

Comment Faire Pour Avoir Du Courage Et Du Toupet ?

Impossible d'être bien dans la vie si l'on n'est pas bien avec soi-même. Chaque instant, chaque acte, nous risquons de provoquer un sentiment de mal-être. On voudrait bien souvent avoir du toupet dans certaines occasions, on n'ose pas parler ou demander parce qu'il y a des peurs de se tromper, de déranger. La franchise est un synonyme de la confiance ainsi que le culot. Si vous ressentez un petit pincement au cou, il vous faut affronter quelque chose ou quelqu'un, vous ne croyez sans doute pas suffisamment en vous. Or, plus vous doutez de vous, plus vous avez des difficultés à vous prendre en main. Mais qu'est-ce qui pourrait me porter à faire des minis et de grandes prouesses quotidiennes alors ? Vous redonnez ou maintenez une foi en soi inébranlable ?

- 1. Apprenez à vous connaître.** Prenez une feuille de papier et écrivez la façon dont vous vous voyez. Sans montrer votre feuille, demandez à 2 ou 3 de vos proches de décrire comment eux vous voient. Vous pourrez constater de nombreuses différences entre votre propre vision et celle des autres. Bien sûr, les autres ne peuvent savoir tout de vous. Mais chacune de leurs remarques peut constituer un point d'appui pour vous analyser en profondeur et honnêtement.
- 2. Acceptez-vous tel que vous êtes.** Si cette analyse objective va vous mettre en évidence ce qui est valable dans votre personnalité, elle va aussi pointer ce qui ne va pas. Sur ce que vous ont dit de vos proches, des critiques vont apparaître. Elles vous semblent justifiées ? Ne faites pas un drame. Nul n'est parfait.
- 3. Soyez honnête envers vous-même.** En devenant honnête avec vous-même, vous admettrez et accepterez d'être quelqu'un d'angoissé par exemple. Vous vous apercevrez que ce n'est pas dévalorisant. À partir de cette reconnaissance et de cette acceptation, vous pourrez d'une part vous aimer tel que vous êtes, et d'autre part essayer d'inhiber votre anxiété.
- 4. Agissez.**

Outre d'accepter d'avoir un problème et donc d'être conscient et de vouloir s'améliorer, il faut aussi agir d'une manière positive donc contraire au problème avec nos actes de chaque moment. Enfin, c'est en essayant que vous réussirez.

- 5. Faites taire votre critique intérieure.** Remplacez les réflexions empoisonnées de votre juge intérieur, trop sévère par des réflexions plus justes et plus précises de la réalité.
- 6. Acceptez l'identité de l'individu.** Mettez-vous bien en tête que ce n'est pas parce que vous avez échoué que vous ne valez rien. Persévérez dans l'action. Tous les grands de ce monde ont connu des échecs. L'échec est essentiel pour Gagner, réussir nos objectifs. Ils suffira de ne pas faire les mêmes erreurs deux fois. L'échec ne tue pas. En s'en rendant compte, on se débarrasse de sa peur d'échouer et on ose entreprendre.
- 7. Affirmez-vous.** Donnez-vous le droit de vous exprimer. En commençant par de petites choses. Dites vous que vos opinions et vos besoins valent ceux de n'importe quel autre être humain. Osez dire Non aussi. Allez de l'avant avec confiance et vous réussirez avec succès. Si vous voulez gagner, vous devez éviter la témérité aussi bien que la prudence excessive. Mais quand vous aurez bien considéré le projet que vous aurez planifié, ne permettez plus à la crainte et au doute d'entrer dans votre esprit. Alexandre Brisacher <http://www.secrets-et-conseils.com> Téléchargez un pack de 5 ebooks Gratuitement pour votre Succès et votre Réussite sur le blog secrets et conseils ici <http://www.secrets-et-conseils.com/blog/succes-reussite>

About the Author

Alexandre Brisacher est un jeune blogueur qui veut partager l'envie de gagner, d'avoir du succès et réussir dans la vie de tous les jours. Il propose un blog http://www.secrets-et-conseils.com dans lequel vous trouvez des conseils par exemple pour la confiance en soi, la meilleure communication, des outils pratiques pour s'améliorer et donc grandir dans la vie.