

## ACQUERIR LA CONFIANCE EN SOI

Le bien-être personnel passe aussi par la confiance en soi.

Comment se sentir « bien dans sa peau » si l'on ne se fait pas confiance ? Pour avoir confiance en soi et réussir ce que l'on entreprend, il existe des méthodes qui vous aident à prendre confiance en Vous.

Avec la méthode que je vous offre vous devriez y arriver sans problème, voici les premiers conseils.

### INTRODUCTION

Quand on manque de confiance en soi, on vit en permanence avec un sentiment d'infériorité, en passant son temps à ruminer ses défauts. On refuse toute nouveauté de peur de ne pas être à la hauteur. C'est en se limitant de la sorte que l'on se sous-estime.

N'évitez pas le regard d'autrui. Ne dévisagez pas non plus avec insistance, mais souvenez-vous qu'il n'y a pas que la parole pour communiquer. Les « autres » ne sont pas des adversaires ! Décodez leurs sentiments en aiguisant votre sens de l'observation : étudiez leurs gestes, leurs sourires, la tonalité de leurs voix et vous découvrirez quelles émotions ils expriment.

Pour ne pas passer votre temps à la dérive, fixez-vous des objectifs à votre portée. Une fois que vous avez ce que vous voulez, il ne vous reste plus qu'à tout mettre en œuvre pour y parvenir.

### CAS PRATIQUE

Voici un mini récit dans lequel vous allez sans doute vous reconnaître, au moins partiellement. C'est en voyant ses propres travers via un autre que l'on réalise leur inutilité !

Jean pénètre dans la salle pour participer à la réunion d'un groupe de travail. Il est en avance mais essouffé et en sueur. Immédiatement, il déniche une place libre et s'y installe. Jetant des coups d'œil furtifs vers les autres, il cherche à se donner une contenance pour que personne ne réalise combien il est tendu. Gestes saccadés et maladroits, posture rigide, mains moites et gosier desséché, il se sent mal !

Quand Nathalie arrive, elle salue les personnes déjà présentes et sourit à ceux qui répondent à son regard. Jean n'est pas de ceux-là, il s'est empressé de regarder dans la direction opposée lorsqu'elle s'est tournée vers lui. Bien sûr, il s'en veut à mort ! Nathalie vient s'installer à côté de lui. Il n'est pas rassuré quand elle s'adresse à lui :  
- Bonjour, je m'appelle Nathalie, je travaille à la compta.... Vous connaissez le motif de la réunion ?

Jean aimerait lui répondre mais aucun son ne sort de sa gorge. Il se demande quoi dire, quoi faire de ses mains, comment avoir l'air dégagé. Il sait qu'il ne réussira pas, comme d'habitude.... Heureusement, la réunion commence.

Peu attentif à la réunion, Jean est songeur. Il envie l'assurance de Nathalie. Il pense qu'elle a de la chance d'être aussi à l'aise. Au bout d'une heure, il constate que Nathalie devient déjà une personne importante dans la réunion. Alors que lui, il n'a pas encore dit un mot ! D'ailleurs, il ne sait toujours pas vraiment de quoi l'on parle. Une fois de plus, Jean ne fait que de la figuration sans vraiment exister. Au cas où on l'oblige à donner son point de vue, il va s'arranger pour rester vague en reprenant une idée émise par un autre participant.

Manifestement, Jean manque complètement de confiance en lui. En fait, il adopte volontairement une attitude qui le condamne au manque de confiance. C'est pourquoi sa situation n'est pas désespérée.

La solution à son problème consiste à devoir méthodiquement se donner un maximum de chances pour rester maître de lui-même : attentif, réceptif, convivial, bref en un seul mot : motivé.

Car il y a une question que Jean est très loin de se poser : Nathalie connaît-elle une

vie sans problème ? Son apparente décontraction et son aisance à communiquer ne doivent pas laisser penser qu'elle vit sur un petit nuage. Elle maîtrise ses émotions et sa confiance ne se laisse pas submerger par la moindre tracasserie.

## CONCLUSION

C'est d'abord par l'estime de soi que l'on parvient à développer la confiance en soi.

Se dénigrer revient à refuser de s'extirper du carcan de ses problèmes personnels. En se motivant pour anéantir ses complexes, on acquiert une puissance intérieure qui donne l'occasion à sa personnalité profonde de s'exprimer.

Il faut essayer, pratiquer, expérimenter, pour savoir ce que valent les choses.

L'intelligence émotionnelle permet d'analyser ses erreurs, d'éviter de les reproduire et surtout d'évaluer ses propres capacités. La confiance en soi permet de rayonner auprès des autres et de transmettre une image de soi. C'est un véritable « boost » pour réussir sa vie.

Les deux façons d'atteindre un objectif.

## LA SPIRALE DU SUCCES

- 1 - Vous vous fixez un objectif
- 2 - Vous pensez que vous allez l'atteindre
- 3 - L'échec ne vous effraie pas
- 4 - Vous essayez une ou plusieurs fois
- 5 - Vous finissez par réussir
- 6 - Vous êtes fier de vous
- 7 - Vous vous sentez performant
- 8 - Cela vous encourage pour des actions ultérieures
- 9 - Vous vous fixez un nouvel objectif

## LA SPIRALE DE L'ECHEC

- 1 - Vous manquez de confiance en vous
- 2 - Vous vous dites que vous n'y arriverez pas
- 3 - L'idée de l'échec vous effraie
- 4 - Vous préférez ne rien tenter
- 5 - Vous n'obtenez pas ce que vous voulez
- 6 - Vous ne pouvez pas être fier de vous
- 7 - Vous vous reprochez de ne pas avoir agir
- 8 - Vous vous persuadez de votre « incapacité »
- 9 - Vous manquez encore plus de confiance en vous

Vous pouvez vous procurer une méthode que je vous offre pour :

- S'aimer davantage
- Connaître les clefs de la confiance en soi
- Vaincre ses complexes
- Appréhender positivement l'imprévu
- Pouvoir dire non
- Affirmer sa personnalité
- Acquérir du charisme

Je vous invite sur mon blog où vous pourrez le télécharger.:

<http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

## About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)