

## Guide sur la confiance en soi

La confiance en soi est vraiment un élément important dans son développement personnel. A partir du moment où l'on veut achever quelque chose, il faut développer; avoir confiance en soi.

Avez vous confiance en vous ? C'est un trouble très répandue, mais à laquelle on n'essaye rarement de réagir. Vous avez certainement vu des gens avec une confiance en eux qui irradiaient un endroit, ou que l'on remarquait plus facilement que les autres. Ces personnes ce sont celles qui méritent en ayant 100% de leur entourage leur disant qu'elles n'y parviendront pas, qui agissent et réussissent.

J'aime citer les fameux dictons d'**Henry Ford**

*"Que vous pensiez pouvoir le faire ou non, vous avez raison."*

*"Quand tout semble contre vous, souvenez-vous que l'avion décolle face au vent, et non avec lui."*

Avoir confiance en soi, est évidemment le socle avant d'entreprendre n'importe quoi. Mais la confiance a des domaines.

Par exemple, vous pouvez avoir confiance en vous dans votre sport, mais pas dans votre job. Vous pouvez être un entrepreneur qui a du succès, mais qui a peur d'idée de parler à une femme...etc. On trouve normalement de personnes comme ça, et la confiance en soi n'est pas générale.

Sur beaucoup de blogs et d'ouvrages, on préconise de faire du sport, de se tenir droit, se rabacher qu'on est le meilleur.

Pour moi, **il faut passer à l'action.**

Oui, aller contre ses peurs, et sortir de sa zone de confort. En fait, dans le domaine sur lequel vous n'avez pas confiance, seul l'action pourra vous faire reprendre confiance. Ce sera probablement une des choses les plus dures que de briser vos croyances. Par exemple, si vous n'osez pas donner votre point de vue, faites-le. Après quelques temps, ça sera facile ! Vous vous sentez bloqué; tout seul juste avec vos doutes et vos croyances.

Les combats font peur. On a toujours peur de perdre. Mais on y va on fonce. Il arrive des fois de perdre le combat, mais alors, on l'a fait et c'est ça qui est important, la confiance remonte en conséquence.

Il s'agit du moyen pour reprendre confiance en soi le plus efficace selon moi, et le plus horrible à mettre en place, c'est pourquoi on conseille de faire du sport etc ... afin de se sentir mieux. Mais il faut aller à l'essentiel, et passer à l'action. Oui c'est bien plus simple à dire qu'à faire. Mais quand vous serez passé à l'action vous vous rendrez compte que finalement c'est une solution qui fonctionne!

Débutez petit si cela vous fait trop peur. Vous êtes timides au point d'avoir peur de demander un renseignement? Alors demandez. C'est un grand pas. Par contre, si vous êtes très timide; de quelque chose, que vous n'avez pas assez confiance en vous et que c'est dangereux alors dans ce cas uniquement, réfléchissez-bien et allez-y par étapes. Si c'est une peur, un doute qui vous bloque mais que vous n'avez rien à perdre alors qu'est-ce que vous attendez encore? Foncez.

## About the Author

Charles est l'auteur d'un blog de <http://www.vie-explosive.fr> développement personnel. Si vous souhaitez en savoir plus visitez <http://www.vie-explosive.fr> et [www.vie-explosive.fr](http://www.vie-explosive.fr).