

5 clés pour plus de confiance en soi





La confiance en soi est l'élément pilier pour plus de réussite. Avec plus de confiance vous aurez plus de réussite en général, car elle a de nombreux bienfaits :

- Plus d'aisance sociale
- Plus de relations
- Plus de réussite
- Plus de chance
- Plus de projets
- Plus de bonheur
- Un travail passionnant
- Des amis intéressants, positifs
- Plus d'optimisme
- Plus d'argent
- Plus d'amour

Vous l'aurez compris, la confiance en soi est la seule chose nécessaire pour réussir. J'ai compris ça il y a quelques années. Je ne suis pas parfait, pourtant j'ose faire des choses que certaines personnes (peut-être vous ?) feraient mieux que moi.

Pourtant c'est moi qui ose, qui fait les choses, et qui remporte la reconnaissance, la réussite, etc.

Si vous voulez réussir, si vous voulez vivre une vie extraordinaire, pas commode, que vous avez des rêves, il est temps de les réaliser non ?

Si vous désirez plus que tout avoir plus de relations, créer votre réseau, vous devez prendre confiance. Si vous voulez plus d'argent, plus de promotions vous devez prendre confiance. Certains « geeks », très forts en technique dans le monde de l'informatique sont moins embauchés que des personnes plus à l'aise socialement. Pourtant ils sont de loin 1000 fois meilleurs dans leur domaine d'activité que les autres.

Ce qui leur manque ? La confiance en soi.

Il ne suffit pas d'être bourré de talents pour réussir. La confiance en soi est **plus importante**. D'ailleurs vous n'avez pas besoin d'être bon. Vous avez besoin de confiance. Mais tout ceci est lié.

Je vais vous donner 5 conseils, dans les lignes qui suivent que vous devez vous promettre d'appliquer pour commencer à travailler votre confiance.

Ne perdez pas de temps. Votre temps est compté. C'est triste à dire mais chaque jour qui passe vous rapproche de votre mort. C'est ce qui rend la vie exceptionnelle : parce qu'elle est limitée. Mais pour vivre pleinement, il faut agir dès maintenant. Chaque seconde perdue, est une seconde perdue. Elle ne reviendra JAMAIS.

Vous pouvez perdre 1000 euros demain, vous pouvez les regagner. Mais le temps passe, et est impossible à retrouver, ni à acheter. C'est la seule chose que l'on ne peut pas acheter. Il a une valeur infinie.

Pour profiter et vivre pleinement, vous avez une action PRI-O-RI-TAIRE : prendre confiance en vous. Parce que vous passez à côté d'opportunités, de bonheur, d'argent ...etc si vous ne le faites pas.

Je vous fais cadeau de ce petit ouvrage, alors faites-en USAGE, et ne le laissez pas traîner dans le coin de votre bureau pour ne jamais appliquer.

J'ai écrit un guide duquel je tire ces principes. Ce guide est presque terminé, et ce sera une méthode pour prendre confiance en soi que j'ai tiré des meilleurs livres et enseignements que j'ai suivis. Je bosse dessus depuis un bon moment, et je suis content d'en arriver là ! Jamais j'aurai cru il y a 5 ans de ça que j'écirai un livre sur la confiance en soi.

Bref, il sera là pour vous aider à aller encore plus loin, avec 13 étapes et des exercices pour reprendre confiance en vous quelle que soit votre situation, votre âge, votre niveau de confiance actuel. Bref, j'ai mis tout ce que je pense qu'il y a de plus important dans ce guide pour vous aider à reprendre confiance en vous pour mieux réussir au quotidien !

Je vous en dirai plus le moment venu ! ☺

REGLE 1

ACTION, ACTION, ACTION



L'action est le remède le plus important pour vous aider à prendre confiance en vous. Pourquoi ?

Parce que le manque de confiance inhibe. Il bloque. Vous n'osez plus.

Et ça devient de pire en pire avec le temps. Vous rentrez un cercle vicieux, car moins vous agissez, moins vous avez confiance et moins vous agissez.

Le problème remonte souvent à l'enfance. Quelques échecs qui entament l'amour que nous nous portons.

Cassez ce rythme. Agissez une bonne fois pour toute. C'est la plus belle chose que vous pourrez faire. Fixez-vous un objectif, même très simple et faites tout pour l'atteindre. Vous avez envie de perdre du poids ? Faites-le.

Vous devez être déterminé, et faire les choix qui vont vous mener vers votre objectif. Votre progrès vous rendra fier, votre action vous rendra confiant, et cela se répercutera sur votre vie de manière générale.

REGLE 2

MONTER SON ESTIME DE SOI

L'estime de soi est très liée avec la confiance en soi. En fait l'estime de soi c'est la valeur que nous nous accordons.

Plus vous avez de l'estime pour quelqu'un, plus il a de la valeur pour vous. C'est pareil avec vous-même.

Les personnes qui manquent de confiance ont souvent une piètre estime d'elles-mêmes.

Elles en ont d'ailleurs souvent plus pour les autres que pour elles-mêmes.

C'est nocif pour leur confiance !

Elles ont tendance à mettre les autres sur un piédestal, à ne jamais s'exprimer, ne jamais donner leur point de vue, et ne savent pas dire non. Résultat : elles se retrouvent à faire des choses qui ne leur plaisent pas, à vivre la vie de quelqu'un d'autre.

Votre vie est précieuse ! Vous devez être fier de vous, et faire des choses qui vous plaisent. En plus, plus vous vous affirmez, et plus vous serez apprécié. Même si vous apprenez à dire non, on vous aimera.

En général, on n'ose pas dire non par peur de ne plus plaire. Mais il se produit l'effet inverse : si vous commencez à vous affirmer et à refuser ce qui ne vous plaît pas, alors vos « oui » auront beaucoup plus de valeur. Ils seront beaucoup plus rares.

Cultivez votre estime de vous. Aimez-vous. C'est une des clés de la confiance en soi. Vous agirez alors plus. C'est une clé extrêmement importante à la confiance.

Vous devez commencer dès maintenant à travailler votre estime. Et c'est ce que vous faites d'ailleurs en lisant ce guide. Vous avez un grand pouvoir en vous, et il faut l'activer, vous pouvez réussir, vous affirmer et vivre une vie extraordinaire. Il suffit de le vouloir et de le décider. Ce n'est pas réservé qu'aux autres, parce que vous ne valez PAS MOINS qu'un autre.

Apprenez à vous parler correctement. Si vous avez tendance à vous blâmer, et à ne jamais vous encourager, alors arrêtez tout de suite. Faites un effort, vous méritez mieux, vous méritez le meilleur, commencez par vous parler de la meilleure façon qu'il soit. Encouragez-vous !



REGLE 3

CHANGEZ VOTRE VISION



Quelle vision avez-vous du monde ?
Quelle vision de l'avenir avez-vous ?

Etes-vous plutôt optimiste ou pessimiste ? Avez-vous la joie de vivre ?

Si je vous pose ces questions c'est qu'elles ont toute leur importance.

De nombreuses études scientifiques, réalisées sur un panel de personnes très large, ont montré que les personnes

optimistes, et enthousiastes réussissent beaucoup mieux et sont plus résistantes face à l'adversité que les autres.

Les échecs ne sont que des échecs. Ils n'existent même pas. Ils sont une tentative. Il ne faut pas prendre un échec comme tel, mais comme un moyen de progresser.

Si vous ne tentez rien, vous ne réussirez jamais.

Si vous ne voulez pas échouer, ne faites rien.

L'échec n'en est un que lorsque vous abandonnez. Mais si vous avez un but et que vous recommencez alors vous n'échouerez pas, vous aurez simplement trouvé un moyen qui ne marche pas.

Le fait de reconsidérer sa vision de l'échec nous permet d'oser plus facilement, d'être plus à l'aise avec l'inconnu et de prendre confiance. Plus vous osez faire des choses, plus vous les connaîtrez, plus elles seront faciles pour vous.

Vous échouerez peut-être la première fois, peut-être la deuxième, mais ça ira mieux à la troisième, etc... On ne peut pas gagner toutes les batailles, mais ce qui compte c'est de gagner la guerre. C'est le long terme.

Trop peu de gens ont une vision long terme. Ils voient aujourd'hui, demain, le week-end prochain, mais c'est tout. C'est pour cette raison qu'ils mangent mal, dans les fast-food, ou qu'ils fument : ils savent qu'à long terme ce n'est pas bon pour eux, mais ils n'y sont pas encore.

« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. »
Michael Jordan.

REGLE 4

DEVENEZ RESPONSABLE

On rejette souvent la faute sur les autres, sur les circonstances.

Le problème lorsque l'on fait ça, c'est qu'on ne prend pas les devants. Si c'est de la faute des autres alors je ne peux rien faire pour changer la donne.

C'est faux.

On peut quasiment tout le temps avoir un impact. Je vous donne un exemple concret : vous êtes au restaurant et vous posez votre portefeuille sur le bord de la table. Quelqu'un passe, le prend, et vous n'avez pas le temps de réagir qu'il est déjà loin. On vous a volé votre portefeuille.

Vous avez deux possibilités : blâmer le monde, accuser la société, et rester dans un état d'esprit négatif. Ou bien vous pouvez vous en prendre à vous car si votre portefeuille avait été rangé dans votre poche, le voleur ne l'aurait pas pris.

Les deux approches sont « vraies », mais une seule des deux vous inspirera la confiance et la réussite.

Laissez-moi vous raconter l'histoire rapide de deux jumeaux, avec des situations complètement opposées : l'un est SDF et boit de l'alcool à longueur de journée, l'autre est avocat dans un prestigieux cabinet d'avocat.

Une personne leur demande, tour à tour à quoi est due leur situation. Le premier, SDF répond que c'est son père : il était alcoolique et ne faisait que les taper lorsqu'ils étaient petits. Le deuxième, paradoxalement répond la même chose.

Ils ont eu la même enfance, mais l'un a décidé de se responsabiliser, et d'en tirer une force, alors que l'autre a choisi la facilité et accuse les éléments extérieurs.

Bien sûr on ne peut pas tout contrôler. Vous ne pouvez pas contrôler les autres. Mais vous pouvez contrôler votre réaction. Votre façon de répondre à un événement. Vous ne pouvez pas contrôler quelqu'un d'énervé qui vous insulte. Mais vous pouvez contrôler votre réaction à ceci : soit vous l'insultez, soit vous lui souriez.

Les deux réactions auront deux impacts complètement opposés, pourtant la situation de départ est exactement la même.



REGLE 5

ENTOUREZ-VOUS CORRECTEMENT



Nous sommes la moyenne des cinq personnes que nous fréquentons le plus souvent.

S'ils gagnent le smic alors nous gagneront le smic, s'ils sont obèses alors nous seront obèses, s'ils sont sportifs alors nous seront sportif.

S'ils ont peu confiance alors ... nous aurons peu confiance.

Vous devez apprendre à vous entourer des personnes qui vous tireront vers le haut et qui ont de bonnes habitudes, qui avancent vers des objectifs similaires aux vôtres.

L'environnement a une influence ENORME sur nous, notre façon d'agir et notre façon de penser. On n'y pense pas assez, et on se met inconsciemment dans des situations pas toujours très agréables pour nous.

Si vos amis sont peu enthousiastes, critiques, par rapport à vous et vos projets, fuyez-les !

Au contraire, vous devez chercher à fréquenter le plus possible ceux qui vous pousseront à agir, à faire des choses. J'ai pris l'habitude de pousser mes amis à faire des choses dans leur vie.

La clé numéro 1 c'est l'action, commencez par vous entourez de personnes qui agissent. On les appelle des « achieveurs » en anglais. Si vous voulez perdre du poids, ne restez pas qu'avec des personnes qui vous disent : « *de toute façon, ça sert à rien tu vas tout reprendre dans 2 mois* ».

Ces personnes là ont d'ailleurs tendance à faire baisser votre confiance, à vous décourager, à limiter votre esprit par la possibilité des choses que vous pouvez faire. Croyez-moi, vous pouvez faire de grandes choses. Churchill, Lincoln, Michael Jordan, Thomas Edison, Bill Gates, Steve Jobs n'ont rien de plus que vous. Ce sont des hommes comme des autres.

Leur mental, leurs croyances sont justes différentes, et les croyances se changent ! Mais les amis négatifs ont tendance à nous forger des croyances qui nous limitent, et à faire baisser notre estime de nous.