Aujourd'hui c'est prise de tête. Euh pas qu'aujourd'hui d'ailleurs. La confiance, ce sujet revient en boucle dans ma tête et je me suis dis que la meilleure chose serait d'en parler à haute voix et de partager mes « réflexions ».

Qu'est-ce que la confiance et si « avoir, être en confiance » n'était qu'une croyance de ma part ?

Lorsque j'ai l'impression de ne pas avancer dans ma vie ou que je suis sur le point de devoir prendre une décision importante, lorsque j'ai vécu un échec…j'attribue souvent cela à la « CONFIANCE « dont je semble cruellement faire défaut et qui paraît être quelque chose que je ne maîtrise pas, voir extérieur à moi.

Serait-ce donc une croyance que de « croire » que pour réussir dans ma vie je dois avoir confiance ?
Quelle est donc la relation/corrélation entre confiance et succès. Ne serait-ce qu'une cause à effet ?

Plus j'expérimente ce sujet plus j'ai la conviction qu'en fait la cause/raison du succès et donc de ma confiance, se base plutôt sur 3 facteurs :

1. Mon aptitude /compétences
2. Ma croyance/mes croyances – j'en ai toujours plus qu'une en fait ! j'ai une grande pratique dans les auto-goals
3. Gestion de mon émotionnel

APTITUDES/COMPETENCES

Définition : Disposition naturelle ou acquise à faire quelque chose

Ça c'est déjà une information bien utile, soit j'ai une disposition naturelle, une certaine facilité, soit ce n'est pas le cas et je peux donc l'acquérir par l'apprentissage et l'étude.

Et qu'est ce qui peut renforcer mes aptitudes dans un domaine ou je ne me sens pas vraiment à l'aise ? L'expérience, l'entraînement, la répétition !

Ex : si je peine à parler en public, le fait de faire souvent des apparitions, des conférences, si je m'expose cela va augmenter mon capital aptitude.

1. la pratique – mise en pratique : c'est un effort conscient et régulier et comme le dit si bien Aristote : « nous sommes ce que nous répétons »
2. le talent : ça c'est quand la bonne fée s'est penchée sur ton berceau et que cela t'est donné

CROYANCE

La confiance est **la croyance** que je suis talentueuse, compétente et que tout me réussit !!

Ce muscle là s'entraîne par l'adhésion inconditionnelle/intrinsèque que j'en suis « digne » car je SUIS c'est mon droit de naissance et ma légitimité.
Et cela n'a rien à voir avec mon job, mes relations, les résultats que je produis (ou pas !).

Aussi par ma responsabilisation : je, moi et uniquement moi, suis responsable de mon « destin »!
La vie c'est à 10% ce qui arrive dans mon quotidien et à 90% comment je réagis et fais face.
Donc le choix et la manière (émotion) m'appartiennent pleinement et du coup j'en ai le « contrôle ».
Mince du coup je peux plus refourguer ça à Chéri, Chéri ni à mon Boss, ni à la météo.

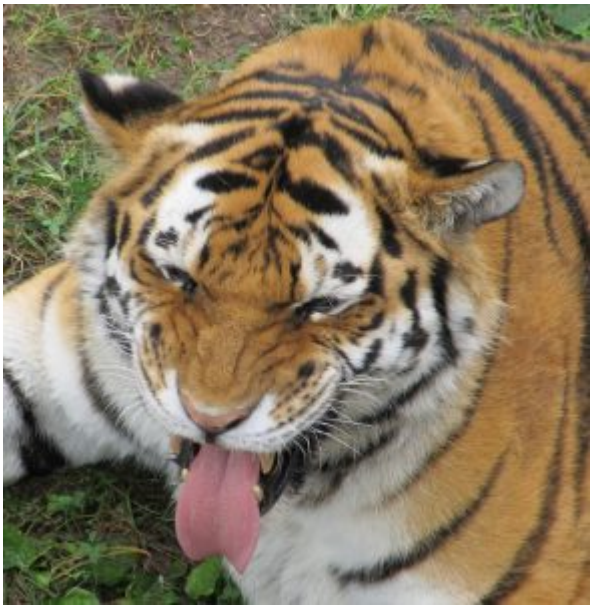
GESTION DE MON EMOTIONNEL

Ca c'est le paquet cadeau, un programme en soi !!
Ici il s'agit de ma capacité à réguler mon émotionnel. Le truc pour y arriver, il faut pratiquer, pratiquer :

Dans l'instant si c'est possible … voir en différer lorsqu'il n'y a pas l'espace ou le temps.
C'est d'accueillir, identifier, reconnaître/valider et laisser sortir.

3 Astuces qui fonctionnent vraiment !!

1. se mettre en mouvement, respirer, crier, chanter, aller aux toilettes et rugir en se secouant dans tous les sens – même sans le son !!



2. transformer la peur en de l’excitation

3. action : ne pas hésiter, prendre des décisions, mes pensées ont alors moins de prise en terme de sabotage

En résumé, à chaque fois que ta pensée ou ta parole exprime le doute et que tu t’entends dire » je n’ai pas confiance en moi » ou que tu sens dans ton corps la crispation qui va avec et qui distille le doute alors là c’est « STOP » et tu reprends les 3 étapes pour déconstruire le schéma de ta pensée : Aptitude, Croyance, Emotion.

Je te souhaite bien du plaisir à expérimenter ces différents états et surtout faire le tigre dans les toilettes en te secouant, effet garanti, très efficace pour permettre de lâcher voir même hilarant !

A vendredi prochain pour un nouvel article autour du Bien-être

Wendy G.