à rejeter toute pensée ou idée d'échec susceptible de vous envahir durant la journée.**

Le principe est simple:

si une pensée ou idée d'échec survient quant au projet qui vous tient à cœur, remplacez-la par la pensée ou idée de succès contraire.

Répétez 10 fois (mentalement ou à haute voix) cette pensée ou idée positive.

Par exemple, vous venez de visualiser, ce matin, le scénario de votre succès dans un projet qui vous tient à cœur.

Mais, juste avant 12h, un événement survient et vous pousse à penser:

"Je ne réussirai jamais ce projet".

Remplacez immédiatement cette pensée par une phrase du genre: "

Je vais y arriver quand même".

Dites-le ou pensez-le avec détermination.

Faites-le 10 fois.

Bien sûr, au début, préoccupé(e) par vos multiples activités de la journée, il vous arrivera d'oublier ou même de négliger de remplacer une pensée négative par son exacte opposée.

Mais ne vous découragez pas pour autant: les bonnes habitudes prennent du temps à se mettre en place.

Pensez-y : chaque bonne habitude prise est un coup que vous donnez à tout ce qui vous empêche de réussir,

c'est une gymnastique mentale à prendre.