AMÉLIOREZ VOTRE ESTIME DE VOUS

50 PAGES

MENTIONS LÉGALES

L'éditeur s'est efforcé de proposer un contenu qui soit le plus exact et le plus complet possible dans la création de ce livre, toutefois il ne garantit, en aucune façon, l'exactitude ou l'exhaustivité de ce contenu en raison du caractère changeant de la thématique.

Par conséquent, l'auteur ne peut pas être tenu responsable, dans sa totalité ou en partie, des erreurs, des omissions ou de mauvaises interprétations du contenu.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de succès. Les lecteurs sont donc priés de se fier à leur propre jugement quant à leur situation particulière et d'agir en conséquence.

Nous vous encourageons à ne pas imprimer cet ouvrage pour protéger l'environnement.

Sommaire

Chapitre 1 : Soyez plus optimiste, vous aurez une vie plus heureuse 4

Chapitre II : Tout est dans la tête 12

Chapitre III : Se libérer des pensées négatives..... 24

Chapitre IV : Atteindre ses objectifs grâce à l'optimisme..... 38

Chapitre 1 : Soyez plus optimiste, vous aurez une vie plus heureuse

Des perspectives positives pour une vie réussie

Nos perspectives et notre attitude, en général, jouent un rôle énorme dans la façon dont nous sommes heureux dans la vie et comment nous réussissons. Quelqu'un qui pense positivement sur tout sera plus détendu, calme et sourira plus que quelqu'un qui regarde toujours du mauvais côté, qui laisse le stress l'atteindre et qui est constamment renfrogné.

Non seulement la façon dont vous pensez et vous sentez vous affecte, mais elle affecte également ceux qui vous entourent, bref, notre humeur affecte notre journée. Développer et garder une attitude positive est essentiel si vous souhaitez mener une vie positive et épanouissante.

Il y a plusieurs façons de développer une attitude plus positive et de commencer à changer votre façon de penser et de ressentir les nombreuses situations que vous rencontrez dans la vie de tous les jours. Changer votre attitude et ne pas retomber dans la pensée négative prendra du temps, mais éventuellement la nouvelle perspective deviendra une seconde nature. Les cinq principaux points clés à retenir lors de la modification de vos perspectives sont les suivants:

1. Transformez votre façon de penser en pensée positive et pratiquez quotidiennement en pensant positivement. Vous devez vous concentrer sur l'accomplissement d'une tâche à la fois et penser à un résultat positif et à quel point vous vous sentirez bien lorsque vous aurez terminé la tâche. Ne cédez jamais au doute et éloignez les mauvaises idées qui vous soufflent que cela vous a pris trop de temps, etc., continuez sur votre lancée.
2. Ne laissez pas vos conversations devenir négatives, lorsque dans une conversation, il est facile de laisser les autres vous décourager, en particulier si elles ont une vision négative de la vie. Ne soyez pas tenté de retomber dans vos vieilles habitudes, transformez la conversation

négative en positive et cherchez le bon côté dans n'importe quelle situation.

3. Cherchez le positif chez ceux qui vous entourent et soulignez-le. De cette façon, vous pouvez encourager une attitude positive tout autour de vous.
4. Quoi que vous fassiez dans votre vie de tous les jours, cherchez toujours ce qu'il y a de positif, bien que ce soit une tâche ennuyeuse que vous détestez habituellement et qui vous laisse un sentiment négatif, essayez de trouver quelque chose de positif dans cet exercice.
5. Ne vous laissez jamais distraire ou tromper en revenant à la négativité, il faut du temps pour changer la façon dont vous vous sentez et pensez et si vous avez été longtemps recroquevillé sur vous-même, loin du monde, alors votre nouvelle perspective prendra du temps à s'inscrire et se maintenir.

Avec le temps, vous trouverez que de nombreux domaines de votre vie peuvent être modifiés simplement en changeant votre perspective d'un négatif à un plus positif. Vous constaterez que votre estime de soi s'améliore, vous devenez plus populaire, vous vous sentez plus heureux et plus confiant qu'auparavant, vous êtes capable de vous attaquer aux tâches que vous avez déjà détestées sans vous causer du stress et de l'anxiété et améliorer vos relations. Ce ne sont là que quelques-uns des domaines dans lesquels vous pouvez vous améliorer vous-même et acquérir une perspective plus positive et mener ainsi une vie plus positive.

Ayez une bonne estime de vous-même

Réaliser que vous avez de la valeur n'a rien à voir avec la vérification de votre solde bancaire, il s'agit de vous, la personne que vous êtes dans la vie. Nous donnons aux autres le respect, l'amour et la considération, mais à quelle fréquence nous donnons-nous ce qui est dû ? Comment vous vous estimez est basé sur l'estime de soi que vous avez, votre estime de soi vous montre combien vous vous appréciez vraiment. Une saine estime de soi mène à l'indépendance, au bonheur, à la flexibilité, à la capacité de s'adapter facilement au changement, à la coopération et à une attitude positive face à toute situation. D'autre part, une mauvaise estime de soi ou une mauvaise estime de soi ne mène qu'à des pensées

irrationnelles, à la tristesse, à la peur du nouveau, à la rigidité, à la défensive et à une vision négative de la vie en général.

Comment nous nous voyons est en relation étroite avec la façon dont les autres nous voient. Si nous sommes heureux, souriants et pleins de confiance, alors les autres nous voient comme quelqu'un avec qui ils veulent passer des moments. Si vous vous respectez, les autres vous respecteront aussi, après tout comment pouvez-vous demander le respect des autres si vous ne vous respectez même pas? Donc, trouver et développer votre estime de soi est tout un sujet à développer, alors jetons un coup d'œil à l'estime

Une haute estime de soi :

Si vous avez une grande estime de soi, vous reconnaitrez certains traits en vous et comment vous vous voyez, les traits liés à une haute estime de soi ou de l'estime de soi sont les suivants :

- Vous êtes sûr de qui vous êtes et avez confiance en vos capacités ;
- Vous vous autorisez à dévoiler vos vrais sentiments aux autres ;
- Vous n'avez pas de problèmes d'intimité dans les relations ;
- Vous êtes capable d'être fier de vous pour vos aptitudes et vos réalisations, vous appréciez votre propre valeur ;
- Vous pouvez facilement vous pardonner pour des erreurs et aussi pardonner aux autres.
- Vous acceptez vos défauts parce qu'ils n'ont pas un rôle dominant dans votre image de soi et dans vos aptitudes.

Faible estime de soi

De même, si vous avez des problèmes d'estime de vous ou de faible estime de soi, alors vous suivrez un certain schéma dans vos pensées et vos manières, si vous avez des problèmes de faible estime de soi, vous retrouverez les points suivants :

- Vous manquez de confiance en vous et êtes très anxieux ;
- Vous avez des problèmes à vous dévoiler et à accepter l'intimité dans les relations ;
- Vous ne livrez pas vos vrais sentiments ;
- Vous ne reconnaissez jamais et ne donnez aucun crédit à vos réalisations ;

- Vous êtes incapable de vous pardonner ou de pardonner aux autres
- Vous résistez au changement à chaque occasion.

Développer son estime de soi

La bonne nouvelle est que l'estime de soi s'acquiert, voici quelques conseils pour développer et renforcer votre estime de soi.

- Ne prenez pas la critique des autres à cœur, écoutez plutôt ce qu'ils disent et apprenez d'eux.
- Prenez un peu de temps pour vous tous les jours, méditez, regardez en vous et réalisez tous vos points forts et imaginez que vous changez vos mauvais points en plus positifs.
- Faites une liste de vos forces et de vos faiblesses et travaillez à transformez vos faiblesses, l'une après l'autre.
- Célébrez et soyez fier des moindres petites réalisations que vous accomplissez.
- Faites quelque chose que vous aimez tous les jours, par exemple, promenez-vous au soleil ou plongez dans un bain moussant pour vous détendre.
- Ne vous privez jamais de quelque chose que vous aimez, si vous savez que vous ne devriez pas le faire, alors faites-le quand même et cessez de vous en punir.
- Parlez-vous positivement, répétez les affirmations pour chasser toutes les pensées et les sentiments négatifs.

Les avantages du discours intérieur positif

L'une des plus grandes influences que nous pouvons utiliser à notre avantage dans la vie est… nous-même. En particulier, nous pouvons utiliser nos pensées parce qu'elles influencent nos sentiments et peuvent donc avoir un effet profond sur la façon dont nous traitons la vie en général. En apprenant à contrôler notre auto-persuasion et à la transformer en auto-persuasion positive plutôt que négative, ce que la plupart des gens font inconsciemment tout au long de la journée, vous pouvez commencer à acquérir plus de contrôle sur tous les aspects de votre vie et apporter des changements essentiels.

Votre capacité à réussir dans la vie dépend largement de la façon dont vous faites face à la vie, une attitude mentale positive conduit à une personne confiante et finalement plus réussie qu'une personne pleine de négativité, ce qui entraîne un manque de confiance en soi et une faible estime de soi. En adoptant une attitude positive, vous regardez la vie d'une manière différente de celle de la négativité, une attitude positive mène à voir le bien dans les gens et dans le monde, ce qui conduit à l'optimisme et au succès. Votre qualité de vie est basée sur la façon dont vous pensez et ressentez d'un moment à l'autre et en changeant votre façon de penser, cela peut changer radicalement votre façon de voir la vie et d'y faire face.

La personne qui traverse la vie de manière optimiste avec une attitude positive est plus apte à faire face à la vie et aux problèmes qu'elle nous pose parfois, elle est capable de rebondir et de se remettre de problèmes ou de reculs dans la vie. La personne optimiste verra le problème pour ce qu'il est, rien qu'un recul temporaire qu'elle peut surmonter et dépasser. En regardant la vie de cette manière optimiste, la personne est capable de prendre le contrôle total de ses pensées et de ses sentiments et de tourner une situation négative en une situation plus positive en modifiant simplement sa façon de penser. Puisque les pensées peuvent être positives ou négatives et que vous ne pouvez avoir qu'une seule pensée en tête à un moment donné, le choix positif gardera vos pensées, vos sentiments et vos actions optimistes, ce qui vous conduira à être plus heureux et capable d'atteindre vos objectifs plus facilement.

Utiliser le dialogue intérieur positif dans votre vie quotidienne

Vous devriez utiliser le dialogue intérieur positif tout au long de la journée afin d'établir un nouveau mode de pensée. Vous aurez probablement établi un modèle de pensée négative pendant de nombreuses années et cela prendra peu de temps pour les dépasser. Pour commencer, vous devriez répéter des pensées positives environ 50 fois tout au long de la journée, cela peut être réalisé en répétant des déclarations positives tranquillement à vous-même ou à haute voix. Le self-talk positif peut être utilisé pour de nombreux aspects de votre vie, il peut vous aider à surmonter des situations difficiles, à avoir plus confiance en vous, vous aider à abandonner vos habitudes, à vous remettre plus rapidement de la maladie ou à changer votre vie en général. Les phrases populaires ou des phrases qui peuvent être utilisées dans le monologue intérieur positif comprennent :

- J'ai un défi intéressant à relever- il peut être utilisé lorsqu'un problème survient dans la vie ou qu'il y a une certaine difficulté. Plutôt que de

regarder la situation de manière négative et de penser que j'ai un problème, le considérer comme un défi manière beaucoup plus positive d'y faire face.

- J'aime la personne que je suis - cela pourrait être utilisé pour renforcer la confiance en soi et gagner le respect de soi et de la personne que vous êtes, des affirmations similaires pourraient être «Je suis le meilleur», «Je suis une bonne personne» ou «J'ai beaucoup d'excellentes qualités ».
- Je sais que je peux faire ceci - ceci pourrait être utilisé si vous êtes confronté à une certaine tâche que vous auriez douté de votre capacité à vaincre, de même que vous pourriez dire " J'ai la capacité de vaincre " ou " cela ne pose aucun problème pour moi "
- Je suis plein de santé, d'énergie et de vitalité - cela peut être utilisé pour encourager de bons sentiments au sujet de votre santé, soit après avoir été malade ou avoir récupéré d'une maladie.
- Je suis accompli en tant que personne - cela peut être utilisé pour encourager de bonnes pensées positives générales sur vous-même et le monde dans lequel vous vivez.

Des affirmations positives pour changer votre vie

Avoir une attitude positive est la clé pour être heureux et mener une vie réussie, nos pensées jouent un rôle énorme dans ce que nous ressentons et la pensée positive mène à une personne confiante et heureuse dans la vie, tandis que la négativité conduit à une faible estime de soi. Nous nous parlons intérieurement sans même nous en rendre compte, chaque jour des centaines de pensées négatives dérivent librement dans notre esprit, nous nous mettons trop en avant et nous semons les graines du doute. Il y a un petit outil simple que vous pouvez utiliser tout au long de la journée pour aider à changer ces pensées négatives et instiller une manière plus positive de penser. Des affirmations positives quotidiennes peuvent changer radicalement votre vie en meilleur, vous serez plus confiant et plus sûr de vous.

Quelles affirmations positives utiliser ?

Les affirmations positives peuvent être utilisées tout au long de la journée n'importe où et n'importe quand à chaque fois que vous en avez besoin. Plus vous les utilisez, plus les pensées positives surpasseront les pensées négatives et vous verrez des changements se produire dans votre vie. Une affirmation est une technique simple qui est utilisée pour changer un discours intérieur négatif que

nous sommes rarement conscients de faire, et pour regarder votre vie avec une attitude plus positive. La plupart d'entre nous se bombardent de pensées négatives depuis de nombreuses années, et changer notre façon de penser ne se produira pas du jour au lendemain. Si vous vous en tenez aux affirmations, elles fonctionneront une fois que vous aurez reformulé votre façon de penser. Il existe de nombreuses techniques d'affirmation différentes pour faire face à différentes situations dans la vie et les plus populaires et réussies sont énumérées ci-dessous.

La technique du miroir

Cette technique vous aide à vous apprécier et à développer la conscience de soi et l'estime de soi, vous devriez vous tenir devant un miroir, de préférence un long métrage soit dans vos sous-vêtements ou mieux encore nu. Commencez par votre tête et travaillez votre corps à dire haut et fort ce que vous aimez sur les zones de votre corps, par exemple vous pouvez dire "J'aime la façon dont mes cheveux brillent et les légères différences de couleur où la lumière frappe " ou " mes yeux sont une belle nuance de gris-bleu ou noisette, etc., ils sont lumineux et pétillants. Mes yeux sont une caractéristique merveilleuse " prenez le temps et passez lentement en revue tout votre corps en construisant une image plus positive de vous-même.

La technique de n'importe où

Cette technique peut être utilisée n'importe où et chaque fois que vous vous surprenez à avoir une pensée négative. Quand vous réalisez que vous avez une pensée négative, pensez à vous-même en baissant le volume à l'intérieur de votre tête afin de ne pas l'entendre plus longtemps. Ensuite, pensez à une affirmation positive pour remplacer le négatif et remontez le volume en le vous le répétant.

La technique de la poubelle

Si vous avez des pensées négatives, écrivez-les sur un morceau de papier, froissez le papier en boule et jetez-le dans la poubelle. En ayant ce geste, vous vous dites que ces pensées ne sont que des ordures et que c'est leur place.

La technique de la méditation

Cherchez un endroit calme où vous pouvez vous détendre pendant 5 ou 10 minutes. Fermez les yeux et libérez votre esprit de toutes les pensées et les

sentiments. Commencez à vous répéter votre affirmation encore et encore tout en vous concentrant sur les mots que vous répétez et croire en ce que vous dites.

Chapitre II : Tout est dans la tête

Se concentrer sur le positif

Nous traversons tous des moments difficiles, c'est juste la vie. Cela ne peut pas toujours être un lit de roses. Cependant, la vie est ce que vous en faites et en restant positif même durant les mauvais moments peut faire toute la différence et vous permet de traverser les moments difficiles avec un sourire.

Mais la grande question est de savoir comment rester positif quand les choses deviennent difficiles. Rester optimiste dans des moments comme celui-ci est la dernière chose à laquelle vous pensez, mais ce devrait être la première, vous devez penser positivement maintenant plus que jamais. La clé pour rester positif est de vous débarrasser de vos problèmes et de vos inquiétudes et de redynamiser votre esprit, ceci est particulièrement vrai lorsque vous passez une mauvaise journée et que vous vous sentez désolé pour vous et que vous voulez vous asseoir et pleurer. Voici quelques excellents conseils pour garder une attitude positive dans la vie, peu importe ce qui se passe autour de vous.

- Si vous vous trouvez autour de ceux qui sont négatifs, éloignez-vous d'eux. La négativité passe insidieusement d'une personne à l'autre et ils vous entraîneront avec eux.
- Ne vous asseyez pas devant la télé pendant des heures, les nouvelles sont déprimantes. Certaines séries télévisées sont caractérisées par la violence et la mort et la négativité se retrouve dans presque tous les spectacles. Si vous regardez la télévision, optez pour le programme le plus positif, comme un documentaire sur la nature montrant le monde merveilleux dans toute sa splendeur ou une comédie drôle.
- Passez autant de temps que vous le pouvez avec votre famille et vos proches, faites quelque chose ensemble que vous aimez tous et ayez une soirée familiale au moins une fois par semaine où vous pouvez passer du bon temps ensemble.
- Dans les moments où vous vous sentez particulièrement faible et où la négativité commence à s'immiscer, écoutez un CD de motivation ou répétez des affirmations positives pour vous ramener une attitude positive.

- Prenez du temps chaque jour pour faire quelque chose que vous aimez faire, qui ne vous oblige pas à faire des choix ou des décisions, qui vous détend au maximum.
- Essayez de faire quelque chose que vous ne feriez pas normalement, quelque chose de totalement différent de vous et de votre caractère, prenez un nouveau passe-temps ou sport que vous n'auriez jamais rêvé de faire.
- Faites de l'exercice, cela pourrait être quelque chose comme simplement faire une promenade dans l'air frais, c'est totalement gratuit, ou aller à la gym ou prendre part à des activités telles que le yoga.
- Fixez-vous des objectifs afin d'aller de l'avant et célébrez vos petites victoires dès que l'objectif est atteint.
- Apprenez des techniques qui vous permettent de vous concentrer rapidement sur la tâche à accomplir.
- Utilisez des affirmations tout au long de la journée pour renforcer la confiance en soi et avoir des pensées et des sentiments positifs.
- Cherchez toujours le meilleur dans les mauvaises situations. Les choses ne sont peut-être pas ce aussi mauvaises que cela et il y a toujours du bon dans une situation
- Rappelez-vous qu'aucun problème ne dure éternellement, il s'agit seulement d'une étape temporaire que vous traversez et qui s'améliorera.

Le ciel est votre limite

Vous pouvez accomplir tout ce que vous voulez, le ciel est vraiment votre limite, et à condition de suivre quelques étapes simples, vous êtes capable d'accomplir n'importe quoi dans la vie. Si vous êtes absolument obstiné à atteindre ce que vous voulez, si vous prenez toutes les mesures nécessaires pour accomplir ce que vous voulez et vous vous en tenez à cette nouvelle approche, vous réaliserez tout ce que vous voulez. Les étapes sont relativement faciles à suivre et des changements peuvent être faits facilement pour parvenir à la réussite dans tout ce que vous voulez accomplir dans la vie, regardons de plus près les étapes ci-dessous.

Engagement

Vous devriez prendre des mesures positives et décider exactement de ce que vous souhaitez accomplir dans la vie et fixez votre objectif. Une fois l'objectif fixé, vous

devriez y aller avec une conviction et un engagement absolus. Lorsque vous planifiez et énoncez votre objectif, vous devez avoir une ferme conviction que vous atteindrez votre objectif, vous devez visualiser votre objectif du début à la fin et vous voir réaliser tout ce que vous avez prévu.

Prenez toutes les mesures nécessaires

Une fois que vous avez décidé d'y aller et que vous avez pris l'engagement, la prochaine étape est de prendre des mesures pour atteindre votre objectif. Prendre la première étape est en fait la partie la plus difficile car cela signifie aller quelque part. Penser à ce que vous devez faire est la partie facile pour laquelle vous vous engagez, mais faire face à l'inconnu et mettre votre plan en action est l'étape où la plupart des gens échouent, parce que la peur nous empêche d'avancer.

Persévérez dans vos objectifs

Lorsque vous avez pris l'engagement de faire de votre rêve ou de votre objectif une réalité, vous devez faire preuve de persévérance et être prêt à changer d'approche jusqu'à ce que vous ayez atteint votre but. En fonction de ce que vous avez décidé de faire, cela pourrait prendre un certain temps, mais il est essentiel que vous restiez aussi engagé dans le projet que lorsque vous avez commencé. Cela peut aider de tenir un journal de votre projet du début à la fin. De cette façon, vous savez d'où vous avez démarré et vous gardez votre esprit concentré sur le résultat que vous souhaitez atteindre. La vie peut réserver des surprises, il est donc important que vous continuiez à traverser les moments difficiles inattendus pour tendre vers votre but. Une fois de plus, la peur est le principal problème et la principale raison pour laquelle la plupart des gens finissent par abandonner. Le ciel est vraiment votre limite si vous tentez d'accomplir avec persévérance et détermination pour vaincre tous les obstacles que vous rencontrerez sur votre route.

Comment faire preuve d'un esprit d'innovation ?

Tout le monde a un côté créatif, mais parfois il est caché et ne ressort pas aussi vite que les autres, mais vous pouvez développer votre créativité en creusant profondément et en pratiquant, en cherchant votre côté créatif et en le mettant au

premier plan. Voici quelques conseils pour vous aider à développer votre créativité.

- Créez des listes - vous pouvez développer votre créativité en dressant une liste chaque fois que vous avez un problème qui nécessite une réflexion créative. Divisez vos objectifs en deux catégories : professionnels et personnels, et donnez libre cours à votre imagination.
- Faites des changements dans votre vie - parfois, nous pouvons obtenir un bloc créatif si nous sommes coincés dans une ornière, apportez quelques changements à votre vie quotidienne pour que les idées émergent à nouveau.
- Travaillez sur les mauvaises idées - même si vous n'avez que de mauvaises idées, vous êtes toujours créatif, alors travaillez sur les mauvaises idées et développez-les, ça pourrait devenir de bonnes idées et solutionner vos problèmes.
- Travailler en groupe - travailler en groupe et faire du brainstorming ensemble est un excellent moyen de développer la créativité.
- Mettez-vous au défi - si vous vous mettez au défi en vous disant que vous ne pouvez pas faire quelque chose comme vous l'avez toujours fait, vous devrez alors trouver de nouvelles façons de contourner le problème et arriver à des suggestions très créatives.
- Griffonnez - si vous êtes bloqué pour trouver des solutions, gardez un stylo et du papier à portée de main et stimulez votre imagination et vos idées sur le papier, c'est surprenant ce que vous obtiendrez si vous libérez votre esprit de cette façon.
- Encouragez le côté pensant de votre cerveau - le côté droit de votre cerveau est le point de départ de la créativité, secouez-le et réveillez-le en activant le côté gauche, essayez d'expirer en utilisant seulement votre narine gauche plusieurs fois.
- Embauchez un coach de vie - si vous sentez que votre créativité est vraiment épuisée, envisagez d'embaucher un coach de vie pour vous aider à la retrouver. Un coach de vie peut vous aider à établir les domaines où votre créativité manque et travailler avec vous pour la renforcer.
- Pensez comme un enfant - abandonnez toutes vos obligations, contraintes, tensions et soucis d'adulte et revenez à votre enfance, les enfants ont la meilleure imagination et leur créativité ne connaît pas de limites. Pensez comme un enfant quand vous êtes coincé pour des idées créatives et elles vont bientôt couler librement une fois de plus.

- Détendez-vous - la créativité peut souvent s'épuiser si nous sommes soumis à un stress important. Apprendre une technique de relaxation non seulement vous fait vous sentir mieux, mais vous aide aussi à vous libérer, à prendre un nouveau départ et à faire revivre votre côté créatif.
- Utilisez des jeux d'esprit - gardez quelques jeux d'esprit à portée de main tels que des puzzles logiques, en vous libérant de votre problème et en résolvant un casse-tête avec votre cerveau et en utilisant votre cerveau pour mener une réflexion positive et créative.

Conseils pour améliorer votre créativité et vous ressourcer

Tout le monde peut bénéficier de la créativité dans sa vie. Vous pouvez utiliser la créativité pour vous aider dans vos projets de travail, l'établissement d'objectifs, la gestion de la maison et de la famille et bien plus encore. Pour vous aider avec tous vos projets professionnels et personnels, voici 10 conseils pour améliorer votre créativité.

1. **Préservez votre santé**

Trouvez une routine d'exercices que vous aimez et respectez-la. Changez-la quand vous voulez, mais continuez à faire de l'exercice. Dormez bien. Mangez une variété d'aliments sains. La méditation ou quelque chose que vous aimez faire pour vous détendre peut vous aider à garder votre esprit concentré.

2. **Explorez de nouvelles choses**

Nous faisons tellement de choses sans y penser. Ces choses deviennent nos routines quotidiennes - banales et ennuyeuses. Essayez quelque chose de nouveau. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que d'emprunter un chemin différent pour se rendre au travail ou prendre de nouveaux cours dans un domaine que vous avez toujours voulu apprendre.

3. **Commencez à penser comme Georges le petit curieux**

Posez-vous des questions sur tout ce que vous voyez, entendez et lisez. Pourquoi? Comment? Et qu'est-ce qui se passerait si? Découvrez les réponses à vos

questions. Vous pouvez également tenir un journal curieux et suivre toutes vos découvertes.

4. **Lisez un nouveau livre**

Choisissez-en un que vous n'auriez normalement pas choisi. Choisissez-en un à la bibliothèque. Si vous avez toujours préféré lire des ouvrages non romanesques, choisissez un livre de fiction. Il y a tellement de livres intéressants à lire et autant de genres différents à choisir. Votre bibliothécaire se fera un plaisir de vous aider à explorer de nouveaux livres.

5**. Agissez comme un enfant**

Les enfants sont insouciants, honnêtes et amusants. Pensez à tous vos jeux d'enfant. Peignez une image, sortez les fusains, prenez des empreintes digitales, allez à votre parc d'attractions local ... tout ce qu'un enfant ferait ! Et amusez-vous !

6. **Un peu de temps pour soi**

Prenez du temps tous les jours pour vous détendre. Vous pouvez utiliser la méditation si vous aimez méditer. Ne faites aucun plan, ne payez aucune facture ... rien. Ne faites rien pendant un petit moment.

7. **Et si ?**

Et si la fin du monde était pour demain ? Et si vous alliez au collège pour affaires ? Et si les aliens étaient réels ? Et s'il y avait une vie après la mort ? Constituez vos propres questions et si oui, voyez où votre cerveau vous emmène.

8. **Ne supposez jamais rien**
Evitez de supposer, cela pourrait vous mettre dans des situations difficiles. Vous pourriez supposer que votre patron est un abruti. Et s'il n'aimait pas sa vie et s'en prenait à ses employés ? Vous pourriez supposer que la personne qui vous a interrompu ce matin était impolie ? Et si elle devait emmener en urgence son enfant à l'hôpital ?

9. **Écrivez à propos de vous**

Quels sont vos objectifs, vos rêves ? Que souhaitez-vous obtenir cette année ? Quel type de personne êtes-vous ? Quelles sont les choses les plus importantes dans votre vie?

10. **Avoir des conversations avec les gens**

Écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire et attendez votre tour pour parler. Qui sont ces personnes ? Imaginez comment ils vivent et pensent.

Soyez à l'écoute de vos pensées intérieures

Nous avons tous des sentiments sur les choses qui se passent dans la vie, ils peuvent décourager les pensées et les sentiments ou ils peuvent être positifs. Un exemple facile d'écouter vos pensées intérieures est d'essayer une robe pour une soirée spéciale. Vous mettez la robe et regardez dans le miroir, vous pensez automatiquement « j'ai fière allure » ou secouez la tête et choisissez une autre tenue. C'est la forme la plus simple d'écoute de vos pensées intérieures ou de votre intuition quand il s'agit de prendre la meilleure décision.

Cependant, si nous sommes à l'écoute de nos pensées intérieures, nous constaterons rapidement qu'elles peuvent servir à de nombreux bons usages dans notre vie de tous les jours si nous leur accordons plus d'importance. Nos pensées intérieures peuvent nous aider à réussir dans la vie, à devenir plus confiants et à vivre une vie plus heureuse, plus productive et plus épanouissante.

Vous êtes la ressource la plus précieuse que vous avez dans la vie lorsqu'il s'agit de faire les bons choix et de prendre les bonnes décisions. Vous savez automatiquement si quelque chose est bien ou mal et comment obtenir les meilleurs résultats simplement en suivant votre propre intuition, et vous vous trompez rarement.

Il est facile de canaliser votre intuition et voici quelques façons simples de commencer à l'utiliser :

- Commencez par le moyen le plus facile de développer votre intuition en l'utilisant pour faire des choix pour des décisions moins importantes, des exemples pourraient être, en choisissant ce que vous voulez pour le dîner ou quel film aller voir ou quel restaurant choisir.

- Vous trouverez plus facile de vous concentrer sur vos pensées intérieures quand c'est calme, alors choisissez une pièce où vous savez que vous ne serez pas dérangé quand il s'agit de faire des choix et des décisions importantes. Une bonne technique à utiliser est de fermer les yeux et de prendre quelques respirations profondes, se concentrer entièrement sur la question ou la tâche à accomplir et voir ce qui vient immédiatement à l'esprit.
- Soyez prêt à admettre que vous pourriez faire des erreurs en écoutant votre intuition. Alors que votre intuition est habituellement juste, vous pourriez mal interpréter vos pensées intérieures qui peuvent conduire à faire une erreur. Cependant, vous devriez apprendre par les erreurs que vous faites et continuer à développer et à renforcer votre direction intérieure.
- Lorsque vous laissez transparaître votre orientation intérieure, ne confondez pas les choses en essayant trop fort ou en balançant la réponse d'une manière ou d'une autre, il y a de fortes chances que vous vous penchiez dans une direction alors vous avez déjà la réponse.

Suivre ce qui précède est le moyen le plus simple de commencer à faire surface lorsque vous en avez besoin, plus vous vous tournerez vers lui et l'utiliserez, plus il deviendra facile. Comme le personnage de bande dessinée "Jiminy cricket" a chanté à son ami Pinocchio "toujours vous laisser guider par votre conscience", il en va de même dans la vraie vie, suivez votre cœur, vos pensées et sentiments intérieurs et vous ne vous tromperez jamais. Ce n'est que lorsque nous commençons à perdre la foi et nous doutons que nous devenons décousus et indécis et que cela nous conduit dans la mauvaise direction ou à l'arrêt.

L’imagerie mentale, ça marche !

L'un des outils les plus puissants et les plus inspirants que l'on puisse utiliser quotidiennement est quelque chose que chacun de nous possède, notre propre imagination. Vos propres pensées, idées et intuition peuvent être utilisées dans votre vie quotidienne pour apporter des changements positifs pour le meilleur dans n'importe quel aspect de votre vie. Tout le monde a une imagination bien que certains d'entre nous en aient une plus vivante qui prend vie plus vite que d'autres, mais avec un peu de pratique, nous pouvons tous former des images dans notre esprit pour nous avantager.

Utiliser l'imagination comme un outil

Comment vous utilisez votre imagination pour vous aider dans votre vie quotidienne est seulement limitée par vous, vous pouvez utiliser votre imagination pour visualiser un certain nombre de choses et l'utiliser pour presque n'importe quelle situation. La visualisation fonctionne en formant une image positive du résultat d'une situation et en voyant ce résultat positif dans votre esprit comme si cela se produisait et en le laissant remplacer toute pensée négative que vous aviez. Vous devez développer la visualisation autant que vous le pouvez et la regarder sous tous les angles et toutes les perspectives, l'image mentale que vous construisez dans votre esprit doit être aussi claire que possible, comme vous souhaitez que la situation se réalise. Pensez à votre imagination et à l'image mentale que vous construisez comme un plan de développement et de construction, tout comme un architecte utilise un plan directeur lors de la conception d'un projet du début à la fin.

Les fondations

Commencez par exposer les fondements de votre idée ou ce que vous souhaitez changer dans votre esprit, en visualisant clairement ce que vous désirez, en imaginant votre objectif dans les moindres détails. Plus vous aurez de facilités à faire venir les images mentales et plus vous pourrez contrôler votre potentiel mental. En posant les fondations, pensez à ce qui suit :

- Qu'est-ce que je veux accomplir ou changer exactement ?
- Quelle différence cela va-t-il faire ?
- Puis-je réaliser ce que je veux par moi-même ?
- Qu'est-ce que je dois changer dans ma vie pour accomplir cela ?
- Qu'est-ce que je dois apprendre pour accomplir ceci ?

La visualisation

Une fois que vous avez jeté les bases de tout ce que vous souhaitez changer dans votre vie, vous pouvez aller de l'avant et construire votre plan, visualiser le projet à chaque étape de la façon la plus claire possible et voir le projet du début à la fin dans votre esprit aussi précisément que possible. Lorsque vous avez terminé la visualisation dans votre esprit, vous pouvez prendre des mesures pour réaliser ce que vous désirez. Si vous le souhaitez, vous pouvez alors noter les étapes que

vous avez prises dans votre esprit par écrit pour atteindre le résultat, et les suivre du début à la fin.

Les points clés

Les points clés pour utiliser l'imagerie mentale avec succès pour n'importe quel aspect de votre vie sont les suivants :

- Concentrer votre imagination sur une idée ;
- Formuler une image ou une image mentale claire de l'idée et du résultat dans votre esprit ;
- Construire l'idée des fondations à l'achèvement ;
- Exécuter avec succès votre plan.

Prenez soin de votre santé mentale

Produisez votre énergie positive

Faites de l'exercice et suivez un bon régime alimentaire. L'activité physique génère des endorphines, substances chimiques qui ont un effet extrêmement positif sur notre organisme, car elles nous procurent du bien-être, de la bonne humeur et des pensées positives. L'exercice physique vous forgera un mental d'acier et vous aidera à combattre les obstacles qui se dresseront devant vous.

Le stress nous touche tous, sous une forme ou sous une autre, avec des inquiétudes au sujet des finances, de la sécurité d'emploi, des responsabilités et des relations qui pèsent lourdement sur notre santé mentale. Le stress est l'un des principaux facteurs qui perturbent notre santé mentale et, en fin de compte, notre bien-être, il est aussi important de réduire le stress que de réduire votre apport en gras, en sucre et en calories.

Il y a plusieurs façons dont nous pouvons prendre soin de notre santé mentale et éliminer une partie du stress de notre journée. Voici quelques-unes des mesures à pouvez prendre pour lutter contre le stress :

- Apprenez à mieux gérer votre journée et votre temps en établissant des objectifs réalistes que vous pouvez atteindre tous les jours.
- Apprenez à utiliser votre temps de façon plus efficace tout au long de la journée en vous concentrant et en accomplissant une tâche à la fois avant de passer à une autre.
- Restez flexible dans votre façon de penser quand il s'agit d'accomplir des tâches, si vous ne pouvez pas les accomplir comme vous l'aviez prévu, alors faites-le d'une autre manière.
- Faites de petites pauses tout au long de la journée, celles-ci vous donneront le temps de vous vider la tête et de rester sur la bonne voie pour rester concentré sur la tâche à accomplir.
- Avouez que vous êtes seulement humain et que vous ne pouvez pas tout faire, admettez quand vous avez besoin d'un peu d'aide et n'ayez pas peur de demander cette aide si elle s'avère nécessaire.
- Apprenez à quel moment dire «non», alors que nous aimons tous faire des faveurs, il nous arrive d'être dépassé, nous n'arrivons pas à nous adapter et le stress s'installe.
- N'essayez jamais de trop exercer votre corps, commencez par des activités simples telles que la marche dès que vous le pouvez, montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, courez à votre rythme. En essayant de vous pousser continuellement au-delà de vos limites, vous stresserez votre corps et votre esprit.
- Pour diminuer l'épuisement et l'anxiété, pratiquez une activité physique en groupe. L'activité physique en groupe permet de nettes améliorations dans votre qualité de vie, aussi bien mentale, que physique et émotionnelle.
- Apprenez à reconnaître quand vous commencez à être stressé et prenez des mesures immédiates pour soulager ce stress.
- Apprendre des techniques pour éliminer rapidement le stress, il existe un large éventail de techniques que vous pouvez utiliser, certaines fonctionnant mieux que d'autres et vous donnant de meilleurs résultats. Des techniques telles que les exercices de respiration et la visualisation sont des mesures très efficaces qui peuvent être utilisées pour soulager rapidement le stress et vous permettre de vous recentrer.
- Les affirmations positives peuvent vous aider à gérer le stress de manière efficace, un esprit positif avec des pensées positives est un esprit plus sain et moins stressé.
- Chaque soir, notez vos petites victoires de la journée, cela boostera votre moral et vous aidera à poursuivre vos objectifs.

- Prenez toujours le temps de vous relaxer et de faire quelque chose que vous appréciez et ne vous sentez pas coupable d'avoir pris ce temps.

Chapitre III : Se libérer des pensées négatives

Dissiper les craintes pour des perspectives plus positives

Les peurs et les phobies sont des sentiments très dérangeants qui peuvent avoir un impact très négatif sur votre vie. Visualisez vos pensées négatives de façon complète, sans les interpréter, tenez-vous en aux faits et elles vous paraitront moins angoissantes.

Certaines phobies associées à la peur peuvent s'enraciner en profondeur. Il existe différentes méthodes d'aide, et plus la peur ou la phobie est profondément enracinée, plus l'aide doit être professionnelle, conseillée sous la forme d'une thérapie ou d'une hypno-thérapie. Si la peur n'est que légère ou superficielle, vous pouvez la surmonter en utilisant des méthodes d'auto-assistance

Comprendre les peurs et les phobies

Afin de pouvoir vaincre les peurs et les phobies, il est essentiel de bien les comprendre, car la peur et la phobie nous provoquent simplement des pensées et des sentiments inconfortables lorsqu'elles surgissent dans certaines situations. Cela peut provoquer des sensations désagréables telles que des nausées, des vomissements, des vertiges, un sentiment de malaise, une pression autour de la circonférence de la tête, des douleurs au niveau de la poitrine, une sensation d'essoufflement et de tremblement. Ces sensations sont un ensemble de sentiments que nous laissons nous-mêmes se construire et prendre le contrôle de notre esprit et notre corps, alors que dissiper la peur consiste à reprendre le contrôle et mettre les choses en perspective.

C'est la condition derrière la guérison de toute forme de peur ou de phobie, mais si vous avez souffert pendant de nombreuses années, il faudra plus de temps pour récupérer le contrôle total de la situation, et fort heureusement que la récupération est possible. Les phobies et la peur sont essentiellement juste une forme d'anxiété exagérée, et apprendre les méthodes et techniques de relaxation sont un excellent début pour guérir la peur et les phobies. Il existe de nombreux livres d'auto-assistance dans ce sens, des DVD, cours et leçons audio qui peuvent

vous aider à démarrer, ainsi que des supports pédagogiques d'entraide conçus pour traiter l'anxiété et le stress pour vous aider dans ce sens, avec également de nombreux moyens destinés spécifiquement aux personnes souffrant de peur et de phobie.

Les avantages à vaincre la peur

Les avantages à traiter et vaincre la phobie et la peur sont immenses, et les personnes qui ont fini par récupérer et surmonter leurs peurs et leurs phobies les ont comparés à une renaissance, comme si la vie prenait un nouveau sens lorsque les peurs sont dissipées. Une nouvelle perspective positive se développe qui permet de retrouver une vie plus heureuse et plus épanouie, vous commencez à bien vous sentir dans votre peau avec, de nouveau, la volonté d'accomplir dans la vie, vous êtes enfin libre de faire tout ce que votre cœur désire.

Bien que l'anxiété continue d'être visible pendant un moment lorsque vous êtes confronté à votre peur ou à votre phobie, elle sera différente de la peur intense que vous aviez auparavant et qui vous rendait incapable d'agir. Une fois que vous avez réalisé que la clé pour vaincre ces sentiments est en vous-même, la peur que vous ressentiez n'aura plus la même emprise sur vous et finira par vous lâcher complètement.

Gérer la dissociation d’origine traumatique

La dissociation nous cause des problèmes avec nos émotions, nos sensations physiques et ce que nous ressentons à propos de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Elle est souvent associée à la dépression et à l'anxiété ou même à une expérience traumatisante vécue par une personne. Les personnes souffrant de cette dissociation ont l'impression de vivre des sentiments d'irréalité et ont souvent peur de tomber dans la folie ou d'avoir une maladie incurable. Cela revient à dire que le fait de se retrouver avec les autres et même seulement parler avec eux devient presque impossible et l'anxiété profonde qui est causée par les sentiments liés à la dissociation peut se transformer en une phobie sociale.

Le sentiment de dissociation peut varier d'une personne à l'autre, en fonction des circonstances qui l'ont provoquée, et pour cela, il est important de savoir

distinguer les pensées et les sentiments communs qui sont associés à la dissociation, dont voici quelques éléments :

- Le monde semble irréel autour de nous
- Sentiment de ne pas faire partie de ce monde
- Un brouillard gris permanent trouble la vue
- L'impression d'avoir un voile sur la tête
- Le monde évolue à un rythme plus rapide que la normale
- On est souvent confus
- Un terrible sentiment de ne pas pouvoir faire face
- Sentiment d'incertitude
- Le bonheur semble vous avoir déserté, mais pas les autres
- Sentiment d'anxiété extrême
- Le sentiment d'avoir le monde contre vous
- Le sentiment que tout le monde parle de vous

Ce ne sont là que quelques sentiments provoqués par la dissociation qui finissent par amener le patient à croire qu'il doit se replier sur lui-même pour pouvoir retourner à la réalité.

La thérapie cognitivo-comportementale(TCC) est une thérapie brève, validée de façon scientifique, qui peut aider ceux qui souffrent de dissociation à surmonter leurs sentiments, en particulier lorsque la cause est un traumatisme grave. Ceux qui souffrent de dissociation due à l'anxiété et au stress peuvent être en mesure de se débarrasser de ces sentiments grâce à des méthodes d'auto-assistance et avec l'aide d'un médecin.

.

Il est important de prendre conscience que le monde n'a pas vraiment changé, c'est seulement votre perception du monde et des personnes qui vous entourent qui a vraiment changé, et ce ne sont là que des pensées et des sentiments temporaires qui vous donnent cette impression. Une fois que vous avez vaincu et surmonté la cause qui provoque ces sentiments de dissociation, vous verrez les choses comme précédemment. Pour ceux qui souffrent de sentiments de dissociation en raison de la dépression et de l'anxiété, ils doivent réaliser que les sentiments ne sont pas plus que des sentiments, et qu'ils finiront par disparaitre avec le temps. Il est important de ne pas trop se focaliser dessus et passer son temps à essayer de les décortiquer constamment et se demander quand ils finiront par disparaitre. Il faut juste essayer d'accepter de vivre avec, pendant qu'ils sont là, et ne plus y penser. Une fois que vous avez perdu de l'intérêt pour ces

sentiments et ne plus vous en inquiéter constamment, vous serez surpris de constater à quel point le monde redevient rapidement ce monde que vous avez déjà connu. Il est essentiel d'accepter vos sentiments et toutes les pensées que vous pourriez avoir durant cette période, car c'est seulement là que vous ne connaitrez plus la peur de la situation, que vous êtes en mesure de pouvoir vous reconnecter à la réalité.

Que faire en période de doute

Il est extrêmement facile de vaincre le doute. Cependant, la plupart d'entre nous entretiennent un élément de doute dans leur esprit à propos du sentiment de réussite chaque fois que quelque chose de nouveau est entrepris. En fait, presque tout le monde est en proie d'une certaine façon à un doute quelconque. Prenons le cas de la science, par exemple. Pensez-vous que tous les progrès scientifiques réalisés auraient été possibles sans remettre en question les hypothèses prédominantes au début ? Supposons que vous souhaitiez démarrer une entreprise ou lancer un projet novateur. Êtes-vous absolument certain que cela va réussir ? Il y a toujours une part de peur ou de doute au début.

Même si votre doute vous étouffe, vous ne pouvez pas le laisser vous empêcher d'atteindre votre but ultime. La raison est simple, vous devez être prêt à penser que vous risquez d'échouer, chose qui pourrait arriver, parce que c'est une étape importante pour surmonter le doute. Agissez sans prendre de décisions irréfléchies. Ne vous inquiétez pas, vous ne plongerez pas sans le bon argument. Vous analyserez toutes les conséquences possibles de votre situation et vous accepterez le résultat, quel qu'il soit. C'est le secret pour vaincre le doute. Ayez du courage pour le combattre et vous aurez toutes les assurances de le vaincre.

Croire est l'ennemi de douter. Apprenez à penser positivement et à croire en votre capacité à réussir. Rappelez-vous que vous réussirez si vous pensez que vous le ferez et forcément que vous échouerez si vous partez perdant dès le départ. Vos pensées sont identiques à des prophéties auto-réalisatrices, vous devez donc arrêter de penser de façon négative. De même, ne prêtez jamais attention aux gens qui essaient de vous décourager par leurs propos négatifs, qui se délectent en essayant de semer des doutes en vous et qui ne sont réellement que des loups déguisés en vêtements de brebis. Recherchez la compagnie des personnes positives.

En cas d'échec

Vous n'aurez probablement jamais la chance et le privilège d'être épargné par l'échec ne serait-ce qu'une fois dans votre vie. C'est pour cette majeure raison que vous devez comprendre que cela fait partie de la vie. Ce sont les moments où l'échec sème le doute dans votre esprit qu'il vous parait difficile de rassembler toute cette confiance accumulée auparavant dans le processus. Vous ne pouvez cependant pas abandonner votre engagement, peu importe comment et combien vous avez été ébranlé par l'échec. En fait, tout contretemps vient à point nommé pour vous motiver et vous inciter à doubler d'effort, en renforçant votre résolution pour tenter de nouveau d'atteindre votre objectif. Pour que cela puisse se produire, entraînez votre esprit à construire et renforcer votre capital maîtrise de soi et la confiance en soi. Chaque pas vers la confiance en soi vous aidera à vous débarrasser du doute et vous finirez par retrouver le chemin du succès.

Doute stimulateur

Rappelez-vous qu'une certaine quantité de doute peut toujours être utile et nécessaire pour vous permettre d'acquérir de la sagesse ou progresser dans la vie. Mais lorsque ce doute devient une cause de votre dépression et de votre inactivité, ou qu'il devient comme un obstacle insurmontable sur votre chemin pour atteindre votre but, il sera venu le temps pour vous de puiser dans vos réserves d'énergie qui peuvent affuter votre esprit et le rendre plus fort. Vous devez à tout prix renforcer votre volonté de réussir et par la même occasion affaiblir le doute par tous les moyens possibles, afin que vous puissiez mener une vie faite d'épanouissement.

Vous pouvez réussir à cause de votre doute ou en dépit de votre doute. Vous devrez peut-être dans certaines situations accepter l'inévitable et arriver à des compromis avec le pire scénario qui se présente. Si cela venait à se produire, changez de cap, rechargez vos batteries et recommencez sur votre nouvel itinéraire réfléchi. Cela revient à dire qu'il faut impérativement vaincre le doute avant qu'il n'arrive à avoir raison de vous.

Vaincre le sentiment d'impuissance

Nous rencontrons tous des sentiments d'impuissance au cours de notre vie, et nous arrivons à nous remettre sur pied et surmonter ces sentiments. Cependant,

pour certaines personnes, lorsque des sentiments d'impuissance s'installent, ils commencent immédiatement à affecter leur façon de penser et de vivre. Voici quelques conseils utiles pour vous aider à mieux comprendre ces sentiments d'impuissance, mais aussi comment les surmonter.

- Commencez par identifier les problèmes, les peurs, les difficultés et obstacles qui vous procurent des sentiments d'impuissance et essayez d'en découvrir les raisons.
- Travaillez à adopter de nouvelles croyances selon lesquelles vous pouvez être indépendant, confiant et capable de faire face à tout ce qui peut survenir dans le futur.
- Apprenez des façons et autres techniques à faire face à ces sentiments d'impuissance lorsqu'ils viennent à apparaitre
- Pratiquer des façons de gérer les conflits et apprendre à résoudre des problèmes lorsqu'ils surviennent
- Si vous faites une rechute et recommencez à douter, rappelez-vous que c'est chose normale et reprenez là où vous vous étiez arrêté
- Quel que soit le succès, grand ou petit, peu importe, assurez-vous de vous récompenser afin de vous stimuler
- Rendez-vous compte qu'il faudra du temps pour changer vos sentiments d'impuissance afin de toujours pouvoir viser vos objectifs.
- Ne passez pas votre temps à chercher la perfection, personne n'est parfait, nous faisons tous des erreurs
- Identifiez ce que vous devez faire pour développer vos compétences d'auto-adaptation, d'auto-guérison et de confiance en soi.

Les sentiments d'impuissance peuvent nous causer d'innombrables problèmes dans la vie, plus longtemps le sentiment d'impuissance vous possède, moins vous arrivez à contrôler votre propre vie; voici quelques expériences communes qui se produisent lorsque la personne est prise de sentiments d'impuissance.

- Vous commencez à avoir la sensation que quoi que vous fassiez, vous n'arrivez pas à réussir dans la vie.
- Vous n'arrivez pas à surmonter vos problèmes de façon individuelle, vous devenez trop dépendant des personnes qui vous entourent.
- Vous avez l'impression que vous êtes totalement incompétent.
- Vous développez une peur profonde en pensant à tort que vous êtes incapable de gérer une situation.
- Vous devenez malheureux et la dépression s'installe.

- Vous avez la sensation d'être une victime qui a toujours besoin d'être assistée et sauvée des situations périlleuses.
- Vous avez une vision pessimiste de la vie en général
- Vous avez peur que les autres vous considèrent comme étant une personne fragile et faible.
- Vous laissez place au découragement en pensant qu'il n'y a plus personne disposé à vous aider à résoudre vos problèmes.
- Vous cédez à la résignation par le fait que vous serez toujours impuissant, que vous ne pouvez rien changer à votre situation.

Il y a plusieurs façons de vous aider à surmonter ces sentiments, la chose importante à retenir est de prendre conscience que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie en prenant des décisions importantes pour résoudre vos problèmes avec succès. Tout ce dont vous avez besoin est d'avoir foi en vous en premier lieu, et de creuser profondément afin de trouver cette foi indispensable et la faire remonter à la surface. Même si nous avons tous la capacité de surmonter nos problèmes par nos propres moyens, cela ne fait aucun mal de solliciter des amis et parents pour quelques conseils utiles, sachant pertinemment que vous ne comptez pas sur eux pour résoudre vos problèmes personnels à votre place.

Résoudre les conflits intérieurs

L'engagement dans un projet quelconque rend la vie beaucoup plus facile à gérer, en prenant une décision et en s'y tenant quoi qu'il arrive et en restant engagé sans laisser de pensées indésirables dériver et prendre place dans votre esprit, vous êtes capable de faire face à tout obstacle qui pourrait joncher votre chemin. Les conflits intérieurs ne nous mènent nulle part, mais peuvent mener à l'indécision et sont une porte grande ouverte au stress et à la perte de confiance en nous-mêmes.

Bien que nous soyons tous concernés à un moment ou à un autre par les conflits internes, il est important que nous sachions comment les traiter et les résoudre afin de retrouver immédiatement une attitude positive. En résolvant les conflits intérieurs, vous pouvez grandement améliorer votre estime de soi, retrouver votre concentration et devenir moins stressé, vous serez plus à l'écoute de votre voix intérieure, et vous trouverez l'inspiration nécessaire pour faire les meilleurs choix

et prendre les décisions utiles, d'avoir un contrôle total sur votre vie, de gérer et d'atteindre les objectifs que vous avez préalablement établis dans la vie, et de penser à un avenir plus sain, plus relaxant et plus heureux.

Les conflits intérieurs font des ravages considérables et influent négativement sur nos émotions et finissent par dégrader notre estime ainsi que notre confiance en soi, sans oublier la dépression vers laquelle ils nous poussent. Dans cet état esprit, il est essentiel de bannir les conflits internes lorsqu'ils surviennent et surtout ne les laisser en aucune manière prendre le dessus. Les conflits intérieurs peuvent se développer de différentes façons, ils peuvent provenir d'une situation d'indécision ou de sentiments profonds découlant de problèmes non résolus dans votre vie. Ils pourraient même avoir une relation avec des choses vécues durant votre enfance.

Finalement, ce que vous êtes devenu maintenant est la résultante de tous ces évènements qui se sont déroulés tout au long de votre vie, et au lieu de faire face à ces problèmes non résolus, vous avez peut-être préféré vous cacher derrière un mur imaginaire construit par vos propres soins afin de ne pas les voir plutôt que de les affronter. Il est temps de remédier à tous vos conflits internes, aidez-vous des conseils ci-dessous :

- Oubliez le passé ainsi que toutes les croyances qui l'accompagnent, comme il est question d'abandonner vos vieilles habitudes et émotions, découvrez votre vrai moi et soyez à son écoute.
- Réalisez que vous êtes capable de vous prendre en charge et de devenir la personne que vous êtes réellement.
- Apprenez à vous concentrer en découvrant ce qui vous stresse et pourquoi.
- Chassez les sentiments et pensées qui vous relient aux problèmes du passé
- Visualisez la nouvelle personne que vous êtes, plus confiant et décisif jusqu'à ce que cela devienne réalité.

Il existe de nombreux cours et supports pédagogiques tels que, livres d'auto-assistance, DVD et CD audio qui peuvent vous aider à surmonter tous vos problèmes du passé toujours non résolus et ainsi surmonter et gérer les conflits intérieurs. Cependant, il faut savoir qu'il n'existe pas de remède magique pour y arriver, et il faudra du temps pour résoudre ces problèmes. Pendant que certains d'entre nous arrivent à obtenir le changement simplement en utilisant des méthodes d'entraide, d'autres par contre obtiennent plus de résultats en assistant à des thérapies de groupe sous la supervision d'un thérapeute. Cependant, il est important de réaliser que vous pouvez changer et vous seul pouvez le faire, quelle

que soit la méthode que vous choisissez de mettre en application pour y arriver. Tout se résume fondamentalement à la même chose, en changeant vos sentiments et vos pensées.

Lutter contre l'intimidation

L'intimidation peut arriver n'importe où, partout où il vous arrivera d'être, dans tous les domaines de la vie et peut survenir dans n'importe quel groupe d'âge. Etre intimidé par quelqu'un c'est comme être apeuré ou terrorisé, cela peut se passer à l'école par des camarades de classe, comme au travail par des collègues ou le patron, ou au marché lorsque vous faites vos de courses et dans beaucoup d'autres situations tout à fait similaires.

Certaines personnes ne sont même pas conscientes qu'elles sont sous l'effet de l'intimidation, alors que pour d'autres, faire l'objet d'une intimidation de façon régulière peut faire de leur vie des journées de misère et de malaises ininterrompus. Cependant, vous pourriez même être celui qui intimide les autres.

Les personnes qui subissent l'intimidation de façon permanente finissent par éprouver de nombreux sentiments difficiles à supporter, et il existe pour cela de nombreuses mesures que vous pouvez mettre en application pour vous aider à éliminer les effets de l'intimidation. Pour être capable de faire face à l'intimidation avec succès, il faut d'abord comprendre ce qu'elle est réellement, car son visage peut se présenter sous plusieurs aspects.

- Faire usage de la force pour obtenir ce que vous voulez des autres.
- Menacer ou utiliser le pouvoir pour amener les autres à faire ce que vous voulez
- Utiliser votre carrure physique imposante ou la force pour amener les autres à faire ce que vous voulez en les menaçant.
- Maintenir une menace de punitions au-dessus de leur tête, comme pouvoir congédier, frapper ou même divorcer.
- Etre froid, en colère ou entrer dans une rage avec quelqu'un pour l'amener à faire ce que vous voulez.
- Se comporter de manière à ce que les autres aient peur de se présenter à vous.
- Utiliser votre richesse personnelle pour influer les autres et les amener à faire ce que vous voulez.

- Utiliser des insultes raciales ou à caractère sexistes envers les autres

Vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour ne plus permettre aux autres de vous intimider. La première étape à franchir est de vous regarder et de déterminer si c'est votre façon de penser irrationnelle et inexacte qui accorde aux autres le droit de vous intimider et abuser de vos insuffisances. Si vous pensez que cela peut être la raison de cette situation, vous devriez prendre les mesures nécessaires

- Apprendre de nouvelles façons de penser plus saines pour vous aider à surmonter et à répondre aux facteurs intimidants.
- Affichez vos nouvelles façons de penser et d'agir à toutes ces personnes qui vous intimident, cela leur montrera que vous n'êtes plus la même personne et que vous n'êtes plus disposé à vous laisser intimider par eux.
- Développer de nouvelles façons de composer avec les gens au cas où ils répondent négativement à vos changements récents.
- Suivre les conséquences de votre nouveau comportement assertif et imposant.
- Tenez-vous-en à vos armes et assumez pleinement les conséquences de votre nouveau comportement.

Une fois que vous avez développé une stratégie pour faire face à ceux qui vous intimident, la prochaine étape consiste à développer des moyens de renforcer vos croyances dans la nouvelle personne que vous êtes. Le moyen le plus simple est d'utiliser des affirmations quotidiennes ou des auto-persuasions positives. Des exemples de monologue intérieur positif vous aident à cela.

- Je suis une bonne personne digne et je mérite d'être traitée avec respect.
- Je ne mettrai personne en position surhumaine au-dessus de moi.
- Je vais reprendre le contrôle de ma vie et ne permettrai à quiconque de tenter de m'intimider à l'avenir.
- Je ne permettrai plus jamais aux autres de m'intimider.
- Il n'existe aucune personne qui puisse m'intimider.

Vous guérir du besoin de tout contrôler

Certains d'entre nous ont des problèmes lorsqu'il s'agit de tout contrôler, nous avons simplement l'envie de contrôler tous les aspects de notre vie par rapport à toutes ces personnes qui nous entourent et cela peut conduire à de nombreux problèmes. Il y a beaucoup d'effets négatifs qui viennent se greffer avec le besoin compulsif de résoudre les problèmes des autres, qui peuvent avoir un effet sévère sur votre vie en général. Alors, quel est le besoin, contrôler ou réparer ? En outre, quels sont les effets négatifs qui peuvent en découler ? Et comment pouvez-vous parvenir à abandonner ce besoin de vouloir tout contrôler ?

Vous pourriez avoir des problèmes à vouloir tout contrôler si l'un des cas suivants s'applique à vous ou à quelqu'un que vous connaissez.

- Vous allez de manière compulsive à la rescousse de quelqu'un, peu importe qu'il vous demande ou non votre aide, simplement parce que vous croyez que c'est la façon dont la tâche ou la situation devrait être traitée.
- Le sentiment que d'autres personnes sont dans le besoin revient vers vous comme une réponse automatique.
- Vous croyez fermement que les choses doivent être parfaites ou justes pour les gens, sinon ils ne peuvent probablement pas être heureux dans la vie.
- Vous sentez que vous devez changer les gens parce que vous ne pouvez pas les accepter tels qu'ils sont.
- Vous croyez fermement que vous savez ce qui est le mieux pour les autres et essayez de votre mieux de leur faire voir les choses à votre façon.
- Vous assumez la responsabilité personnelle pour les actions des autres.
- Vous ne pouvez pas voue empêcher de conseiller les autres ou de leur offrir de l'aide.
- Les gens vous voient comme quelqu'un qui interfère dans leur vie.
- Vous avez un fort besoin de vous sentir désiré ou nécessaire et indispensable, ce qui vous amène à vous impliquer directement dans les affaires des autres.
- Les choses ne vont pas bien si vous n'êtes pas en train d'aider les autres ou de régler leurs problèmes.

Voici quelques-uns des effets négatifs les plus courants qu'un comportement compulsif comme celui-ci peut avoir sur une personne :

- Vous développez des relations où les gens deviennent trop dépendants de vous.

- Vous ne pouvez pas rester émotionnellement indifférent si vous rencontrez quelqu'un ayant besoin de votre aide.
- Vous perdez des amitiés parce que vous leur faites sentir que vous voulez avoir le contrôle de leur vie.
- Vous commencez à négliger vos propres affaires pour vous occuper de prendre en charge les affaires des autres autour de vous.
- Vous développez des sentiments de culpabilité si les choses ne s'améliorent pas pour une autre personne.
- Vous pourriez vous mettre en colère contre toutes ces personnes que vous avez aidées s'ils ne vous montrent pas assez de reconnaissance pour ce que vous avez fait.
- Vous développez une faible estime à travers votre échec avec les autres.

Les moyens que vous pouvez développer pour surmonter le besoin de vouloir contrôler la vie des autres sont :

- Avoir la conviction que les autres ont la capacité de résoudre leurs propres problèmes.
- Établissez une limite entre ceux qui, selon vous, ont besoin de votre aide et vous-même.
- Ne devenez pas accro à avoir besoin de la nécessaire reconnaissance des autres.
- Il faut finir par admettre que la seule personne sur laquelle vous devriez avoir le contrôle est vous-même.
- Dites aux gens de vous confronter si vous essayez de leur donner de l'aide ou des conseils non désirés.
- Réalisez qu'il est possible aux gens de changer s'ils en ont la capacité et s'ils le souhaitent.
- Offrez de l'aide uniquement à ceux qui le demandent de façon claire, distincte et volontaire.

Dépasser le traumatisme

Il peut y avoir beaucoup de pensées et de sentiments associés à une expérience traumatisante, et le traumatisme en lui-même, pour le définir, survient lorsque nous sommes confrontés à une situation terrible, comme un accident de voiture, un incendie, témoin d'un accident, une catastrophe naturelle, une attaque contre

votre personne, la guerre, etc. Beaucoup de personnes qui se remettent d'une expérience traumatisante bloquent mentalement l'expérience qui a causé la détresse tandis que d'autres la revivent encore et encore, de façon incessante. Le traumatisme peut provoquer de nombreux sentiments tels que :

- Choc - le choc est une réaction normale à toute expérience traumatisante, et plus vous êtes impliqué dans l'expérience, plus le choc est profond. Votre cerveau doit traiter les images terribles que vous avez vécues et c'est à ce moment-là que les sentiments de chocs se déclenchent, cela vous demandera du temps pour éliminer tout cela.
- Incrédulité et déni - de nombreuses personnes confrontées à une situation choquante ont une forte conviction que ce qu'elles ont vu ne peut pas avoir eu lieu. Beaucoup de personnes essaient de nier que l'événement s'est bel et bien déroulé ; ils essaient de le chasser de leur esprit.
- Douleur émotionnelle - même si vous n'avez pas été blessé dans ce douloureux événement, vous ressentirez la douleur de ceux qui vous entourent.
- Colère - après le choc, la colère s'installe, vous vous demandez « pourquoi moi ?» et vous pouvez ressentir de la colère envers tout le monde.
- Blâme- nous nous reprochons souvent à nous-mêmes ou aux autres ce qui est arrivé, nous pouvons même nous retourner vers Dieu et l'en blâmer pour avoir laissé cela se produire.
- Tristesse - en surmontant une expérience traumatisante particulière, vous sentirez des vagues de tristesse vous submerger soudainement.
- Dépression - pendant un certain temps après l'expérience, vous pouvez soudainement tomber dans la dépression de temps en temps.
- L'anxiété - l'anxiété se développe souvent à partir de la peur et peut continuer pendant un certain temps à vous poursuivre après cette mauvaise expérience.

Tout ce qui précède représente les sentiments et les pensées les plus couramment associés à un traumatisme. Ces sentiments peuvent survenir sans aucun ordre particulier et à tout moment. La chose essentielle que vous devriez réaliser, c'est que ces sentiments sont tout à fait naturels et que votre corps ainsi que votre esprit sont capables de faire face à ce qui s'est passé, les sentiments et les pensées provoqués par cette mésaventure finissent par se dissiper avec le temps. Vous pouvez y faire face de nombreuses façons et vous trouverez la manière idéale qui aidera à les surmonter. La meilleure façon dépendra, bien entendu, de la gravité du traumatisme auquel vous avez été confronté. Il y a cependant un

certain nombre de techniques d'adaptation qui peuvent être apprises afin de vous aider à dépasser le traumatisme.

- Parler de tout qui s'est passé et faire en sorte de tout évacuer ;
- Écouter et accepter les conseils de la famille, des amis ou du conseiller psychologique ;
- Accepter ce qui s'est passé et continuer d'avancer avec dans la vie ;
- Changer d'environnement ;
- Prendre part à des activités récréatives ;
- Reprendre rapidement votre ancienne routine quotidienne ;
- Participer à des séminaires sur la façon de traiter les traumatismes.

Chapitre IV : Atteindre ses objectifs grâce à l'optimisme

Développer votre image de soi

La façon dont vous considérez votre personne et ce que vous ressentez à propos de vous-même influent beaucoup sur la manière dont les autres vous voient et ce qu'ils pensent de vous. Si vous vous jugez positivement, vous brillerez avec votre confiance à l'extérieur et les autres le remarqueront et vous jugeront positivement. Vous sentir bien dans votre peau est essentiel si vous voulez être heureux dans la vie et en tirer le meilleur parti. Entraînez-vous à accepter vos défauts pour les modifier et les dépasser et vos qualités pour les utiliser et continuer à les stimuler pour en augmenter la valeur. Considérez-vous de manière positive et vous parviendrez à atteindre les objectifs fixés.

Les gens souffrent d'une faible estime de soi pour de nombreuses raisons et particulièrement s'ils ont été élevés de façon à développer des sentiments négatifs envers eux-mêmes, et devant de pareils cas, le développement d'une image de soi positive sera difficile, mais pas impossible. Développer une attitude positive consiste à changer vos pensées et vos sentiments à votre sujet et si vous persistez depuis longtemps à avoir des pensées négatives, changer votre habitude prendra certainement du temps. Cependant, en adaptant une nouvelle façon de penser et en y adhérant de toutes vos forces, vous finirez par bannir les sentiments négatifs indésirables pour les remplacer automatiquement par des sentiments positifs dans votre vie de tous les jours. Lorsque cela finit par se produire, votre perspective change totalement et vous finirez par changer également en même temps, et même s'il y a un moment où vous auriez pu penser que quelque chose dépasserait vos capacités, vous le regarderez maintenant sous un jour différent en commençant par réaliser que cela est à votre portée.

Parmi les nombreux moyens pour développer une image ainsi qu'une estime de soi plus positives, il existe des livres d'auto-assistance consacrés à ce sujet, des leçons audio que vous pourrez écouter et suivre, des DVD, des séances de psychologie ou d'hypno-thérapie. Cependant, tous ces supports pédagogiques s'appuient sur le même principe : comprendre le principe de la confiance en soi,

gagner en confiance en soi, se débarrasser des croyances négatives et les remplacer par d'autres positives, ainsi que des stratégies d'apprentissage qui vous permettent de rester confiant dans n'importe quelle situation. Persévérez, malgré les obstacles, pour atteindre le résultat recherché. Les obstacles doivent être considérés comme des défis que vous relèverez grâce à votre ténacité et vos efforts. Lorsque le succès viendra, votre estime augmentera automatiquement.

Les bases du développement d'une perspective plus positive et de l'image de soi sont :

- Penser à une image de soi positive, à la confiance, et comprendre ce que tout cela signifie pour vous.
- Apprendre à mieux vous connaître, à reconnaître vos forces et à miser sur vos points forts.
- Aller de l'avant et changer constamment vos pensées négatives en les remplaçant par des pensées plus positives.
- Réfléchir sur tout ce que vous avez appris et constater les changements positifs que vous avez réalisés dans votre vie

Nous finissons tous par nous parler à nous-mêmes à un moment ou un autre, et nous pouvons nous retrouver continuellement en train de nous sous-estimer et sommes très avares en félicitations et encouragements envers nous-mêmes. Il est impératif de changer cette façon de faire. Nous voulons changer notre autoportrait négatif et le remplacer par des auto-persuasions positives et encourageantes, la façon la plus simple de le faire est de :

- Se débarrasser des pensées irrationnelles et les remplacer par d'autres plus rationnelles.
- Remplacer toutes vos pensées et sentiments négatifs par des sentiments et pensées positifs.
- Donnez-vous du crédit en augmentant votre capital confiance en soi
- Répétez les affirmations positives quand vous en ressentez le besoin tout au long de la journée.

Changez l’image que vous avez de vous-même

Bien que nous avons tous connaissance de l'importance de manger de manière saine, diététique et équilibrée, de faire de l'exercice physique et de suivre un

régime de vie, très peu se rendent compte que changer notre image de soi est tout aussi important que tout ce qui a été cité pour mener une vie saine. Ce que vous pensez et ressentez vous-même contribue grandement à apporter le bonheur et le succès dans votre vie et à changer votre image de soi - tout comme vous procurez à votre corps une forme physique par des séances d'entraînement - vous devez également entraîner votre mental au même titre.

La première étape par laquelle vous devez passer est de déterminer exactement ce que vous aimeriez être par rapport à ce qui est déjà bien en vous ou aimez faire. Vous pourriez déjà être satisfait de vos compétences sportives, poétiques et aussi pleinement satisfait de la qualité du temps passé en compagnie de vos amis. La seule chose à éviter est d'établir une liste de choses négatives que vous n'aimez pas à propos de vous, cela ne ferait que faire ressortir certains de vos échecs et compromettre vos aptitudes à changer votre image. En vous concentrant sur les choses positives et que vous aimez en vous-même, vous serez en mesure de changer rapidement votre image de soi en quelque chose qui valorisera votre fierté.

La visualisation et les affirmations peuvent vous aider à réaliser à quel point vous êtes déjà bien. Voyez-vous devenir cette nouvelle personne que vous avez toujours imaginée. Répétez les affirmations positives tout au long de la journée pour aider à mieux asseoir votre nouvelle façon de penser et développer votre nouvelle perspective positive. En imaginant vivement cette nouvelle personne que vous désirez être, vous finirez par conditionner votre esprit jusqu'à ce que vous finissiez par admettre que toutes les choses que vous visualisez sont vraies et votre inconscient vous insufflera les actions à prendre pour y parvenir.

Envisager de tenir un journal

Tout le long de ce processus de métamorphose, il est fortement recommandé de tenir un livre-journal sur votre transformation et toutes ses étapes intermédiaires. Vous pourrez le consulter de temps à autre, cela vous aidera à renforcer votre image de soi et à renforcer votre nouvelle personnalité. Il est important de laisser votre passé s'en aller sans regrets en pensant uniquement au futur et à la nouvelle personne que vous êtes devenu, vous développerez votre nouvelle image de soi plus rapidement en vous concentrant sur ce que vous accomplissez et particulièrement sur ce que vous n'avez pas encore atteint.

Les objectifs à atteindre

Vous pouvez vous aider à façonner votre propre image positive en vous fixant des objectifs réalisables et accessibles, que vous atteindrez en mettant toute votre énergie et vos forces à contribution. Se fixer des objectifs à atteindre finira par développer le succès dans votre vie - cela peut être de remodeler votre propre image, une partie essentielle de vous. Fixez-vous des objectifs dans tous les domaines que vous souhaitez, professionnels et personnels et entrez en action. Fixez-vous un temps réaliste pour chaque objectif et faites-vous des éloges quand vous atteindrez votre but.

La façon dont vous choisissez de changer votre propre image dépend entièrement de vous et de vous seul, et il n'existe aucune limite à ce que vous pouvez accomplir si vous y mettez votre esprit ainsi que toute votre détermination à travailler pour atteindre l'objectif désiré. S'il vous arrivait de vous écarter du chemin, ne vous découragez pas, reprenez les choses là où vous les avez laissées en vous remettant sur la voie tracée, et continuez avec toute votre détermination et ténacité.

En décidant de réaliser ce que vous voulez faire et devenir, vous devez vous engager fermement pour y arriver. Prévoyez ce que vous ferez une fois que vous aurez atteint finalement votre objectif ultime, vous devriez penser à vous accorder un traitement spécial et particulièrement encourageant, vous le méritez. Assurez-vous que c'est quelque chose à laquelle vous pouvez faire appel dans votre esprit durant les moments difficiles pour vous donner des motivations nécessaires, car en gardant à l'esprit les bonnes choses réalisées, vous savez que cela en vaut toutes les peines.

Tenir un journal vous guidera vers le succès

Vous ne devriez jamais sous-estimer le pouvoir de tenir un journal écrit, il existe de nombreuses façons dont un journal peut vous aider à mieux réussir dans la vie. Vous pouvez l'utiliser pour vous aider à associer vos sentiments avec vos pensées et vos pensées avec vos sentiments et c'est ce qui est le plus important pour réussir dans la vie. Votre journal peut vous aider à découvrir ce qui vous motive dans la vie, développer de nouvelles compétences, apprendre de nouvelles stratégies pour faire face à la vie en général, écrire des idées et les planifier et en savoir plus sur la personne que vous êtes en posant des questions, écrire des réponses à ces questions. Un journal est un outil essentiel quand il s'agit

d'apprendre sur nous-mêmes et si nous voulons être un succès dans la vie, nous connaître nous-mêmes est un must. Bien que nous puissions le penser, nous nous connaissons très peu. En tenant un journal, nous commençons à réaliser toutes les petites choses que nous ne connaissons pas ou ne comprenons pas vraiment sur nous-mêmes.

Développez votre intuition

Votre propre intuition est votre plus grand atout et si plus de gens ont écouté ce que nous disons à l'intérieur, plus d'entre nous connaîtrons le chemin à suivre et comment réussir ce que nous voulons de la vie, simplement en suivant notre propre guidance intérieure. Votre propre journal personnel peut être un excellent moyen de développer votre intuition et d'écouter vous-même et ce qui se trouve en vous, enregistrer toutes les petites choses que vous pourriez laisser passer, comme des éclairs d'inspiration, des prémonitions ou des intuitions.

Tenir un journal est essentiel parce que l'inspiration peut frapper à tout moment, certains des plus grands inventeurs et penseurs ont tenu des revues dont l'un des inventeurs les plus prolifiques de l'histoire, Thomas Edison. L'une des choses les plus utiles d'un journal est de nous donner la possibilité de regarder en arrière et de s'y référer. Par exemple, si vous avez rencontré un problème et que vous l'avez surmonté par le passé et qu'un problème similaire se présente, vous pourrez reprendre la même solution ou l'adapter pour un résultat plus positif. Votre journal peut vous rappeler les réalisations passées et cela contribue grandement à renforcer la confiance en soi et à vous aider à réussir dans la vie lorsque les choses se compliquent.

Apprendre du passé

Une technique qui est très populaire et qui peut vous aider à réussir est la technique du "meilleur-meilleur", il s’agit de tenir un journal au jour le jour. Cette technique peut être appliquée à n'importe quelle situation qui surgit dans la vie et repose simplement sur vous regardant en arrière et trouvant ce que vous avez aimé à ce sujet ou ce que vous avez vécu, puis décider comment vous pourriez faire mieux la prochaine fois ou comment vous pourriez avoir mieux expérimenté. La clé pour se remettre des erreurs du passé et réussir dans le futur est d'apprendre de vos erreurs, mais n'oubliez pas de vous concentrer sur vos points forts plutôt que sur vos points faibles. Si vous vous concentrez davantage sur vos points faibles plutôt que sur vos points forts, cela vous amène très souvent à les

renforcer inconsciemment, ce qui mène à une faible estime de soi et, bien sûr, avoir une faible estime de soi n'est pas positif. C'est seulement en misant sur vos forces que vous pouvez augmenter votre estime de soi et votre estime de soi est le facteur crucial pour comprendre vos faiblesses et les corriger et ainsi construire une vision positive de la vie qui augmente considérablement vos chances de succès. Ainsi, en notant vos expériences dans votre journal, vous êtes en mesure de revenir en arrière et de mieux vous comprendre, ce qui détermine finalement comment vous pensez et comment vous pensez détermine votre succès dans la vie.

Traquez votre faible estime de soi le plus tôt possible

Les professionnels de la santé savent qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens souffrent d'une faible estime de soi due à une enfance mal aimée ou des échecs à répétition ou des déséquilibres chimiques, etc. Beaucoup s'accordent, cependant, à dire que la cause numéro un de la faible estime de soi est due au manque de feedback positif et d'amour donné aux enfants pendant leurs premières années.

Repoussez les pensées négatives. Tentez de déterminer les causes de ces pensées et cherchez comment les corriger. Vous devrez procéder progressivement, car cela demandera beaucoup de patience. Dites-vous que si vos pensées négatives proviennent d’expériences négatives, vous avez des expériences positives qui prouvent que vous réussissez aussi ce que vous entreprenez et que, par conséquent, vous êtes intelligent et avez beaucoup de qualités. Appuyez-vous sur vos résultats positifs pour créer vos pensées positives.

Les adultes devenus parents à leur tour répètent les mêmes erreurs que leurs parents. Par exemple, de nombreux parents ne laissent tout simplement pas leurs enfants essayer et recommencer et faire leurs propres erreurs. Beaucoup de parents n'offrent pas d'éloges et de compliments sincères à leurs enfants, alors qu’ils ont besoin d’encouragements dans un monde très difficile et plein de défis.

Un autre facteur important est que les enfants croient le plus souvent dans leur cœur que tous les adultes ont raison, et définissent leurs propres valeurs et systèmes de feedback par eux. Cependant, malheureusement, un trop grand nombre de ces adultes qui élèvent de jeunes enfants luttent toujours contre l'abus de substances illicites, le jeu, l'abus d'alcool et d'autres problèmes très importants.

Les résultats sont que ces adultes ne font tout simplement pas ce qu'il y a de mieux pour eux-mêmes ou pour leur famille, surtout avec leurs jeunes enfants qui essaient de suivre leurs traces. Ce que ne voit pas un toxicomane ou un alcoolique, par exemple, c'est l'abus physique, émotionnel et souvent néfaste que subissent les enfants quand les adultes se retrouvent trop occupés à se concentrer sur eux-mêmes.

Plus votre estime de soi sera meilleure, mieux vous serez équipé pour affronter les obstacles qui pourront survenir. Transformez vos pensées négatives en un schéma positif et vous verrez que la réussite vous ouvrira les bras.

Encouragez également l'éducation, quel que soit votre niveau. Trop d'adultes veulent que leurs enfants réussissent, mais ne suivent pas les avancées dans le domaine de l'éducation. Offrez beaucoup de matériel de lecture à vos enfants, donnez-leur l'exemple en lisant vous-même, encouragez les ateliers, les cours en ligne, les e-books et plus encore. Essayez de pousser vos enfants et leurs camarades dans leurs domaines de prédilection à prendre des cours pour se perfectionner, que ce soit dans les matières scolaires ou les hobbies comme jouer d'un instrument de musique, chanter, jouer aux échecs, etc…, et incitez-les au bénévolat, que vous faites déjà, pour être utiles aux autres.

Tendez la main et encouragez les autres avec des commentaires positifs. Tendez la main avec amour, sincérité et respect. Vous gagnerez, en retour, en augmentant votre propre estime de soi.

Ne sous-estimez pas votre valeur

Il est important que vous ne sous-estimiez pas votre valeur, car vous êtes ce que vous pensez être. L'estime de soi, ce sont les pensées et ce que vous pensez de vous-même. Si vous pensez confiance, vous serez confiant, et cela se verra à l'extérieur. Quand les gens réalisent leur valeur, ils peuvent faire face à la vie avec plus de confiance et d'optimisme quant à l'avenir. Ils ont plus de chances d'atteindre leurs objectifs et d'acquérir de l'expérience, de la satisfaction et du bonheur. Ils sont mieux en mesure d'établir des relations durables qui fonctionnent et de faire face à tout ce qui leur arrive. Une personne qui réalise son estime de soi est une personne heureuse.

Problèmes causés par une sous-estimation de votre estime de soi

De nombreux problèmes peuvent survenir dans votre vie simplement en sous-estimant votre propre valeur. Un manque d'estime de soi affecte votre bien-être, cause des problèmes avec vos sentiments et vos besoins, affecte votre capacité à faire de bons choix dans les relations, le travail et la vie en général et provoquer des peurs telles que l'abandon. Un manque d'estime de soi a peut conduire à des dépendances telles que le tabagisme, la consommation d'alcool, la toxicomanie, le trouble du shopping compulsif et des troubles du comportement alimentaires tels que la boulimie et l'anorexie.

Réaliser votre estime de soi

Chacun de nous est capable de réaliser son estime de soi, nous ne devons rien faire de spécial pour gagner ou mériter l'estime de soi. La clé pour réaliser votre estime de soi est d'obtenir cette petite voix dans votre tête pour arrêter de douter tout le temps. Ce sont nos propres pensées et sentiments qui nous poussent à développer une faible estime de soi. Cette petite voix s'est développée sur une longue période de temps, jetant le doute sur nous-mêmes jusqu'à ce que nous croyions vraiment que nous ne sommes pas dignes ou capables, c'est notre propre esprit qui développe nos sentiments de faible estime de soi. Il y a plusieurs façons de commencer à changer votre façon de penser et de stimuler votre estime de soi :

- Apprendre à reconnaître les pensées autocritiques et à les arrêter.
- Apprendre à remplacer les pensées personnelles par des pensées plus positives.
- Il y a plusieurs façons de commencer à définir le modèle de pensées modifiées, mais la plus simple est d'utiliser des affirmations positives pour remplacer des pensées négatives. Quelques exemples d'affirmations positives :
- C'est un défi nouveau et passionnant - cela pourrait être utilisé pour remplacer des pensées telles que c'est trop dur ou je ne peux pas faire cela c'est au-delà de mes possibilités.
- Je suis un individu confiant et digne – peut remplacer des pensées telles que je ne pourrai jamais le faire.
- Je peux faire tout ce que mon cœur désire si j'y réfléchis - cela peut être utilisé pour remplacer des pensées telles que je ne sais pas si je suis capable d'accomplir cette tâche.

Ce sont toutes de simples affirmations que vous pouvez utiliser pour changer graduellement votre façon de penser, ce qui, avec le temps, changera votre perception de vous-même et vous encouragera à réaliser votre vraie valeur.

Développez votre plein potentiel

Alors que beaucoup sont heureux dans la vie et accomplissent dans une certaine mesure ce qu'ils ont appris, il n'y en a pas beaucoup qui poussent plus loin et développent leur plein potentiel. Nous pourrions pourtant être particulièrement bons à faire certaines choses dans la vie, nous pourrions exceller si seulement nous avions le courage et la conviction en nous-mêmes d'y arriver.

En tant qu'enfants, nous sommes pleins d'excellentes idées qui ne cessent de jaillir parce que nous avons un esprit ouvert et la conviction en nous-mêmes que nous pouvons accomplir à peu près n'importe quoi. Cependant, à mesure que nous grandissons, la peur de savoir si nous faisons la bonne chose et de parler et d'être ridiculisé prend le dessus et nous bloquons le flux de notre imagination et de nos idées. Nous retenons nos pensées et cela peut nous empêcher de développer notre plein potentiel.

Il y a plusieurs façons de commencer à développer votre potentiel, il n'est jamais trop tard. Vous devriez vous rappeler qu'il n'y a pas de bonne et de mauvaise façon de penser. La raison pour laquelle les autres essaient de vous faire sentir inférieur lorsque vous exprimez des opinions et des idées est parce qu'ils auraient aimé les avoir à votre place. Alors concentrez-vous sur vos compétences et vos capacités et laissez vos pensées se libérer, mettez-les à profit et excellez dans la vie.

Afin de réussir, vous devez réaliser que vous allez parfois faire des erreurs, que personne n'est parfait et que les erreurs sont autorisées à condition de les reconnaître et d'en tirer des leçons. Les caractéristiques que vous pouvez nourrir et qui mèneront au développement de votre potentiel réel et complet comprennent :

- Travaillez dur - mettez toute votre énergie pour tendre vers ce que vous voulez dans la vie.
- Ayez de la patience - les choses n'arrivent pas du jour au lendemain, ayez de la patience et vous serez récompensé

- Détermination - tenez-vous à vos armes et ne cédez jamais quand les choses ne vont pas comme vous le voulez ou si vous rencontrez des obstacles.
- Engagement - être engagé envers vos objectifs et ce que vous devez réaliser, fixer des objectifs et ne laisser personne se mettre en travers de votre chemin pour les atteindre.
- Compétences organisationnelles - plus vous êtes organisé, plus la route vers le succès sera facile, planifiez vos idées au maximum avant de les mettre en action.
- Apprenez des erreurs - vous ferez des erreurs en cours de route, mais vous pouvez en tirer des leçons précieuses et passer à autre chose.
- Confiance en vous - vous devez avoir confiance en vous et croire en vous et vos idées, il n'y a pas de place pour le doute.

Lorsque vous développez votre plein potentiel, les deux choses les plus importantes à retenir sont : ce que vous voulez de la vie et ce que vous pouvez faire de façon réaliste pour rendre cela possible. Une fois que vous avez ces faits clairs, vous pouvez aller à plein régime pour atteindre ce que vous voulez.

Vous voulez stimulez votre estime de soi ? Courez !

Courir est un excellent booster d'estime de soi, surtout si vous êtes un coureur débutant. Courir vous permettra de tester et d'élargir vos limites comme jamais auparavant. Avec chaque étape que vous atteignez, vous vous trouverez plus confiant et capable de prendre le monde.

Démarrez lentement, récoltez de grosses récompenses

Même si vous ne pouvez pas courir à la boîte aux lettres sans haleter et souffler, vous pouvez courir pour stimuler l'estime de soi. La première fois que vous courez vers la boîte aux lettres, dans la rue, autour du pâté de maisons ou à quelque distance que ce soit, vous ressentirez un grand sentiment de fierté et d'accomplissement. La première fois que vous sortirez, vous ferez probablement beaucoup plus de marche que vous courrez. Cependant, si vous y tenez, vous vous retrouverez bientôt à courir de plus en plus jusqu'à ce qu'un jour vous fassiez tout l'itinéraire sans vous arrêter.

La chose importante à retenir est de commencer lentement et ne pas trop en faire au début. Votre corps a besoin de s'adapter à vos nouveaux niveaux d'activité,

surtout si vous avez déjà mené une vie sédentaire. Evitez l'entrainement intensif à vos débuts, cela pourrait causer des blessures et vous décourager. La plupart des gens ne voudront pas augmenter leur kilométrage hebdomadaire de plus de 10 %. Cependant, faites ce qui fonctionne le mieux pour vous, certaines personnes peuvent augmenter le kilométrage rapidement tandis que d'autres le font beaucoup plus lentement.

Le jogging, c'est 90 % de mental

Bien que ce soit vos muscles qui sont sollicités, 90 % de la course est purement la capacité mentale de le faire. Développez votre force mentale en vous disant que vous pouvez le faire, vous pouvez terminer la course, vous pouvez courir pendant 30 minutes non-stop, ou quel que soit votre objectif, ce sera toujours un moyen infaillible pour forger votre estime de soi. Ce qui se passe, c'est que pendant la course, pour finir, vous devrez trouver de bonnes choses à vous dire, ce que l'on appelle souvent le self-talk positif. Ce dialogue vous permet non seulement de traverser votre course actuelle, mais il commence à s'infiltrer dans le reste de votre vie et vous vous retrouverez à l'utiliser au travail, tandis que la vaisselle et les tâches encombrantes ne vous dérangeront plus.

Définition des objectifs

Avec la course, vous pouvez définir des petits et des grands objectifs. Pour le coureur débutant, un bon objectif pourrait être d'arriver à courir 2 km. Soyez cependant progressif en suivant un plan running qui alternera la course et la marche

N'oubliez pas de définir des objectifs réalistes pour la course et vous augmenterez votre estime de soi - et les kilomètres - beaucoup plus vite.

Comment découvrir vos forces cachées

Avez-vous déjà réalisé que vous, comme tout le monde, avez une mine d'or de forces au plus profond de vous-même ? La plupart d'entre nous ne sont pas conscients du fait que nous possédons de tels talents cachés. Le reste d'entre nous, même si nous savons qu'ils sont là en nous, ne savent pas comment mettre les forces au grand jour et les utiliser pour améliorer la qualité de notre vie ou pour mener une vie plus épanouissante. Explorons les moyens de déterrer nos forces cachées pour enrichir nos vies.

Pour commencer, vous devez croire que vous avez des forces inhérentes. Bannissez toute négativité dans la pensée et l'action. Ne vous dites jamais : "Je ne peux pas. Je ne l'ai pas en moi. " Au lieu de cela, pensez que vous avez la force en vous de gérer n'importe quelle situation, peu importe ce que c'est, vous réussirez si vous avez confiance en vous. La confiance en soi, c'est la moitié de la bataille gagnée.

L'étape suivante consiste à commencer à explorer votre moi. Examinez de près vos antécédents, génétiques et acquis. Ecrivez ce que vous avez hérité de vos parents ou de vos grands-parents. Si vous ne pensez pas en avoir hérité, pensez à ce qu'ils vous ont appris. Est-il possible que quelque part au plus profond de vous, vous ayez ces forces, mais vous n'avez pas réalisé que vous pouviez les utiliser ? Listez tous les points forts et les talents de vos parents ou grands-parents. Voyez si vous en possédez quelques-uns. Par exemple, la musique est-elle une tradition dans la famille ? Avez-vous déjà remarqué que votre mère avait beaucoup de patience ? Vous aussi, vous pouvez l'avoir en vous, sans en être conscient. Avez-vous déjà remarqué que vous avez, par nature, le verbiage facile alors que d'autres ne l'ont pas ? N'avez-vous pas utilisé cette compétence? Peut-être que vous êtes doté d'un physique solide, mais vous n'êtes pas conscient de la façon dont votre force physique peut être utilisée de manière rentable. Explorez, expérimentez et, enfin, exploitez. Cela devrait être votre stratégie pour attirer vos forces vers l'extérieur.

Les atouts éducationnels

Vos antécédents acquis vous semblent plus faciles à analyser. Mais en réalité, un examen plus détaillé s'impose. Encore une fois, dressez une liste détaillée des forces que votre éducation et votre formation vous ont apportées. Quel est l'ensemble de compétences que vous avez acquis ? Utilisez-vous vos compétences et vos talents dans toute leur ampleur ? Avez-vous poursuivi vos intérêts, transformé certains d'entre eux en hobbies et pensé à la possibilité de transformer au moins l'un de ces derniers en une seconde profession ? Engagez vos forces intérieures comme le sang-froid, la compassion, la résolution de conflits, la maîtrise de soi, la persévérance ou la détermination, etc. pour réussir dans votre vie.

Au fur et à mesure que votre vie progresse, des révisions périodiques de vos forces vous aident à identifier les forces inconnues qui peuvent vous aider à trouver le bon chemin.

Comment la PNL peut vous aider

Il y a de fortes chances pour que beaucoup de ceux qui découvrent la PNL se demandent de quoi il s'agit, même si cela semble influencer le comportement humain par l'adoption et la pratique de certaines techniques et procédures établies. En réalité, la PNL est synonyme de programmation neurolinguistique, où le «neuro» est lié à la fois au corps et à l'esprit, au langage et aux structures et la programmation au développement de l'esprit, du corps et du langage. La PNL peut vous aider de plusieurs façons si vous apprenez à connaître ses techniques.

Perceptions changées

Vous pouvez vous tourner vers la PNL lorsque vous êtes intéressé par le développement de vos traits de personnalité et de vos caractéristiques, qui déterminent vos réactions verbales et non verbales aux événements de ce monde. Votre perception de la réalité est basée sur votre subjectivité. Tout comme une carte est simplement une représentation miniature d'un territoire, ce que vous percevez comme réel n'est qu'une représentation colorée de la réalité, pas la réalité elle-même. Vous ne pouvez pas vous empêcher de regarder le monde à travers des lunettes roses. Vos réactions ne sont pas dictées par la réalité, mais par votre vision de cette réalité. La PNL vous aide à réduire, sinon éliminer complètement, votre subjectivité. Vous envisagerez alors peut-être d'adopter des points de vue différents sur la réalité et, par conséquent, de modifier votre façon de réagir.

Pourquoi les gens réagissent-ils différemment à un événement ou à une situation particulière? N'est-ce pas à cause des différences dans leurs perceptions individuelles de cet événement ou de cette situation ? Pourquoi un événement peut être traumatique pour l'un et pas pour l'autre ? Par exemple, certaines personnes peuvent prendre la maltraitance verbale ou physique à la légère ou simplement l'ignorer. D'autres peuvent en être tellement affectés qu'ils ont besoin d'un traitement psychologique ou médical. La philosophie sous-jacente de la PNL est basée sur la prémisse qu'il est possible de changer ses perceptions, ses croyances et son comportement afin que les expériences traumatiques deviennent

possibles à traiter. Il est également possible que vous puissiez même devenir immunisé contre les traumatismes.

Débarrassez-vous des phobies

Vous pouvez également vous débarrasser de vos phobies en affrontant ces démons qui vous causent tant de peur, et ce, à l'aide des techniques de la PNL. Vous pouvez peut-être considérer les choses de la même manière que vos adversaires ou d'un point de vue totalement nouveau. Vous pouvez peut-être étudier des personnes qui ont atteint l'excellence dans un aspect particulier de leur vie, découvrir quelles sont les qualités et les facteurs qui ont contribué à leur succès, puis essayer d'importer les mêmes facteurs ou qualités dans votre vie pour atteindre l'excellence dans votre domaine choisi. Vous pouvez réduire vos niveaux de tristesse ou élever les niveaux de bonheur en transformant votre portefeuille de croyances, vos notions préconçues, vos schémas de langage qui affichent vos sentiments les plus intimes, votre esprit inconscient qui expose vos réactions conscientes au monde extérieur, etc. En bref, comme le prétendent les praticiens du PNL, la PNL vous transforme en un nouveau vous, un plus heureux vous et un plus efficace vous capable de traiter avec ce monde d'une manière bien meilleure qu'avant.

Désencombrer libère !

Si nous sommes entourés d'encombrement et de désorganisation dans nos vies, cela fait un excellent terrain fertile pour la négativité, la négativité est ce qui provoque des sentiments de faible estime de soi, ce qui nous empêche d’avancer dans la vie. Il est donc essentiel si nous voulons réussir et tirer le meilleur parti de la vie de nous désencombrer de temps en temps et enlever tous les obstacles et les biens de notre chemin, en gardant nos vies ouvertes et libres. Désencombrer prend du temps, fatigue et demande de l’énergie. Voici quelques points simples à retenir pour garder votre maison et votre vie sans encombrement.

Remplacer le vieux par du nouveau

Cela s'applique à tout ce que vous apportez dans votre maison, qu'il s'agisse de vêtements, ustensiles, meubles ou tout autre article, si vous achetez continuellement et apportez de nouveaux articles dans votre maison, alors très

rapidement, vous allez être dépassé et encombrer le sous-sol de cartons. Même si vous emballez des articles et les mettez dans le sous-sol, il est toujours encombré et vous pourriez vous en passer ! Prenez l'habitude de jeter des choses ou de les donner à la charité lorsque vous en achetez de nouvelles.

Ne gardez pas les choses inutiles

Afin de garder votre maison libre, il est essentiel que vous ne gardiez rien qui ne soit pas essentiel, les articles appartenant à cette catégorie comprennent le courrier indésirable qui apparaît à travers votre boîte aux lettres, flyers, vieux journaux, magazines, lettres ou les détritus trouvés dans votre voiture. Les lettres dont vous n'avez pas besoin peuvent être jetées immédiatement, de la même manière pour les courriers indésirables, tandis que les détritus de votre voiture doivent être collectés quotidiennement et éliminés immédiatement. Jetez tout ce que vous n'aimez pas. Ne vous accrochez jamais à des objets simplement parce qu'ils vous ont été donnés en cadeau.

Avant de désencombrer, visualisez le résultat à atteindre

Comment concevez-vous votre bien-être à la maison ? Ayez un objectif à l'esprit lorsque vous désencombrez, par exemple, traitez chaque pièce séparément et dites-vous «Je vise à désencombrer cette pièce de 25 % ». Si vous commencez avec un objectif clair en tête, vous vous sentirez plus en contrôle, organisé et vous sentirez que vous accomplissez quelque chose. Vous devez diviser le fouillis en trois piles, les articles que vous pouvez vendre, ceux qui sont à jeter et ceux que vous souhaitez donner à la charité.

Donnez-vous du temps

Ne sous-estimez pas le temps que vous prendra telle ou telle pièce. Vous estimez 3 heures et en définitive, cela vous prend 6 heures, soit le double ! Prenez le temps qu'il vous faut pour désencombrer, mais n'y laissez pas toute votre énergie, n'oubliez pas que vous devez assurer les autres tâches du quotidien en parallèle. En vous donnant du temps, vous parviendrez sans pression au résultat souhaité.

Ne remettez rien à plus tard

Soyez dur avec vous-même et ne vous sentez pas coupable de jeter quelque chose ou de le donner. Une fois que vous commencez à désencombrer, ne prenez pas le

temps d'une seconde réflexion. Supprimez l'objet en question et ne revenez plus dessus. Si nous nous arrêtons et pensons à chaque élément de cette manière, cela sème les graines du doute et de la négativité qui mènent à la désorganisation et à une maison pleine d'objets dont nous n'avons pas besoin.

Réévaluez vos objectifs

Gardez vos objectifs à l'esprit, c'est ce qui nourrira votre motivation et vous permettra de savoir quelle direction prendre. Posez des jalons, des étapes successives pour vous rendre le travail plus accessible.

Vous parviendrez, à force de discipline et de persévérance à vous sentir bien mentalement, physiquement et émotionnellement et à parvenir à vos objectifs.