

# LA PHOBIE SOCIALE OU LA TIMIDITÉ

**un véritable calvaire psychologique.**

Vivre toute sa vie avec une phobie sociale ou la timidité est un handicap qui jouer des tours, mettre en dangers, une **phobie sociale** peut vous faire rater de nombreuses opportunités sur les plans professionnel, affectif, et donc financier. Il est donc d'une importance capital, de tout faire pour réussir à dominer et **vaincre sa phobie** pour récupérer le contrôle total de vous-même.

Il n'y a pas de solution magique pour **se libérer d'une phobie**, car **l'emprise d'une phobie sur le cerveau et l'esprit humain peut être extrêmement puissante.**

Manger des pilules magiques ou contacter le gourou du coin pour vous libérer de votre phobie ne vous mènera pas bien loin mise à part vous perdre de l'argent.

Le plus grave en faisant appelle à des charlatans du vaudou, c'est que l'échec de leurs prétendu pouvoir ou techniques pour **supprimer votre phobie**, va avoir un effet extrêmement négatif sur votre esprit.

Les pensées que vous allez créer dans votre esprit, du genre :

« ça ne marche pas », « rien ne marche », « j'ai tout essayé pour **vaincre ma phobie** et ce n'est même pas la peine, ça ne marche pas »....

**Ces pensées se transforment en croyance très négative que votre subconscient va accepter comme vrai**, et vous savez quoi, comme tout croyance est une graine qui produit des fruits selon son espèce, petit à petit vous vous emprisonnez de plus en plus dans votre phobie.

## **Phobie sociale timidité : La première étape dont vous devez être conscient**

C'est que personne ne peut supprimer votre phobie si ce n'est vous-même. Des personnes compétentes et éclairées sur la science de l'esprit peuvent vous aider à **cheminer vers la libération de votre phobie**, mais en définitif, c'est vous qui vous libérerez chaque jour de plus en plus et de mieux en mieux de votre phobie jusqu'à la réussite et **la victoire totale sur votre phobie.**

## **Phobie sociale timidité : Le deuxième point important**

vous devez avoir l'envie profonde de vous libérer de votre phobie sociale ou de votre timidité ainsi que la volonté ferme et indestructible que vous allez arriver, quelque soit le temps que ça prendra, à vous libérer totalement et définitivement de votre phobie.

## **Phobie sociale timidité : Le troisième point capital pour la réussite et la guérison**

vous allez devoir étudier et vous ouvrir aux prodigieuses merveilles que votre esprit subconscient peut faire pour vous. Votre subconscient est capable d'opérer de grand

miracle et toutes sortes de guérisons spectaculaires. **Votre subconscient est toujours en éveil, toujours actif au sein de votre être, votre subconscient dirige toutes les fonctions et organes vitaux de votre corps.**

Plus vous comprendrez la nature et la puissance de votre esprit subconscient, plus vous apprendrez à utiliser d'une manière positive, constructive et active la puissance de votre subconscient plus vous serez capable de faire apparaître des résultats significatifs et rapide.

### **Phobie sociale timidité : Le quatrième point**

vous devez chercher et trouver La cause principale de votre phobie et déterminer la date la plus précise où elle rentrée dans votre vie. **Très souvent les phobies prennent naissance dans un choc émotionnel** très fort. La source peut de la phobie peut avoir son origine dans l'enfance et avoir été transmise ou plutôt initié par un parent ou proche parent atteint de phobie, d'angoisse et peur.

Un enfant a un esprit très impressionnable, **les phobies, les peurs et les angoisses incontrôlées peuvent devenir de très puissantes suggestions pour l'esprit d'un enfant.** Une phobie c'est la dramatisation de l'esprit sur une très grande peur qui a u s'imprimer sur votre **subconscient**. Une phobie n'apparaît pas forcément instantanément, elle peut se déclarer au bout de nombreuse années même si la cause profonde remonte à longtemps.

Si cette étape est trop dur pour vous, si le processus tout entier est dur pour vous, faite vous aider par une personne éclairée et compétente sur la science de l'esprit.

### **Phobie sociale timidité : La cinquième étape**

Vous devez faire tout ce que vous pouvez faire, lire, savoir et avoir pour devenir plus conscient, plus réaliste et plus pragmatique dans votre approche et conception de votre phobie sociale ou de votre timidité. Devenez chaque jour de plus en plus conscient qu'**une phobie est irréaliste**. Une phobie est le fruit de votre imagination. **Une phobie existe et vit uniquement dans votre esprit.**

Soyez conscient et souvenez vous à chaque instant, qu'une **phobie prend vie dans votre imagination** et que c'est votre imagination et vous qui lui permettez de continuer d'exister. Soyez chaque jour de plus en plus conscient qu'une phobie sociale ou la timidité est la graine d'une peur inconsciente et que vous ne maîtrisez pas encore. Cette graine pousse et s'enracine de plus en plus dans votre esprit si vous la laissez croître Plus vous attendrez, plus vous laisserez croître votre phobie plus elle se traduira fortement.

Et deviendra au fil de votre vie, de plus en plus un calvaire car elle occupera toujours plus de place. Faites le nécessaire, même si vous mettez 2 ans à vous en débarrasser, faite le, pour connaître à nouveau ce sentiment positif et merveilleux, d'être libre.

### **Phobie sociale timidité : La sixième étape est de reprogrammer votre esprit**

Tous ce que vous devez savoir pour réussir à reprogrammer votre esprit avec la PNL .

Si vous connaissez **la PNL (programmation neurolinguistique)**, c'est une très bonne chose, car c'est ce que vous allez devoir réaliser pour vous guérir de votre phobie sociale ou de votre timidité.

Votre cerveau est comme un ordinateur.

Correctement programmé, votre cerveau va réaliser certaines tâches que vous lui aurez inculquées d'une manière automatique sans réfléchir.

**La programmation neurolinguistique** que vous donner à votre ordinateur mental doit avoir un but précis et doit être correctement installé, comme n'importe quel logiciel au risque de ne pas fonctionner.

### **Que doit comporter votre logiciel mental ?**

**C'est très simple, votre logiciel mental doit vous permettre d'intégrer dans votre mode de penser dominant, des phrases, des paroles, des visions, des concepts, des leitmotiv, des pensées, qui auront pour but de créer chaque jour de plus en plus un nouveau comportement et de nouvelles réactions sur un domaine bien précis de votre vie qui ne fonctionne pas d'une manière saine et positive.**

**Ici c'est pour la phobie, mais ce procédé peut être appliqué à toutes les sphères de votre vie.**

Voici un exemple de phrase que votre logiciel mental doit implanter dans votre esprit pour que celui-ci se reprogramme chaque jour de mieux en mieux et de plus en plus d'une manière positive et constructive.

**« Je suis chaque jour de plus en plus confiant et courageux. »  
« Ma phobie disparaît chaque jour de plus en plus. »**

Dans ce travail, faite bien attention de ne pas provoquer de **conflit mental**. Car si vous dites :

« Ça y est ma phobie n'existe plus » et que vous vous répétez cette suggestion pour reprogrammer votre esprit en forçant avec votre volonté alors que vous et votre esprit savez pertinemment que ce n'est pas vrai, vous créerez l'inverse de ce que affirmez.

**Entre le mental et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.**

Donc si votre sentiment, votre subconscient se dise, tiens le patron dit ça mais ce n'est pas vrai, c'est sûrement une tentative extérieure, quelqu'un essaye de pirater **l'ordinateur mental**, il faut le protéger. Voilà comment va réagir votre **subconscient** si vous affirmez des choses que vous et votre subconscient savez fausse.

Voyez la phrase suivante, elle ne provoque aucun problème et le subconscient acceptera la requête, car vous direz la vérité.

©<http://www.psy-online.tv/phobie-sociale-timidite/>

« Je suis chaque jour de plus en plus courageux (se) et je me libère chaque jour de mieux en mieux et de plus en plus de la peur du vide. »

« J'attire chaque jour de plus en plus tout ce que j'ai besoin de faire, savoir et avoir pour me libérer de la peur du noir, de la peur du vide..... »

### **Phobie sociale timidité : La septième étape**

C'est une étape plus ou moins longue à atteindre suivant les personnes, mais une fois que vous êtes là c'est vous êtes libre. **Pour garder votre liberté et ne plus subir l'esclavage psychologique d'une phobie**, d'une peur, vous devez continuer le travail mental, psychologique et spirituel que vous avez accompli pour vous libérer de la prison de la peur, de la phobie.

Vous devez chaque jour **continuer à vous programmer pour attirer le meilleur** dans votre vie et toujours aller vers de plus au sommet. A ce stade je vous dis bravo, vous aurez accompli déjà un grand chemin.

A ce stade la programmation sera pour vous un jeu et un outil efficace et puissant pour vous aider à réaliser et atteindre tous les objectifs et but que vous vous fixez.