

Comment Vaincre Votre Timidité (Partie 2)

Manquer d'assurance, de confiance en soi, est un handicap considérable pour réussir sa vie. Le timide n'a pas souvent l'occasion de montrer au monde l'incalculable valeur qui vit à l'intérieur de lui. Il faut donc changer l'image que vous avez de vous-même. Changez l'image que vous avez de vous-même. Avoir confiance en quelqu'un, c'est le connaître, apprécier, voir ses qualités, ses caractéristiques positives, se fier à lui. Mais auriez-vous confiance en quelqu'un que vous critiquez tout le temps, dont vous ne voyez que les aspects négatifs, les défauts? Non. Alors pour vous faire confiance, améliorer l'image que vous avez de vous-même, arrêtez de vous critiquer! Vous avez reçu un certain nombre d'injonctions de vos parents, de votre famille, de l'environnement. "Ne fais pas ci, ne fais pas ça"; "Tu aurais dû..."; "Que vont-ils penser de toi?"; "En réalité, tout cela vous a injecté un gendarme dans la tête. Le rôle de gendarme est le contrôle permanent. Alors que le rôle de la personnalité est le contraire"; "expression. Le contrôle empêche vos possibilités latentes de s'exprimer. Renforcez vos comportements positifs. À chaque fois que vous réalisez quelque chose et que vous vous infligez vous-même des remarques désagréables sur la façon dont vous vous y prenez, vous vous punissez mentalement, et vous diminuez vos chances d'y arriver un jour. Au contraire, à chaque fois que vous vous félicitez intérieurement, l'action sur laquelle vous vous félicitez prendra des forces et vous y arriverez encore plus facilement la prochaine fois. Prenons un exemple: vous participez à un concours de chant amateur et vous finissez avant-dernier. Vous pouvez vous dire: "C'est bien fait, ça m'apprendra à essayer de chanter alors que j'en suis incapable. J'ai été ridicule devant tout le monde avec ce trac qui me prive de tous mes moyens. En plus, j'ai fait un couac, quelle horreur! Quelle expérience désagréable. On ne m'y reprendra pas à prendre ce genre de risque". Cette façon de penser critique et négative sape votre confiance en vous. Vous pouvez, au contraire, vous dire: "Bien sûr, j'ai eu un couac, le trac, et j'ai fini avant-dernier. Mais cela prouve seulement que j'ai encore à apprendre. À part ce couac, je me suis bien souvenu de mon texte, j'ai été jusqu'au bout, ce qui est bien. J'ai eu le courage de me présenter. C'est une bonne expérience. Que puis-je en tirer pour la prochaine fois?" Cherchez le positif en vous. Dans toutes les circonstances de la vie, on peut se lamenter ou se réjouir. Une personne qui tombe malade se sentira frappée par le sort, alors qu'une autre en profitera pour lire et remerciera son corps de agir; temps pour le prévenir que quelque chose ne va pas. En créativité, on apprend que "Toute difficulté, tout problème est une opportunité, un défi"; "L'image classique que vous pouvez garder en tête est celle de la bouteille à moitié consommée. L'un dit: "Elle est déjà à moitié vide"; l'autre dit: "Elle est encore à moitié pleine"; Apprenez à chercher le positif en vous, à le cultiver, pour le renforcer. Ce sera un acquis sur lequel vous pourrez compter. Quelqu'un qui a de l'assurance et de la confiance en lui est simplement une personne qui estime avoir suffisamment réussi par le passé pour avoir confiance en ses succès futurs. Pensez à vos succès, renforcez vos comportements positifs, et vous vous débarrasserez peu à peu de votre timidité. Votre mission: 2 Étudiez ces outils pour changer votre vie : "Comment Maîtriser la Timidité et le Trac"; Par le Docteur René Fauvel <http://www.detendez-vous.info/livres-gratuits-cp.html> Une séance anti-stress gratuite, dite par un vétéran du développement personnel <http://www.detendez-vous.info/seance-anti-stress-he.html> Un livre unique en son genre, gratuit, pour vous donner les moyens de transformer votre vie <http://www.detendez-vous.info/livre-gratuit-accomplissement.html>

About the Author

François Saluden Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité; 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>