

BOOSTER CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Bien avant Internet, on entendait parler des affirmations qui décuplent la confiance en soi et l'estime de soi, et qui prédisposent davantage au succès.

...mais certains se sont plaints de ce que leur vie n'a pas changé après les avoir répétées. Pourtant, d'autres, comme l'auteur américain Napoléon Hill et 500 des américains les plus riches et les plus puissants (dont des présidents des États-Unis et de puissants hommes d'affaires tels qu'Andrew Carnegie et John Rockefeller) croient en la toute-puissance des affirmations.

- Marchent-elles vraiment ?
- Si oui, pourquoi pas est-ce qu'elles ne marchent pas pour tout le monde ?
- Y a-t-il des règles à respecter ?
- Quelle est la clé pour acquérir confiance en soi et changer sa vie grâce aux affirmations ?
- Comment accélérer les résultats ?

Autant de questions auxquelles nous répondons ci-dessous :

1 - Phrases d'auto confiance : Est-ce que cela change quelque chose aux résultats de se répéter qu'on est sûr de soi, qu'on a foi en soi ?

On entend beaucoup de « *gourous du développement personnel* » dire que pour changer sa vie, il suffit de se faire de l'autosuggestion ?

Il y a en effet plusieurs formes d'autosuggestion.*

La plus basique et la plus simple d'entre elles étant d'identifier ce que l'on veut, d'en faire des affirmations positives, puis de se les répéter fréquemment.

Donc, si l'on manque de confiance en soi et qu'on veut en acquérir, il suffirait de se répéter très souvent: « j'ai confiance en moi ».

Est-ce vrai ?

La science n'arrive pas encore à le démontrer de A à Z.

Mais ce n'est pas une raison pour affirmer que ça ne marche pas.

Il est arrivé que la science se soit trompée dans l'histoire.

Il y a également de nombreuses choses que la science n'a pas tout de suite découvertes, mais qui ont toujours existé : l'électricité, la pesanteur, etc.

De plus, notre cerveau est un univers à lui tout seul ...et la science en a à peine commencé l'exploration.

Si je dois suivre mon expérience personnelle et celle de milliers d'autres, je dirai sans hésiter « Oui, c'est VRAI, L'autosuggestion fonctionne ! »

ATTENTION !

Ce que vous devez savoir pour le moment, c'est qu'en fait, vous vous auto-suggérez tout le temps et cette arme redoutable fonctionne d'habitude contre ... vous-même !

Par exemple, parce que je ne travaillais pas en calculs au cours primaire, j'en ai déduit que j'étais nul dans les chiffres.

C'était de l'autosuggestion.

Et au collège, je n'ai rien fait pour que cela change.

Il a fallu que j'aille à l'université et qu'on m'exige, pour réussir, d'avoir une moyenne minimum dans toutes les matières pour que je me mette à avoir de bonnes notes en comptabilité, mathématiques financières et statistiques.

Là aussi, c'était de l'autosuggestion que je me faisais.

Car je pensais que je n'avais pas le choix.

Si je voulais réussir et aller au niveau supérieur, il me fallait coûte que coûte trouver le moyen de comprendre enfin les chiffres.

Après avoir retenu cette leçon, j'ai persévéré

et des années plus tard, j'ai formé des cadres et chefs d'entreprise en intelligence financière, autrement dit en compréhension des chiffres de leur entreprise et des décisions que cela devait amener de leur part.

À travers cet exemple, voyez-vous la force de l'autosuggestion ?

Cette arme est si puissante que Napoléon Hill, à travers son livre « Réfléchissez et devenez riche » nous rapporte qu'elle a été à la base du succès des 500 américains les plus riches et les plus puissants qu'il a pu interviewer.

Certains enseignants et parents connaissent d'ailleurs très bien cette méthode ... et peut-être l'avez-vous également utilisée sans le savoir ?

Quand on veut obtenir un comportement d'un enfant, on lui fait copier 100 qu'il a adopté ce comportement.

Donc, si l'enfant tape sa sœur et qu'on veut le remettre sur le droit chemin, on lui fait copier 100 « Je ne dois pas être violent ». De l'autosuggestion très forte !

Affirmation de confiance en soi : Je sais que je suis capable d'atteindre le but que je me suis fixé, en conséquence j'exige de moi-même une action continue et inlassable dans ce sens. (citation de Napoléon Hill)

Vous répétez « J'ai confiance en moi » vous amènera à avoir confiance en vous-même.

Mais Attention, il y a certaines conditions à respecter :

Il ne suffit pas de se répéter une ou deux fois « J'ai confiance en moi » pour en acquérir.

Il ne suffit pas de le faire pendant 3 semaines :

Il faut le faire jusqu'à y croire.

Si vous croyez que vous êtes capable de parler en public avec succès, vous trouverez le moyen de le faire.

Si vous croyez fermement que vous pouvez aborder cette femme si séduisante, vous le ferez.

Si vous croyez que vous pouvez devenir riche, vous le deviendrez.

etc.

De même, si vous croyez que vous avez confiance en vous, vous aurez confiance en vous.

La clé pour avoir confiance en vous par l'autosuggestion, c'est de croire en votre affirmation.

Si vous parvenez à y croire en une seconde, tant mieux !

Si vous le faites en 21 jours, tant mieux !

Mais s'il faut un an, eh bien, il faut un an !

En fait, j'aime dire qu'il faut trouver ici la différence entre "croire" et "savoir" :

Vous arrivez à un point où vous ne croyez plus que c'est possible, vous savez que vous pouvez le faire... alors, vous y arrivez.

2 - Confiance en soi : comment décupler l'efficacité des affirmations et accélérer les résultats ?

Les spécialistes de la question nous apprennent que nous avons un conscient et un subconscient.

Quand une affirmation réussit à passer dans le subconscient, elle se réalise.

Donc, si votre affirmation de **confiance en soi** passe dans le subconscient, vous avez rapidement **confiance en vous-même**.

3 - Pour que l'affirmation positive de confiance en soi passe dans le subconscient, il y a 2 méthodes :

- 1^{ère} méthode : vous répétez l'affirmation des centaines et des centaines de fois. De façon mécanique !
- 2^{ème} méthode : vous répétez l'affirmation, mais en y associant des émotions positives : joie, amour, etc.

...car sous l'effet des émotions positives, le conscient relâche son rôle de gardien du subconscient et les suggestions s'y infiltrent plus facilement.

Que vous préférerez la 1^{ère} ou la 2^{ème} méthode, voici, pour chacune d'entre elles, un moyen de toucher plus rapidement votre subconscient et donc d'obtenir beaucoup plus vite des résultats :

31 - Comment accélérer les résultats avec les affirmations de confiance en soi en vous servant de la 1^{ère} méthode :

Répéter 3 fois par jour - une fois le matin, une fois à midi, et une fois le soir - votre affirmation sur la confiance en soi.

32 - Comment accélérer les résultats pour reprendre confiance en soi en vous servant de la 2^{ème} méthode :

ici, il vous faut des émotions pour que les affirmations pénètrent plus facilement et plus rapidement votre subconscient.

Mais si vous passez une dure journée, comment trouver la force de rire ou d'aimer ?
Le faire peut être très difficile dans ce cas !

La solution pour imprégner rapidement et facilement votre subconscient de votre affirmation sur la confiance en soi, c'est de... visualiser des images, sons et sensations associées à cette affirmation.

Donc, si quelqu'un a peur de parler en public et veut acquérir confiance en ses capacités de brillant orateur,

il peut par exemple se visualiser devant un auditoire, en train de parler avec aisance et plaisir, voir les gens en train de l'écouter attentivement, puis les entendre l'acclamer à tout rompre !

À la fin de son intervention, certains d'entre eux viennent lui serrer la main, et lui disent qu'il est un brillant orateur. Puis, il s'entend en train de se dire :

« Waouh, je suis un excellent orateur ! »

...et il en rit de joie.

Si, lors de votre visualisation, vous prenez le temps de laisser les détails affluer dans votre esprit, vous libérerez des émotions et vous imprègnerez votre subconscient de votre affirmation de foi en vous, mais également de tout ce que vous avez envie de vivre dans le futur sur ce point-là.

Croyez-moi, c'est puissant !

Pour des résultats plus rapides et plus intéressants, combinez, comme moi, les 2 méthodes : pendant la journée, mettez votre casque audio à l'oreille et écoutez votre affirmation. Le matin au réveil et le soir avant de vous endormir, visualisez.

4 - Les 3 erreurs fatales à éviter quand on conçoit une affirmation de confiance en soi !

Il y a des erreurs à ne pas commettre quand on conçoit une affirmation qui sont souvent liées à la façon dont le subconscient fonctionne :

- Le subconscient ne comprend pas le futur. Mettez donc vos affirmations au présent ! Il ne faut pas dire « J'aurai foi en moi », mais plutôt « J'ai foi en moi ».
- Le subconscient comprend les choses dans leur sens littéral. Dire « Je ne veux pas **manquer de confiance en moi-même** », c'est se préparer à en manquer. Il vaut mieux dire « J'ai **confiance en moi** ». *La clé, c'est de dire ce qu'on veut plutôt que ce qu'on ne veut pas.*
- Le subconscient ne comprend pas les phrases trop longues. Faites donc des phrases courtes. Si possible, limitez-vous au classique « Sujet, verbe, complément ».

En résumé, votre affirmation doit être positive, courte et au présent de l'indicatif.

Pourtant, il y a un dernier point que je tiens du Docteur Joseph Murphy, que j'ai eu l'occasion d'éprouver moi-même à une époque où je manquais totalement de confiance en moi-même, et sur lequel j'aimerais attirer votre attention.

Le voici : lorsque votre confiance en vous est totalement détruite, si vous répétez votre affirmation,

votre conscient va vous répondre : « C'est faux ! Ce n'est pas vrai ! ».

S'il le fait, votre affirmation de confiance en vous-même n'entrera jamais dans votre subconscient. Heureusement, il y a deux solutions à ce problème :

- 1^{ère} solution : visualisez. Parce que la visualisation est à elle seule tout un film qui génère des émotions, votre conscient n'y résiste pas.
- 2^{ème} solution : répétez votre affirmation sans y associer de pronom personnel. Donc, ne dites plus « **J'ai confiance en moi** », « Marie, tu as confiance en toi ».

Dites plutôt « Confiance en soi », « Foi en soi », « Assurance en soi ». Votre conscient ne pourra plus vous contredire en vous disant que vous, vous manquez de confiance en vous.

Un autre accélérateur important, c'est le fait de consigner vos victoires, même petites. Plus haut, je vous ai dit ceci :

« Quand j'ai voulu me libérer de la peur de parler en public, il m'a fallu 3 mois d'autosuggestion matin, midi, et soir + d'autres éléments destinés à me convaincre que c'est vrai... pour que j'y croie ».

Les autres éléments en question, c'est l'enregistrement de chacune de mes victoires, même petites.

5 - Confiance en soi : 23 affirmations de confiance en soi dont vous pourrez vous inspirer :

- J'ai une confiance indestructible en moi-même,

- J'ai une confiance forte en moi-même,
- J'apprends à avoir confiance en moi,
- Je suis confiant en moi-même,
- De jour en jour, j'ai de plus en plus confiance en moi,
- La confiance en soi est un concept qui me remplit de force
- J'ai foi en moi-même,
- J'ai une foi puissante en moi-même,
- A partir de maintenant, je m'autorise à avoir foi en soi,
- Je suis sûr(e) de mon succès,
- Avec la confiance en moi, alors je suis sûr de réussir,
- Je suis confiant(e) en mes capacités,
- J'ai de plus en plus confiance en mes capacités,
- Je crois en moi
- Jour après jour, je crois de plus en plus en moi,
- J'ai tout le potentiel nécessaire pour réussir,
- Né pour réussir,
- Je peux tout
- Maintenant, je sais
- Je suis un succès de par ma naissance
- J'ai décidé de ne plus avoir peur du succès.
- Je m'aime de plus en plus chaque jour
- Amour de soi