

COMMENT CONSOLIDER L'ESTIME DE SOI #3 CHRONIQUE

Ces 15 derniers jours j'ai répondu à ceux qui m'ont demandé comment peut-on consolider l'estime de soi ? je conclue cette semaine.

Assumez la responsabilité de ce que vous êtes : Quand les choses ne vous conviennent pas, ne blâmez personne. Rappelez-vous que vous être maître de votre vie. Vous ne pouvez contrôler ni les circonstances ni les pensées, paroles et comportements d'autrui. Mais vous pouvez vous contrôler et vous changer vous-même.

Détendez-vous : Prenez le temps de célébrer votre voyage sur terre, et ne vous souciez pas tant des difficultés que vous rencontrez. Décidez d'être heureux. Le fait de vous faire autant de soucis ne fera que vous empêchez de trouver des solutions viables; ce qui aura pour conséquences de détruire votre confiance en votre capacité à vous en sortir.

Nourrissez votre corps :_en commençant par consommer des aliments excellents pour l'organisme et cesser d'absorber les autres; pratiquez une activité physiques; respirez en conscience chaque jour; entrez en contact avec la nature, ...

Respectez les autres sans vous laissez pas marcher dessus. Apprenez à dire "Non", à exprimer vos opinions tout en respectant celles d'autrui. Montrez que vous recherchez des solutions gagnant-gagnant. Ne laissez plus les autres décider de votre vie à votre place.

Recherchez les gens positifs : Lorsqu'un être humain est encouragé, il se sent plus fort. Il va plus haut, plus loin, plus vite.

Ne pensez pas que les choses se feront si vous ne levez pas le petit doigt. Alors, faites des plans d'action, bougez, et réalisez. Vous pouvez décider d'entreprendre une psychothérapie, une psychanalyse qui sont généralement bénéfiques.

Vivez le moment présent : Vous ne pouvez rien par rapport à hier; et demain n'est pas encore là. Vous ne pouvez même rien à ce qui s'est passé il y a une minute; et la minute suivante n'est pas encore là. Tout ce que vous avez, c'est l'instant présent. Vivez le « ici et maintenant ».

Si vous avez laissé des choses inachevées dans le passé, finissez-les.

Quant au futur, vous faire des soucis à son sujet ne vous amènera que vers le manque de confiance en votre capacité à créer l'avenir que vous désirez. Posez les actes que vous devez poser aujourd'hui pour influencer votre futur. Mais ne vous en inquiétez pas. Le futur n'est ni écrit, ni certain. La seule réelle certitude que nous avons c'est qu'un jour nous mourrons !

Votre estime de soi et votre confiance en soi ne se feront pas en un jour. Agissez, mais il y a une certitude néanmoins, il faudra que vous soyez patient.