

COMMENT CONSOLIDER L'ESTIME DE SOI #1 CHRONIQUE

Aujourd'hui et pendant trois semaines je réponds à ceux qui m'ont demandé comment peut-on consolider l'estime de soi ?

En premier lieu, prenez conscience de ce que vous êtes : L'estime de soi, c'est accepter tant ses forces que ses faiblesses; et c'est considérer ses faiblesses comme autant d'occasions d'en apprendre davantage sur soi-même et de progresser.

Croyez en vous : Le simple fait de croire en vous-même vous donne de la force. Car ce que vous croyez devient votre réalité, qu'elle soit vraie ou pas. Souvenez-vous de ce que disait Henry Ford l'industriel américain créateur de la marque automobile Ford : "Croyez que vous pouvez une chose; croyez que vous ne pouvez pas. Dans les deux cas, vous aurez raison".

Débarassez-vous de votre critique intérieure : Contestez votre critique intérieure et refusez qu'il vous bouscule. Vous êtes le maître de vos pensées, de votre vie. N'en acceptez aucun autre.

Utilisez les affirmations de la bonne façon : Nous passons nos journées à affirmer; et généralement, il s'agit d'affirmations qui nous desservent: "Je n'y arriverai jamais", "Je ne finirai pas à temps", "Je vais être en retard", "Ils vont rejeter mon dossier", "il (elle) va me rejeter", " Je suis vraiment nul(le)". Désormais, faites le contraire: cultivez des affirmations positives.

Ayez recours à la visualisation pour développer votre estime de soi. Trouvez des images qui correspondent à vos affirmations, à vos attentes. Elles doivent se rapporter à ce que vous voulez, pas à ce que vous ne voulez pas. Une fois que vous les avez trouvées, entretenez-les. Vous verrez alors leur impact sur votre image de vous-même, sur votre estime de soi, et sur votre confiance en vous-même.

Sachez où vous allez : Décidez de ce que vous voulez vraiment, de ce qui vous tient à cœur. Puis, prenez votre vie en mains. Faites comprendre à votre corps, à votre cœur, à votre cerveau, et à votre esprit que c'est cette direction qui vous intéresse. Vous y parviendrez en ne changeant pas de cap sans arrêt, en gardant les yeux fixés sur vos objectifs écrits, et en travaillant sans cesse à les atteindre.

Accordez-vous un amour inconditionnel : Aimez-vous tel que vous êtes aujourd'hui. Entièrement. Sans conditions. Si vous attendez d'être parfait, vous ne vous aimerez jamais. Car vous aurez toujours des défauts. La vie est ainsi faite, personne n'est parfait et c'est une certitude. Aimez-vous donc inconditionnellement; et si vous avez fait quelque chose que vous regrettez amèrement et qui vous reste sur le cœur, écrivez à vous-même une lettre de pardon. Vous pouvez toujours essayer !