

LE GUIDE ULTIME SUR LA CONFIANCE EN SOI.



→ La vraie définition de la confiance en soi.

Quand on parle de confiance en soi, on s'imagine une personne qui a confiance en elle en permanence.

C'est totalement faux !

La confiance en soi se travaille au quotidien.

Pour beaucoup de personnes, avoir confiance en soi, c'est parler en public, aller parler à des inconnus, etc.

On peut dire que ces personnes-là sont confiantes pour être à l'aise et pour s'exprimer de manière générale.

Cependant, est-ce que ces personnes-là seraient confiantes dans d'autres situations ?

Tu penses que si elle commençait à suivre des cours de guitare, ces personnes auraient-elles confiance en elle ?

Bien sûr que non.

Personne n'a une confiance en soi absolue.

Néanmoins, **tout le monde peut l'améliorer.**

En sortant de ta zone de confort régulièrement, ça va t'obliger à travailler ta confiance en toi.

Il faut bien comprendre que : **à partir du moment où tu sors de ta zone de confort, peu importe le contexte, tu seras dans une situation où tu ne seras pas confiant.**

Néanmoins, **c'est en pratiquant constamment durant ta vie, que tu vas acquérir une plus grande confiance.**

D'ailleurs, tu auras remarqué que la très grande majorité des personnes ont bien plus confiance en elle à 40 ans plutôt qu'à 20 ans.

C'est normal.

Puisque c'est tes diverses expériences dans la vie qui consolident ta confiance.

Et quand tu es jeune, **tu as peu d'expérience dans la vie.**

De ce fait, **tu as très souvent une faible estime de toi-même.**

Donc, **pour constamment augmenter ta confiance en toi, tu dois chercher à te dépasser et à faire des choses avec lesquelles tu n'es pas à l'aise.**

Pour ce faire, **je vais te donner quelques astuces pour le mettre en pratique.**



→ **Comment avoir en permanence confiance en soi ?**

La première étape qui est indispensable, **c'est de passer à l'action.**

Ce que j'entends par là, **c'est de faire des choses avec lesquelles tu n'es pas à l'aise.**

Si tu fais les mêmes choses au quotidien, tu penses que tu vas développer une plus grande confiance en toi ?

Ce qu'il faut faire, **c'est la méthode des petits pas.**

C'est-à-dire faire monter progressivement la difficulté.

On va prendre l'exemple d'une personne timide.

Tu ne vas pas commencer à t'adresser à 50 personnes d'un coup.

Tu vas commencer par parler avec une seule personne, avec qui tu n'as pas d'affinité, que ça soit ton collègue de boulot, de la fac ou autres.

Tu peux commencer la conversation simplement par « salut, ça va ? »

« Moi, c'est votre prénom et toi ? »

« Tu as regardé le match hier ? ».

Ce sont juste des exemples.

Il faut seulement que tu restes simple et souriant.

Donc, petit à petit, à force de parler avec d'autres personnes, **tu deviendras naturellement plus à l'aise et ta confiance en toi augmentera.**

Je ne te dis pas d'être ami avec eux, mais de travailler ta prise de parole en public, afin d'être plus à l'aise.

J'ai pris l'exemple de la prise de parole, **mais c'est valable pour tous.**

Tu dois toujours commencer par faire simple et quand ça devient confortable, tu vas augmenter au fur et à mesure la difficulté.

Evidemment, **que ce n'est pas toujours facile et que ça peut prendre du temps.**

Mais n'oublie jamais, que pour développer ta confiance en toi, **tu dois le voir comme un marathon, pas un sprint.**

Ce que veut dire, **que c'est l'accumulation de l'expérience que tu auras eu dans ta vie et le fait d'essayer de t'améliorer un peu plus chaque jour, qui feront exploser ta confiance en soi.**



→ **Comment améliorer facilement sa confiance en soi ?**

Affirme-toi.

C'est l'un des plus gros freins à la confiance en soi.

Que ça soit demander une promotion, lever la main en cours etc....

Bref, tous ces petits trucs, qui te font passer pour une personne qui n'ose pas s'exprimer.

Par conséquent, qui n'a pas confiance en elle.

Automatiquement, **quand tu n'oses pas t'affirmer, tu passes pour une personne vulnérable et facilement attaquable.**

Tu dois toujours oser dire ce que tu penses.

Attention ! toujours dans le respect.

De plus, tu as cette peur en toi qui te paralyse.

Étant donné que, dans ta tête, tu te dis « qu'est-ce qu'elle va penser de moi ? »

« Comment va-t-elle réagir ? » etc....

Ton cerveau s' imagine toujours les pires scénarios possibles, alors que bien souvent, c'est totalement infondé.

En t'affirmant, **les gens ne vont pas avoir un avis négatif sur toi.**

Bien au contraire.

Tu vas passer pour une personne plus confiante et qui n'a pas peur de s'exprimer.

Bien sûr, **il ne faut pas que tu sois agressif, tu dois à chaque fois agir dans le calme et le respect.**

Ne fuis pas le regard.

Je ne te demande pas de garder les yeux fixés sur la personne, **mais de garder un certain contact.**

S'il y a bien une chose pénible, c'est bien les personnes qui fuient notre regard.

Ça signifie : **je manque de confiance en moi.**

D'ailleurs, on pense généralement que la communication passe surtout par la parole, **mais c'est faux !**

Environ 90 % de notre communication se fait par nos gestes, l'intonation de notre voix et le contact visuel.

Donc le minimum, **c'est de regarder la personne dans les yeux SANS LA FIXER, j'insiste sinon tu vas passer pour une personne bizarre et ce n'est bien entendu pas le but.**

Reconnaître ta valeur.

Si tu as tendance à te rabaisser, à te sous-estimer, il faut immédiatement que tu arrêtes ça.

En général, ce type de pensée vient de tes parents qui te disaient que tu n'y arriverais pas à faire telle ou telle chose.

Petit à petit, à force de te le rabâcher, que tu es mauvais et que tu n'es pas capable, tu finis par le croire.

Du coup, tu prends moins de risques et tu vas développer plus facilement de la peur.

Pour changer cela, je te conseille un exercice très simple.

Prends une feuille de papier et tu vas noter les choses dont tu es fier, même des choses qui peuvent te sembler banales, fais-le.

Le fait de faire ça par écrit va **rester beaucoup plus aisément dans ta tête.**

Tu vas nourrir ton cerveau de pensées positives, ce qui fait que tu te sentiras automatiquement mieux.

Reconnaître ses torts.

Personne n'est mort en reconnaissant ses torts.

Alors, tu dois reconnaître tes torts, lorsque tu fais une erreur.

Personne n'est parfait et donc c'est tout à fait normal de faire des erreurs.

Personne n'est devenu champion de foot en ne faisant aucune erreur.

Aucun homme d'affaires n'est devenu riche sans prendre de risque et sans en tirer les leçons de ses échecs.

Reconnaître ses erreurs est le meilleur moyen d'avancer dans ta vie et de comprendre tes lacunes.

De toute façon, **si tu souhaites devenir une meilleure version de toi-même, tu dois être capable d'admettre tes torts, lorsque c'est nécessaire.**

Ne te compare à personne.

Chacun sa route, chacun son chemin.

N'oublie jamais cette citation, **car elle est très vraie.**

Tous les humains ont leurs points forts et leurs points faibles.

Nous avons tous un rythme différent, des objectifs différents, des pensées différentes.

Ainsi, concentre-toi sur toi et **UNIQUEMENT TOI.**

Si tu as confiance en toi, **tu n'as pas besoin de te comparer aux autres ou pire alors TE PLAINDRE.**

Puisque, de toute façon, **tu ne sauras jamais les épreuves par lesquelles ces personnes sont passées pour avoir ça, les sacrifices, le temps, les doutes, les échecs.**

De même, si tu es sur les réseaux sociaux, dis-toi bien une chose :

Les gens ne mettent que leurs moments de joie.

Puisque le but des réseaux sociaux, **c'est de montrer UNIQUEMENT ses moments de joie.**

N'oublie pas : **aucun être humain n'a une vie parfaite.**

Tout le monde à des problèmes dans sa vie “oui, même ceux qui ont l’air d’avoir un couple parfait, plein d’amis, beaucoup d’argent”.



→ **Conclusion.**

La confiance en soi se fait à travers **tes actions au quotidien, en osant faire de nouvelles choses.**

N’hésite pas à commencer petit puis à augmenter la difficulté progressivement.

N’oublie pas qu’en restant **sans arrêt dans ta zone de confort, tu n’évolueras jamais.**

Alors, **tu ne seras jamais ce dont tu es réellement capable.**

Rappel toi : **il vaut mieux y aller progressivement et rester constant, plutôt, qu'en faire beaucoup et sans aucune régularité**

Ton cerveau c’est comme un muscle, **plus tu vas l’habituer à faire quelque chose, plus ça deviendra simple avec le temps.**

Et pour la confiance en soi, **c’est exactement le même principe.**