

Comment Devenir Enthousiaste Face À La Vie (Partie 2)

Dans la première partie de cet article, vous avez vu que pour aller mieux, il faut identifier ses tendances négatives et les réduire du mieux que l'on peut. Cette deuxième partie montre comment vous libérer de la peur, ne pas avoir de pensées négatives, développer votre capacité à dire merci. Comment vous libérer de la peur et être détendu; Chaque fois que vous êtes nerveux, que vous avez le trac, que vous êtes inquiet, c'est que vous n'êtes pas en action, vous n'êtes pas acteur dans la situation. Lorsque vous sentez ce malaise qui précède l'action, n'oubliez pas ceci: cela ne veut pas dire que l'action est difficile; entreprendre et passer vos forces, cela veut tout simplement dire que votre organisme se prépare à foncer. Si vous avez une démarche sérieuse à entreprendre, un appel téléphonique à faire, un problème à résoudre, souvenez-vous que vous ne serez détendu que lorsque vous aurez fait ce que vous avez à faire. Quand vous hésitez, vous briguez de l'énergie. Saisissez le téléphone, composez le numéro, et le reste viendra tout seul. Allez à l'avant; l'attente ne vous attend, ne vous décelez pas malade; foncez. Attention, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas réfléchir et foncer n'importe où et n'importe comment. Mais une fois que tout est préparé, alors vous avez la force de le faire. Dites-vous que tout ce que vous pouvez penser, vous pouvez le réaliser. Pour cela, il vous faut penser haut, penser grand, avoir de l'ambition. **Conseil de lecture** Un petit livre très bien fait ==> Comment Maîtriser La Timidité; Et Le Trac <http://www.detendez-vous.info/livres-gratuits-cp.html> Comment ne pas avoir de pensées négatives Comment pouvez-vous réaliser quelque chose si vous pensez: "Moi, je n'en suis pas capable!" C'est bien trop risqué pour moi... je ne serai pas à la hauteur... Puisque c'est l'action qui libère la tension, quand vous serez fatigué, nerveux, tendu, inquiet, au lieu de vouloir réfléchir, essayez plutôt de faire des exercices de respiration, de courir, de sauter, de chanter, puis foncez! **Conseil de lecture** Mettez en place votre propre machine à laver les idées noires, lisez gratuitement "Comment vous libérer de vos soucis et de vos pensées négatives" <http://www.detendez-vous.info/livres-gratuits-cp.html> Développer votre capacité à dire merci Un auteur américain qui a écrit "Chemins vers la puissance" (publié aux Éditions Dangles) raconte comment il a eu l'idée d'envoyer et de faire envoyer des "mercigrammes", dont l'effet est d'embellir la vie de tout le monde et de nous aider à découvrir des valeurs positives que nous n'étions plus capables de voir. On apprend ainsi à rechercher le bien dans la vie de ceux qui nous entourent. Vous vous apercevrez vite que la recherche systématique du bien, du positif, transformera votre façon de penser. Au début, vous serez reconnaissant pour le bien que vous avez vu, puis vous couvrirez le bien que vous n'aviez jamais aperçu auparavant. Les "mercigrammes" sont envoyés, souvent sans signature, à des amis ou des connaissances. C'est un mot de remerciement, dont les raisons peuvent varier à l'infini: "Merci pour ta patience de l'autre jour..." Le repas que vous nous avez servi était délicieux! Recherchez aujourd'hui qui sera le destinataire de votre reconnaissance. Faites-le chaque jour. Et vous serez si occupé à rechercher le bon côté des choses que vous arriverez à éliminer toute critique lorsqu'elle n'est pas constructive. Quelques outils pour aller mieux à la Maîtrise de Soi-Même; par Emile Coué; <http://www.detendez-vous.info/livres-gratuits-cp.html> Une séance anti-stress gratuite, dite par un vétérinaire 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>