

La confiance en soi

Quand on parle de confiance en soi ,on s'imaginent une personne qui a acquis cette confiance , et qui aurais une confiance en elle pour toujours . Mais c'est faux .La confiance en soit ce travaille au quotidien .

Pour beaucoup de gens avoir confiance en soit c'est parler en public , aller parler a des inconnus etc... Ont peut dire que ses personnes la sont confiantes ,pour être à l'aise pour s'exprimer de manière général . Mais ses personnes la serait confiante dans d'autres situations ?

Pensez vous que que si elle commençait à prendre des cours de guitare cette personne aurait confiance en elle ? Bien sur que non.Personne n'a une confiance en soi général . Mais on peut la travailler . En sortant de sa zone de confort , de manière régulière , qui vas nous obliger à travailler notre confiance .

Il faut bien comprendre que à partir du moment ou ont sort de notre zone de confort ,peut importe ce que sait . Nous serons dans une situation ou ont ne seras pas confiant.Mais c'est en pratiquant de manière régulière que l'on vas prendre confiance .

Je vais vous donnez quelques astuces pour mettre au mieux en pratique , mes conseils pour travailler cette confiance en soit .

1 Passez à l'action, osée

La première étape qui est indispensable , c'est de passer à l'action . Ce que j'entends par la ,c'est que faire des choses qui vous semblent confortable aux quotidien , ne vous aideras pas à prendre confiance en vous .Si vous parlez aux même personnes ,que vous faites les même choses aux quotidien ,vous pensez que vous allez

prendre confiance en vous ?

Ce qu'il faut faire c'est la méthode des petits pas. C'est à dire ,faire les choses de manière progressive . Vous n'allez pas vous adresser à 50 personnes , si vous êtes timide .

Ont vas prendre l'exemple si vous êtes timide. Commencer par parler à quelqu'un avec qui vous n'avez pas particulièrement d'affinité , que sa soit votre collègue de boulot,de la fac ou autres .Commencer les conversations simplement,par exemple « salut,ça va » « Moi c'est votre prénom et toi ? » « Tu as vu le match hier » voilà des exemples simples ,vous pouvez en trouvez plein d'autres .

Restez simples ,léger et surtout souriant .Je pense que vous serez d'accord avec moi pour dire que quand , une personne sourit ,ont la trouve plus sympathique ?

Petit à petit à force de sociabilisé avec pas mal de personnes. Vous deviendrez naturellement plus à l'aise ,et votre confiance en vous à l'oral augmenteras. Vous aurez également ,une satisfaction en vous qui grandiras.

Je vous demande pas d'être nécessairement amis,avec ses gens . Mais de travailler votre prise de parole en public,et de voir ensuite de voir si il a affinités.

J'ai pris l'exemple de la prise de parole . Mais c'est valable pour tous . Commencer par faire simple,et quand vous sentez que sa deviens confortable .Continuez à avancer vous avez commencer,vous avez fais le plus dure.

2- Affirmez-vous

C'est l'un des plus gros frein à la confiance en soi . Que sa soit ,demander une promotion ,lever la main en cours etc.... bref tous ses petits trucs ,qui vous vont passer pour une personne , qui ne s'affirme pas .

Automatiquement , quand vous ne vous affirmez pas . Vous passez, pour une personne vulnérable et facilement attaquable.

Il faut que vous osiez , dire ce que vous pensiez ,et pas que vous laissez influencer par les autres .

Vous avez cette peur en vous de ne pas osez vous affirmez , car dans votre tête vous vous dites des phrases du genre « qu'est qu'elle vas pensez de moi » « comment elle vas réagir » etc....

Notre cerveau imagine toujours , les pires scénarios possible . Alors que bien souvent c'est totalement infondés.

Sa rejoint ce que je disais plus haut , osé vous affirmez. En le faisant , les gens ne vont pas avoir un avis négatif sur vous. Bien au contraire . Vous allez passez , pour une plus confiante ,et qui n'as pas peur . Et pour sa on vas VOUS RESPECTER.

Bien sur ne soyez pas agressif , faites les choses , de manière calme et avec respect .

3- Ne fuyez pas le regard

Je ne vous demande pas , de garder les yeux fixés sur la personne . Mais de garder un certain contact.

Si il y a bien l'une des choses , les plus pénibles , c'est bien les gens qui fuient notre regard . Sa se traduit , par une personne peu sur d'elle.

Pour la majorité d'entre nous , ont pensent que la communication passe surtout par la parole. Alors que non .

Environ 80% de notre communication se fait par nos gestes l'intonation de notre voix et le contact visuel .

Alors au minimum , regarder la personne dans les yeux, SANS LA FIXER , j'insiste , sinon vous allez passer pour une personne chelou ,et c'est bien entendu pas le but .

4- Reconnaître sa valeur

Si vous avez tendance à vous rabaisser , à vous -sous estimer , il faut immédiatement changer cela .

Ce genre de penser de vos parents , qui vous disais que vous n'y arriverrez pas . A faire tel ou tel chose . Petit à petit à force que l'on nous dise que l'on n'est pas capable , on finit par le croire .Du coup on prend moins de risque, ont a peur .

Pour changer cela , je vous conseille un exercice très simple . Prenez une feuille de papier , et noter toutes les choses , dont vous êtes fiers . Même des choses , qui peuvent sembler banale , faites-le .

Le fait de faire ça par écrit , vas rester , dans votre tête . Vous nourrissez votre cerveau de vos pensées et de vos croyances , et c'est pour sa qu'il faut le nourrir de la bonne façon.

5- Reconnaître ses tords

Personne n'est mort en reconnaissant ses tords. Alors reconnaissez , quand vous faites une erreur . Personne n'est parfait , et donc tout à fait normal de faire des erreurs .

Personne est devenue champion de foot en ne faisant aucune erreur .Aucun homme d'affaire n'est devenue riche sans prendre de risque , et sans en tirer les leçons de ses échecs.

Reconnaître ses erreurs est le meilleur moyens d'avancer dans la vie . Et de comprendre , comment ont pourrait s'améliorer .

6-Ne vous comparer à personne

Chacun sa route , chacun son chemin . N'oubliez jamais cette citation , car elle est très vrai .

Touts les humains ont leur point fort et faible . Chacun avance à son rythme , ses objectifs etc.... Concentrez uniquement sur VOUS et UNIQUEMENT VOUS . Si vous avez confiance en vous , vous n'avez pas besoin de vous comparez aux autre , ou pire alors VOUS PLAINDRE. Vous trouvez des excuses , lui il a eu ça etc...

De toute façon vous ne savez pas ce que gens sont passées pour avoir ça ,
les sacrifices , le temps etc...

Et si vous êtes sur les réseaux sociaux , dites vous bien une chose . Les gens ne mettent que leurs meilleurs moment .