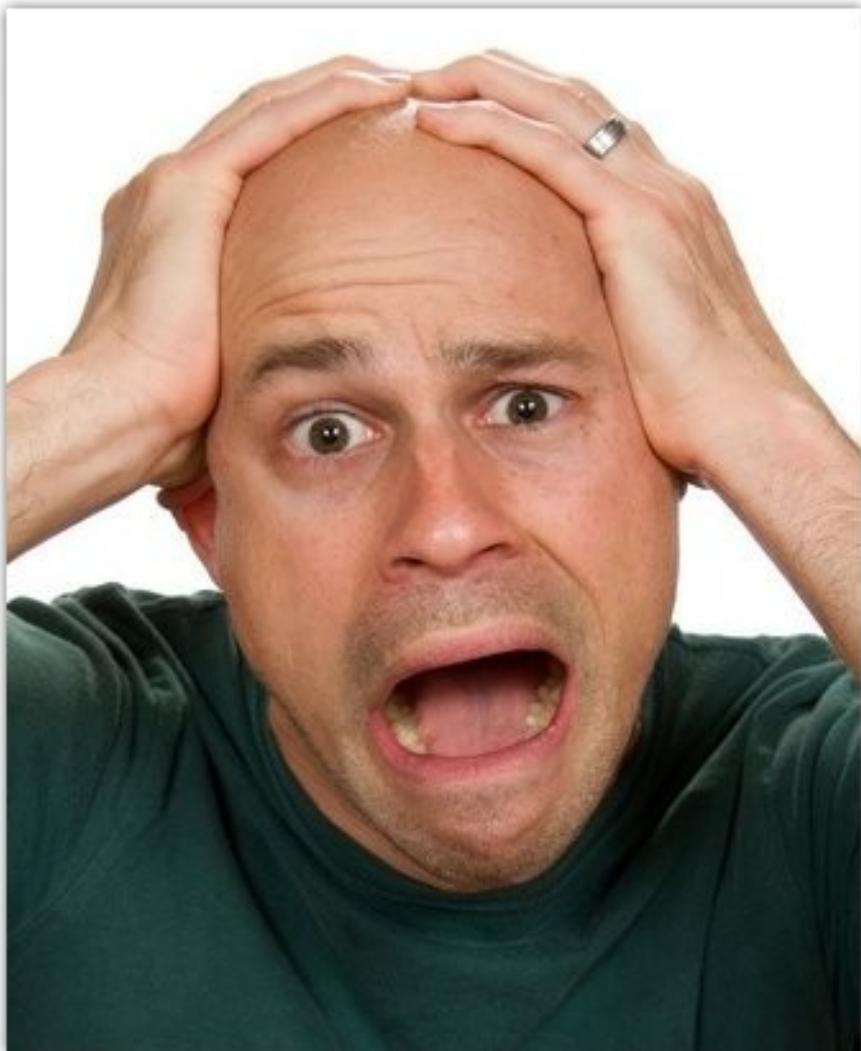


15 ERREURS DÉBILES QUI VOUS FONT PERDRE VOTRE CONFIANCE EN VOUS



**Voici lesquelles...
Et comment les éviter !**

Par le Dr. Michaël LiZEN

À lire – Très important

Toute reproduction - même partielle -
de ce guide pratique est strictement interdite
sans l'accord explicite de son auteur.

Par contre, le simple fait de posséder ce livre
vous donne le droit de l'offrir en cadeau
à qui vous le souhaitez,
autant de fois que vous le voulez,
en version électronique uniquement.

Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre.

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à tout le monde.

- Parce que tout le monde a besoin de confiance en soi.
- Parce que tout le monde commet des erreurs, à l'un ou l'autre moment de sa vie.
- Parce que tout le monde peut acquérir une grande confiance en soi.

Dans la vie, soit on avance, soit on reste stationnaire, soit on recule.

Naturellement, l'objectif de tout le monde est d'avancer.

J'espère de tout cœur que ce livre vous sera utile.

Bien Amicalement,

Michaël LiZen



Sommaire

À Lire – Très Important	2
À Qui S'adresse Ce Livre ?.....	2
Introduction	5
La confiance en soi est une force qui peut s'acquérir.....	5
Vérifions si vous manquez de confiance en vous [Test]	6
Que faire si vous manquez de confiance en vous	6
Les 15 Erreurs Qui Font Perdre Confiance En Soi	7
Erreur N°1	
Vouloir plaire à tout le monde.....	7
Erreur N°2	
Se comparer aux autres.....	9
Erreur N°3	
Ne pas accepter ses défauts (et ses échecs).....	10
Erreur N°4	
Se focaliser sur ses points faibles.....	11
Erreur N°5	
Reporter au lendemain (procrastination).....	12
Erreur N°6	
Vivre sans avoir de buts précis.....	14
Erreur N°7	
Être perfectionniste.....	15
Erreur N°8	
Adopter une attitude corporelle peu sûre.....	16
Erreur N°9	
Se laisser influencer par les autres.....	18
Erreur N°10	
Se dénigrer soi-même.....	19
Erreur N°11	
Se laisser ronger par un sentiment de culpabilité.....	21
Erreur N°12	
Être orgueilleux et vaniteux.....	22
Erreur N°13	
Ne pas investir dans sa croissance personnelle.....	23
Erreur N°14	
Cultiver des pensées négatives, pessimistes ou défaitistes [Test]	24
Erreur N°15	
Avoir Des Croyances Destructrices.....	26

**« Le manque de confiance en soi
est l'un des quatre grands facteurs de l'échec
que l'on doit absolument surmonter
avant de devenir la personne que l'on rêve d'être... »**

***Croyez-moi, les montagnes disparaissent
devant une personne qui a confiance en elle !... »***

Robert H Shuller



Introduction

Avez-vous remarqué que certains d'entre nous semblent tout réussir avec facilité, alors que d'autres échouent rapidement ce qu'ils entreprennent ?

D'où cela vient-il ?

Ce n'est pas par hasard si ce sont toujours les mêmes personnes qui réussissent aussi facilement.

Cela vient de la confiance qu'elles ont en elles, qui transforme leur personnalité et engendre le succès.

Il n'est pas étonnant, par conséquent, que ceux qui manquent de confiance en eux connaissent échec sur échec. En fait, il n'y a rien de plus désastreux qu'une personne qui ne croit pas être capable de réussir.

Imaginez un instant que votre confiance en vous soit grande. Imaginez ce que vous pourriez faire de votre vie...

Si vous croyez fortement en vous, vous devenez capable d'accomplir de vrais miracles. Parce que vous avez la conviction que tout ce que vous allez entreprendre **doit** réussir. Vous êtes certain de disposer des moyens suffisants pour surmonter les difficultés et atteindre votre but.

Vous avancez vers votre but avec conviction, sans hésitation, sans crainte et sans vous laisser décourager par le premier obstacle. Et même en cas de défaite, vous êtes capable de tirer des leçons pour l'avenir...

Voici donc une bonne nouvelle pour les hommes et les femmes qui souffrent d'un manque de confiance en eux:

La confiance en soi est une force qui peut s'acquérir.

Vous vous demandez peut-être comment acquérir la confiance qui vous fait défaut ?

C'est très simple...

Vous allez suivre les 3 étapes que je vous propose dans ce livre.

Vous êtes prêt ?

Alors, allons-y !

Vous voulez découvrir si vous manquer de confiance en vous ?

Vous allez faire le test qui suit, c'est la **première étape** à franchir avant d'aller plus loin...

➤ Répondez aux 30 questions aussi honnêtement que possible.

[[Cliquez ici pour faire le test](#)]

Ce test vous indiquera votre niveau actuel de confiance en vous sur une échelle entre:

- 0 = aucune confiance en soi
- 30 = totale confiance en soi



Vous manquez de confiance en vous ?

Ok, alors passons tout de suite à la **deuxième étape** :

Examinons ensemble les 15 erreurs qui font perdre confiance en soi.

Ce sont les erreurs les plus graves, celles que vous devez à tout prix éviter de faire si vous voulez avoir plus de confiance en vous.

Une fois que nous aurons passé en revue ces erreurs, si vous voulez aller plus loin et décupler votre confiance en vous, je vous proposerai la **troisième étape** qui est un programme audio spécialement conçu pour (re)programmer votre mental et atteindre 100% de confiance en vous.

Mais avant cela, vous devez connaître les 15...

Voici les 15 erreurs qui nous font perdre notre confiance en nous

Erreur n°1

Vouloir plaire à tout le monde

C'est bien de vouloir plaire. Mais il ne faut pas avoir peur de déplaire, lorsque cela est nécessaire.

Si vous avez peur de déplaire, peur de paraître ridicule, peur que l'on vous critique ou peur d'être rejeté, alors vous agissez en permanence pour que personne ne porte un jugement défavorable sur vous.

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte mais il est clair qu'en agissant de la sorte, vous n'obtiendrez jamais une grande confiance en vous.

Pourquoi ?

Parce que **vous jouez un mauvais rôle** !

- Vous avez tendance à ne pas exprimer votre opinion personnelle et à être toujours d'accord avec celle des autres...
- Vous ne savez pas dire « non »...
- Vous ne contredisez personne...
- Vous ne faites pas ce que vous avez envie de faire ou ce que vous devriez faire...
- Vous n'osez pas demander ce que vous voulez (par peur d'un refus)...
- Vous donnez de vous une image « faussement améliorée » pour plaire aux autres...

- Vous vivez constamment dans l'attente que les autres approuvent ce que vous faites...

Bref, vous ne vous exprimez pas avec spontanéité et donc vous n'êtes tout simplement pas vous-même.

Dites-vous bien qu'à vouloir plaire à tout le monde, on finit par ne plaire à personne... ou par plaire à n'importe qui !

Comment s'en sortir ?

Vous ne pouvez jamais prédire ce qui va plaire ou déplaire aux autres, donc plaisez-vous au moins à vous-même.

Exprimez vos idées et vos opinions personnelles. Autorisez-vous le droit de dire « non » sans craindre de perdre l'affection de l'autre. Demandez clairement ce que vous désirez. Laissez s'exprimer votre « charisme » naturel. Montrer votre **vraie** personnalité et très vite les personnes de votre entourage vous apprécieront pour ce que vous êtes.

Souvenez-vous de ceci : 85 % de votre succès vient de votre personnalité.

Et votre véritable personnalité ne viendra pas des autres mais émane du plus profond de vous.

Si des personnes n'aiment pas votre personnalité, si elles ne sont pas d'accord avec ce que vous dites ou ce que vous faites ou si des personnes vous refusent, ignorez-les tout simplement et continuez votre chemin sans vous en soucier. L'essentiel n'est pas de plaire aux autres ni de vous préoccuper de ce que les gens pensent de vous mais d'être vous-même.

Trop penser à ce que les autres pensent de nous risque de changer ce que nous pensons de nous-mêmes... là est le danger !

« Sois toi-même, toutes les autres personnalités sont déjà prises »

Oscar Wilde

Erreur n°2

Se comparer aux autres

Une personne qui manque d'estime et de confiance en elle a tendance à se comparer sans arrêt aux autres. En agissant de la sorte, elle finit par faire un complexe d'infériorité, par envier et jalousser les autres.

Voici les 2 choses les plus utiles que vous puissiez faire pour sortir du piège de la comparaison:

1. Arrêter de vous comparer aux autres.

- Vous êtes unique et vous avez votre propre valeur.
- Vous êtes même incomparable, inégalable, hors pair !
- Réjouissez-vous de la réussite des autres et félicitez-les sans vous comparer.

2. Ne laissez plus personne vous comparer aux autres

- Ne laissez pas les manipulateurs vous comparer : **fermez-leur le clapet**.

- Faites la sourde oreille, ignorez les personnes qui vous comparent ou répondez-leur avec ironie.



Une personne sûre d'elle-même ne se compare jamais et ne laisse personne la comparer. Elle est néanmoins capable de reconnaître que d'autres puissent être plus instruits ou plus expérimentés qu'elle. Elle s'inspire alors de ceux qui ont réussi pour faire comme eux.

*« Se comparer aux autres,
c'est prendre le risque de se dévaluer.*

*Se comparer à soi-même,
c'est se donner le pouvoir de sans cesse progresser »*

Erreur n°3

Ne pas accepter ses défauts (et ses échecs)

Répondez à ces 3 questions:

1. Savez-vous rire de vous ?
2. Essayez-vous de cacher vos défauts et vos faiblesses ?
3. Acceptez-vous difficilement vos échecs ?

Savoir rire de soi-même (autodérision), être capable de montrer sa vulnérabilité et accepter ses échecs signifie que l'on est honnête envers soi-même et capable de se juger sans amertume.

Vous êtes un être humain avec des qualités et des défauts. Vous devriez accepter une bonne fois pour toute que vous êtes faillible et imparfait.

Pour développer votre estime et votre confiance en vous, vous devez:

- vous aimer tel que vous êtes, y compris avec vos défauts.
- avoir de la compassion envers vous-même lorsque vous échouez.

Vos imperfections, vos petits défauts et vos faiblesses sont ce qui vous rend « humain » aux yeux des autres.

Plus vous serez sûr de vous et de votre valeur, moins vous aurez de résistance à reconnaître vos erreurs et à accepter de vous montrer avec vos défauts.

Vos erreurs et vos échecs passés sont des « professeurs ». Tirez des leçons de vos erreurs et vous développerez une plus grande confiance en vous.

*« Je vous dirai que je n'ai jamais eu d'échecs dans ma vie.
Il n'y a pas eu d'échecs. Il y a eu des leçons épouvantables »*

Oprah Winfrey

Erreur n°4

Se focaliser sur ses points faibles

Le manque de confiance en soi survient plus volontiers chez les personnes qui se focalisent sur leurs points faibles (et chez celles qui passent leur vie à vouloir les corriger...).

À force de combattre ses imperfections, de vouloir supprimer ses défauts et de vouloir changer tout ce qui ne plaît pas en soi, on se sous-estime (complexe d'infériorité) et on finit par se percevoir comme « sans valeur ».

C'est au contraire, en se concentrant sur ses qualités et ses points forts (et en continuant de les améliorer toute sa vie) que l'on développe la forte conviction que l'on est une personne de valeur.

Voici deux techniques qui vous aideront à focaliser votre esprit sur vos points forts :

1. Réfléchissez un instant à tout ce que vous avez déjà réalisé de positif dans votre vie ainsi qu'à tous vos points forts (vos compétences, vos diplômes, vos succès, ce que vos proches apprécient chez vous,...). Dressez-en la liste. Lisez et relisez souvent cette liste. Surtout, complétez-la régulièrement !

2. Récompensez-vous systématiquement pour chaque victoire que vous obtenez grâce à l'une de vos qualités.

C'est en prenant conscience de vos qualités et en maximisant vos points forts que vous accroîtrez votre valeur et du coup, votre confiance en vous.

*« L'oiseau perché dans l'arbre ne craint pas que la branche casse
parce que sa confiance n'est pas dans la branche
mais dans ses propres ailes »*

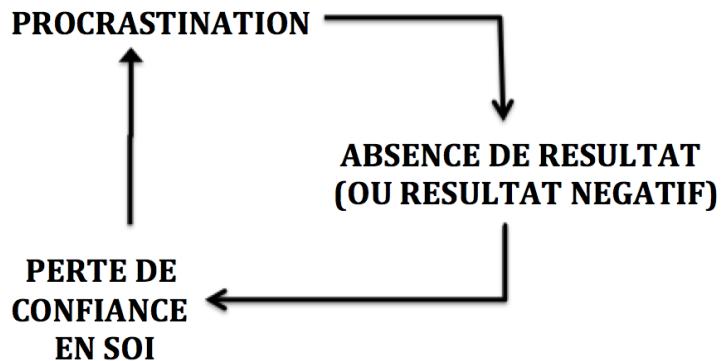
Erreur n°5

Reporter au lendemain

Nous avons tous tendance à reporter à plus tard les choses qui nous ennient. C'est ce qu'on appelle la « procrastination ».

C'est une habitude que nous prenons souvent lorsque nous ne sommes « pas encore prêt » et que nous avons « peur d'échouer ».

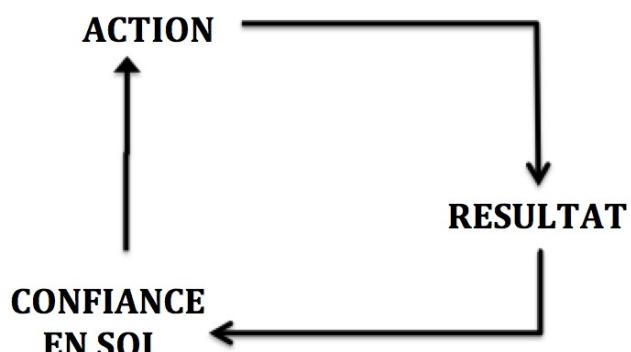
Le problème, c'est qu'en se trouvant des excuses et à force de remettre à plus tard, on finit par ne rien faire de bon... et à la longue, on perd sa confiance en soi. C'est un « cercle vicieux » :



Comment vaincre la procrastination ?

Un des grands secrets pour avoir plus de confiance en soi, c'est d'agir et de passer à la vitesse supérieure ! Pour sortir de ce cercle vicieux, vous devez donc prendre l'habitude d'agir rapidement.

Le simple fait de passer à l'action vous placera sur la voie rapide du succès. C'est le « cercle vertueux » qui vous donnera graduellement de plus en plus de confiance en vous :



Et si votre action mène à des résultats négatifs, rien n'est perdu ! Vous devez alors faire preuve de persévérance. C'est la force de la persévérance qui mène au succès et qui donne de la confiance en soi. Comme la procrastination, la persévérance est le résultat direct de l'habitude.

Voici une technique qui vous aidera à passer à l'action :

A l'aide de votre imagination et de la visualisation, vous « faites comme si »...

Vous serez surpris du résultat !

« Pensez et agissez comme s'il était impossible d'échouer »

Charles F. Kettering

« Pour devenir confiant, agissons comme si nous l'étions, mettons-y toute notre volonté et par un acte de courage nous triompherons de l'appréhension. »

William James

➤ Agissez comme si vous aviez déjà une puissante confiance en vous. Vous impressionnerez votre subconscient qui vous fera ensuite agir en toute confiance (et sans autre effort).

« Faites le premier pas sur le chemin de la confiance. Vous n'avez pas à le parcourir entièrement pour l'instant, mais juste faire le premier pas »

Dans l'erreur suivante (N°6) vous allez découvrir une autre façon extrêmement efficace de lutter contre la procrastination...

Erreur n°6

Vivre sans avoir de buts précis

Vous pouvez vivre toute votre vie sans savoir ce que vous voulez, sans avoir d'objectifs précis et enthousiasmants.

Dans ce cas, une chose est sûre : vous ne parviendrez pas à développer une solide confiance en vous.

La seule chose que vous risquez d'obtenir, c'est... une personnalité programmée pour l'échec !

Si par contre vous définissez clairement vos buts, vous savez où donner de la tête. Vous ne cesserez d'essayer de les atteindre jusqu'à ce que vous ayez développé une confiance en vous suffisante jusqu'à leur accomplissement.

Planifiez vos buts à court terme et à long terme. Ensuite, persévérez jusqu'au succès. Vos victoires vous encourageront et renforceront inéluctablement votre confiance en vous.

« Surtout avoir un but unique ; avoir un but légitime et utile et vous consacrer sans réserve à celui-ci »

James Allen

« Les buts que vous vous fixez doivent être suffisamment audacieux pour que, dans le processus qui mène à leur réalisation, vous deveniez une personne de grande valeur »

Jim Rohn

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation »

Arthur Ashe

Erreur n°7

Être perfectionniste

Et si je vous disais que le perfectionnisme est une preuve de manque de confiance en soi...

Vous en doutez ?

Alors voici les 6 raisons qui condamnent le perfectionniste à manquer de confiance en lui :

1. il a tendance à attendre que tout soit parfait pour commencer quelque chose. En attendant, il ne fait rien... (c'est la procrastination – erreur n°5)
2. il a tendance à se dire qu'il aurait pu faire mieux. Il veut sans cesse améliorer... (c'est l'insatisfaction et le sentiment de culpabilité – erreur n°11)
3. il a tendance à être très exigeant envers lui-même. Il se met la barre « trop haute » et se dévalorise sans arrêt (c'est l'auto-dénigrement – erreur n°10)
4. il a tendance à vouloir améliorer ses imperfections et il n'accepte pas facilement ses échecs (erreur n°3)
5. il a tendance à vouloir plaire à tout le monde car il a un énorme besoin de reconnaissance (erreur n°1)
6. il a tendance à se comparer aux autres et à vouloir être meilleur qu'eux (c'est le piège de la comparaison – erreur n°2)

Voulez-vous savoir si vous êtes perfectionniste ? Et si vous en souffrez ?

➤ Regardez cette vidéo et voyez quels sont les critères du perfectionnisme que vous avez (8 critères) :

[\[Regardez la vidéo n°3 \]](#)



UNE CONFiance EN SOI INéBRANLABLE

Savoir si vous êtes perfectionniste et en souffrez ?

8 critères de perfectionnisme

4 critères = perfectionnisme toxique

Trop exigeant envers soi-même

Comment se sortir de l'engrenage du perfectionnisme ?

Pour reprendre confiance en lui, le perfectionniste doit :

- Passer à l'action en se fixant des priorités et en gérant mieux son temps. Le perfectionniste doit se forcer à « faire le premier pas » et comprendre qu'il sera toujours possible de revenir en arrière et faire des corrections plus tard.
- Être tolérant envers lui-même et envers les autres (l'erreur est humaine..., je suis un être humain..., j'ai le droit de faire des erreurs...)
- Comprendre qu'il n'a pas besoin d'être parfait pour que les autres l'aiment.

Erreur n°8

Adopter une attitude corporelle peu sûre

Le saviez-vous ?

Lorsque nous manquons de confiance en nous, notre corps adopte une posture particulière.

Faites-en l'expérience, vous serez immédiatement convaincu.

Prenez l'attitude corporelle d'une personne qui doute d'elle-même : je vous assure que vous ne vous sentirez pas du tout sûr de vous !

Tout est dans l'attitude et vous pouvez donc influencer votre état d'esprit par l'intermédiaire de votre corps.

Quelle est l'attitude correspondant à une faible confiance en soi ?

- la tête est rentrée dans les épaules (le menton est abaissé)
- les épaules sont abaissées
- les bras sont ballants
- l'air est triste

- la voix est basse
- le regard est fuyant ou tourné vers les pieds
- la respiration est légère
- les pieds traînent...

À l'inverse, si vous **adoptez l'attitude corporelle de la confiance en soi**, vous aurez automatiquement l'impression d'avoir de la valeur et d'être sûr de vous.

C'est aussi simple que cela !

En reproduisant les gestes de quelqu'un qui a confiance en lui, vous envoyez un message à votre subconscient. Plus vous répétez ces mêmes gestes quotidiennement, plus vous créez une nouvelle réalité dans votre subconscient. Une réalité qui se matérialisera dans votre manière d'être et d'agir.

Voici l'attitude corporelle qui donne confiance en soi :

- vous vous tenez bien droit
- vous êtes stable sur vos deux pieds (et vous marchez d'un pas décidé)
- vos épaules sont redressées
- votre tête est haute
- votre torse est bombé
- votre respiration est profonde
- votre regard se porte droit dans les yeux
- votre poignée de main est ferme
- votre voix est forte et claire
- vous souriez et vous avez l'air joyeux



Erreur n°9

Se laisser influencer par les autres

La plupart des gens qui manquent d'estime et de confiance en eux sont très influençables. Ils écoutent les opinions de tout le monde et se laissent influencer par l'une d'elles, souvent sans réfléchir.

Tout se passe comme si la personne qui doute d'elle-même avait besoin d'être « gouvernée » par d'autres personnes de son entourage qui sont plus sûres d'elles, souvent par des personnes dont l'autorité est marquée.

Or, il y a de bonnes mais aussi de mauvaises influences. Et si vous manquez de confiance en vous, vous risquez de vous laisser entraîner dans une mauvaise direction, en particulier, lorsque vous devez prendre une décision.

Que faire si vous êtes influençable ?

- Commencez toujours par vous faire votre propre opinion.
- Inversez le processus : développez votre pouvoir d'influence sur les autres.
- Apprenez à décoder la personnalité des gens qui vous entourent.

[Devenez un véritable Sherlock Holmes] ,

vous serez capable de juger les autres en un clin d'oeil pour ne plus jamais subir leur influence.



*« Cherche toujours la réponse en toi.
Ne sois pas influencé par ceux qui t'entourent,
ni par leurs pensées,
ni par leurs paroles »*

Erreur n°10

Se dénigrer soi-même

Permettez-moi de vous poser une question:

Pourriez-vous avoir confiance en quelqu'un que vous critiquez tout le temps et dont vous ne voyez que les aspects négatifs ?

Certainement pas !

Pour avoir confiance en quelqu'un, vous devez apprécier ses qualités et ses côtés positifs.

Ce quelqu'un c'est vous...

Souvent, les personnes qui ont peu d'estime et de confiance en elles ont pris l'habitude dire du mal d'elles-mêmes. C'est ainsi que tous les jours, elles se font des remarques désagréables, elles se jettent des « mauvais sorts » comme une sorte de punitions mentales.

En voici quelques exemples :

« *quel imbécile je suis !* »
« *je n'y arriverai jamais* »
« *je ne vaux rien* »
« *j'ai vraiment été ridicule* »
« *je ne recommencerai plus jamais* »
« *je ne trouverai jamais l'amour* »
« *je ne peux pas faire ça* »
« *je ne suis pas à la hauteur* »
« *je ne m'en sortirai pas* »
« *c'est plus fort que moi* »
« *je ne sais pas* »

Ce dialogue intérieur « critique » sape l'estime et la confiance en soi.

Et si vous deveniez votre meilleur ami ?

Pour avoir confiance en vous, vous devez vous aimer et entretenir une image positive de vous-même. Ne pas être trop dur envers vous et ne pas critiquer sévèrement chacun de vos actes ou chacune de vos décisions.

Vous avez le droit à l'erreur.

Les personnes qui manquent d'estime personnelle sont incapables d'accepter un compliment. Elles le minimisent :

« Non, mais tu sais, je ne le mérite pas... »

Apprenez simplement à dire merci lorsque vous recevez un compliment:

« Merci, ça me fait très plaisir que toi aussi, tu apprécies... »

Votre capacité à accepter les compliments est le signe certain que vous possédez une solide estime de vous-même.

Apprenez aussi à faire des compliments aux autres. C'est en regardant le positif qu'il y a autour de vous que vous deviendrez plus positif sur vous-même et cela améliorera votre confiance en vous.

Encouragez-vous, félicitez-vous, récompensez-vous dès que vous le pouvez. Ce sont tous ces petits renforcements positifs qui vous donneront l'estime et la confiance en vous que vous méritez.

Ne l'oubliez pas: c'est en vous aimant vous-même et en vous faisant confiance à vous-même que vous aurez le courage de vous réaliser et de réaliser de grandes choses.

« Si vous ne recevez pas de compliment, offrez-vous en un »

Mark Twain

Erreur n°11

Se laisser ronger par un sentiment de culpabilité

Le sentiment de culpabilité nous ronge et détruit l'image que nous avons de nous-même. À force de culpabiliser, on finit tout simplement par manquer de confiance en soi.

Comment reconnaît-on une personne qui culpabilise ?

Il y a différents signes dont voici les principaux:

- elle passe une bonne partie de son temps à ressasser le passé
- elle regrette ses erreurs : « si seulement j'avais fait ceci ou cela... »
- elle s'accuse et se reproche d'avoir commis une faute
- elle est incapable de dire « non »
- elle a le sentiment de ne jamais en faire assez
- elle s'excuse continuellement
- elle pense ne pas être à la hauteur
- elle endosse trop de responsabilités
- elle a un sens excessif du devoir
- elle est souvent désespérée voire déprimée
- elle peut devenir passive, impuissante et fataliste
- elle pense ne pas avoir le droit d'exister et de se défendre
- elle ne s'autorise pas facilement du repos, du plaisir ou des récompenses...

Je vous propose une [[autre vidéo \(N°1\)](#)] dans laquelle vous découvrirez:

1. si vous êtes rongé par la culpabilité
2. comment en finir avec le sentiment de culpabilité
3. comment contrer les personnes culpabilisantes

Faites-vous une ou plusieurs de ces 15 erreurs ?



« *Ne laisse jamais personne te dire ce dont tu n'es pas capable.
C'est à toi de choisir et de vivre ta vie* »

Laurent Gounelle

Erreur n°12

Être orgueilleux et vaniteux

Une personne présomptueuse qui a une trop grande opinion d'elle-même aura tendance à sur-valoriser ses capacités, à se croire infaillible, à vouloir se mesurer et se comparer aux autres, à se vanter de ses exploits et à entreprendre des choses qui sont au delà de ses moyens, sans réfléchir aux conséquences.

Mais l'excès de confiance, l'arrogance et la vanité sont un excellent moyen de connaître l'échec.

Pour acquérir et conserver une solide confiance en soi, **allez-y étape par étape et ne soyez pas trop sûr de vous**. N'entreprenez que ce que vous êtes certain de réussir ou en mesure d'obtenir.

« *Excès de confiance, l'échec sera ta doléance* »

Sébastien Fauvel

Erreur n°13

Ne pas investir dans sa croissance personnelle

Les gens qui n'investissent pas dans leur croissance personnelle sont ceux qui stagnent ou qui reculent et qui finissent par douter d'eux-mêmes.

Pour réveiller votre potentiel et avoir une bonne image de vous-même, la meilleure façon est d'investir dans l'acquisition de connaissances nouvelles.

Formez-vous continuellement. Assitez à des séminaires ou suivez des cours en rapport avec les objectifs que vous poursuivez, vous avancerez très vite et vous bénéficierez de l'expérience des autres personnes – celles qui ont déjà réussi dans ce domaine. Vos compétences seront reconnues et vous augmenterez votre confiance en vous.

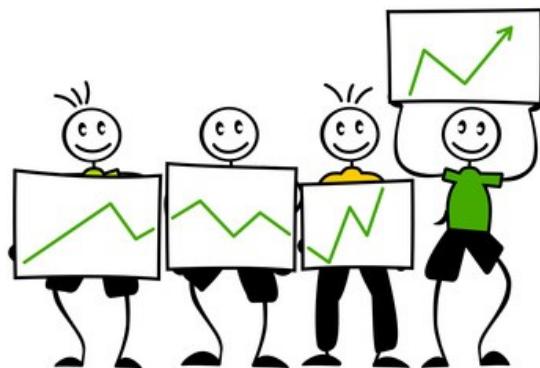
L'individu qui est sûr d'avancer est celui qui dépasse sa place, celui qui sait qu'il peut devenir ce qu'il désire être et qui est déterminé à réaliser ce désir.

La lecture de ce livre est la preuve que vous investissez en vous-même et que vous êtes déterminé à progresser et à vous sentir bien dans votre vie.

Je vous félicite pour le chemin déjà parcouru !

« Je suis le maître de mon destin, le capitaine de mon âme »

William Ernest Henley



Erreur n°14

Cultiver des pensées négatives, pessimistes ou défaitistes

Si vous observez attentivement les gens qui manquent de confiance en eux, vous remarquerez qu'ils ont pris l'habitude de parler de leurs problèmes, de se plaindre de leurs échecs et de se chercher des excuses... Ils sont des victimes.

A l'opposé, ceux qui ont une solide confiance en eux ont une manière d'être optimistes dans toutes les circonstances...

C'est normal !

Depuis la nuit des temps, la pensée est une force qui pousse à agir. Les pensées négatives comme les peurs et le doute minent votre confiance en vous.

La solution est simple : **chasser les pensées et les images négatives de son cerveau**. C'est une simple habitude à prendre.

Soyez très attentif à vos pensées !

Voici 16 habitudes qui vous aideront à être optimiste et à garder une attitude positive :

1. Concentrez toute votre attention non pas sur les problèmes mais uniquement sur les solutions possibles.
2. Au lieu de vous chercher des excuses, trouvez-vous des motivations.
3. Au lieu de vouloir ce que vous n'avez pas ou pas encore, réjouissez-vous de ce que vous avez déjà.
4. Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer et efforcez-vous de changer ce que vous pouvez changer.
5. Partez toujours du principe que le verre est à moitié plein.
6. Transformez les mauvaises situations en nouvelles opportunités.

7. Changez d'attitude face à l'échec : tirez des leçons de vos erreurs ou vos échecs. Dites-vous que vos échecs sont la preuve que vous avez fait preuve d'initiative.

8. Au lieu de vous faire du souci, prenez le temps de profiter de la vie : amusez-vous, faites-vous plaisir.

9. Fixez-vous des objectifs qui vous insuffleront de l'énergie et vous inspireront de l'espoir.

10. Concentrez-vous uniquement sur les choses qui sont importantes.

11. Mettez l'accent sur ce qu'il est possible de faire : les possibilités de demain plutôt que les problèmes d'hier.

12. Comptez vos succès et non vos échecs.

13. Entourez-vous d'amis qui partagent une attitude positive et optimiste.

14. Prenez l'habitude d'en faire toujours un peu plus... (dépassez-vous)

15. Ne baissez jamais les bras mais faites preuve de courage et de ténacité.

16. Oubliez le passé et misez sur le présent et l'avenir.

Si vous avez tendance à être pessimiste, efforcez-vous de **positiver vos pensées**, vous constaterez qu'il suffit de peu de chose pour devenir optimiste et plein de confiance en soi.

« Tout est une question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de cette force qui vit en chacun de nous »

Norman Vincent Peale



Erreur n°15

Avoir des croyances destructrices

*« je ne suis pas assez bon,
pas assez chanceux,
pas assez fort,
pas assez intelligent... »*

Nos croyances peuvent être si défavorables qu'elles font de nous une personne qui doute d'elle-même.

Comment cela est-il possible ?

Tout simplement parce que nos croyances donnent des ordres à notre système nerveux.

Ainsi, lorsque nous croyons très fort en nous-mêmes, nous nous mettons dans un état qui nous donne le pouvoir d'atteindre le succès.

Si au contraire, nous croyons à l'échec, nous aurons tendance à obtenir un résultat catastrophique.

Rappelons-nous cette phrase de Henry Ford :

*« Croyez que vous y arriverez,
Croyez que vous n'y arriverez pas...
Dans les deux cas, vous avez raison ! »*

Henry Ford

Est-il possible de développer son système de croyances pour avoir plus de confiance en soi ?

La réponse est...

Oui, absolument.

Faites-vous une ou plusieurs de ces 15 erreurs ?

En stimulant régulièrement certaines parties de notre cerveau, nous formons de nouvelles connexions entre les fibres nerveuses.

Au contraire, si nous cessons d'utiliser les connexions nerveuses du doute de soi, elles disparaîtront.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela signifie que même si vous avez des croyances négatives, il est possible d'inverser le processus en remplaçant vos croyances destructrices par des croyances nouvelles et positives qui donnent confiance en soi.

En écoutant régulièrement des « *affirmations* », vous créez de **nouvelles connexions dans votre cerveau**, capables de développer une **confiance en vous totale et durable**.

Voici le programme audio qui a été spécialement **conçu pour reprogrammer votre esprit** et vous offrir une **assurance inébranlable** dans toutes les situations. C'est un véritable **remède efficace**, et les résultats vous surprendront dès les premières écoutes.

« *J'applique vos techniques... c'est tout simplement bluffant... et très efficace !* »

Sylvain V.



Transformez votre confiance en vous grâce aux « affirmations »

« *Aimer, c'est réussir à donner à l'autre confiance en lui* »

Martin Gray

Merci de lire attentivement cet avertissement

Aucun des conseils suggérés dans ce livre ne devrait comporter le moindre risque. Je ne peux toutefois pas vérifier l'usage que vous en faites.

La lecture des conseils contenus dans ce livre est la preuve que vous admettez que son auteur est par la présente libéré de toute responsabilité pour n'importe quel problème découlant de l'utilisation directe ou indirecte de l'information contenue dans ce guide pratique.

Comme tout être humain libre de sa personne, c'est à vous d'utiliser ces informations en votre âme et conscience.

Cet avertissement légal étant donné, je suis convaincu que vous vous réjouirez souvent d'avoir lu les précieux conseils de ce livre.

© 2020 Michaël LIZEN, tous droits réservés pour tous pays.

Le présent e-book est protégé par les lois internationales sur le copyright.

Nul n'a le droit d'en changer la teneur.

Par contre, vous pouvez librement le distribuer ou le donner en cadeau.

Vous pouvez également donner l'adresse suivante à vos correspondants pour qu'ils le téléchargent et soient tenus au courant d'autres informations sur la confiance en soi :

<https://www.marre-des-manipulateurs.pro>

Iconographie © fotolia.com