

Confiance en soi: 8 attitudes pour la développer



*Confiance en soi:
8 attitudes à avoir*

La **confiance en soi**, voilà le **secret** qu'ont en commun les personnes qui réussissent. C'est ce qu'a conclu **Brian Tracy** après avoir étudié le **parcours** de nombreuses personnes qui ont **réussi**. Dans cet article je te partage **8 attitudes** de la **confiance en soi** qu'il partage dans son livre "**Le pouvoir de la confiance en soi**".

1) Voir la difficulté comme une opportunité de progresser contribue à la confiance en soi



Il est tout à fait possible d'**augmenter sa confiance en soi** grâce à de l'**entraînement**. Pour cela il est important d'**être honnête avec soi-même** et d'**être réaliste**. C'est d'ailleurs un **point commun** que partagent les **personnes qui réussissent**. Elles acceptent tous les **“problèmes” qu'elles rencontrent** car elles **savent qu'ils sont inévitables**. Cela fait partie de la vie. En réalité, les problèmes ne sont que des **situations qui nous poussent à évoluer, ce sont des défis à relever, des challenges à réussir**.

Une vie sans difficulté n'existe pas car c'est un **moyen qui permet à l'être humain d'évoluer**, de se remettre en question. C'est une formidable occasion de se rapprocher de la **meilleure version de soi-même**.

Et c'est justement le fait d'**avoir confiance en soi** qui permet de **mieux se préparer, de mieux faire face aux situations**. Notre vie n'est pas déterminée par ce qui nous arrive mais par la façon dont on va réagir.

Certes, on ne peut pas choisir ce qui nous arrive mais, on peut **choisir différentes façons de voir les choses et d'agir.**

2) Diriger ses pensées vers la recherche de solutions



L'un des meilleurs moyens d'envisager d'autres possibilités est de penser à l'avenir. Le passé n'existe plus et le moment présent est une richesse inestimable, alors pourquoi le gaspiller dans quelque chose qui n'est plus et qui n'aide pas à éprouver du bonheur ?

L'antidote de la peur et de la négativité c'est le passage à l'action, c'est en agissant qu'on a le sentiment d'évoluer, d'avancer, de progresser.

3) Développer sa persévérance augmente la confiance en soi



La **persévérance** est une forme de **courage**, c'est elle qui permet de **faire avancer le navire vers sa destination peu importe l'intensité de la tempête que l'on rencontre**. Concrètement cela signifie que l'on avance toujours car on se souvient de ce qui est le plus important pour soi. C'est lorsqu'on préfère largement affronter ce qui nous fait peur plutôt que de rester sur ses acquis.

4) Changer ses pensées pour changer de résultats



Les mêmes causes entraînent les mêmes résultats. Et donc pour changer sa vie il faut changer sa façon de penser et d'agir pour avoir des résultats différents. **Toute action a pour origine une pensée et c'est là que tout commence.** C'est pourquoi la première étape pour obtenir ce que l'on veut dans la vie est d'**entraîner son mental.**

5) Penser à la meilleure version de soi-même pour le devenir



Plus on pense à comment les autres nous voient plus on est susceptible de ressembler à cette image-là. Alors mieux vaut s'imaginer comme on souhaite être pour le devenir. Ce sont **les pensées qui créent la réalité et non l'inverse.**

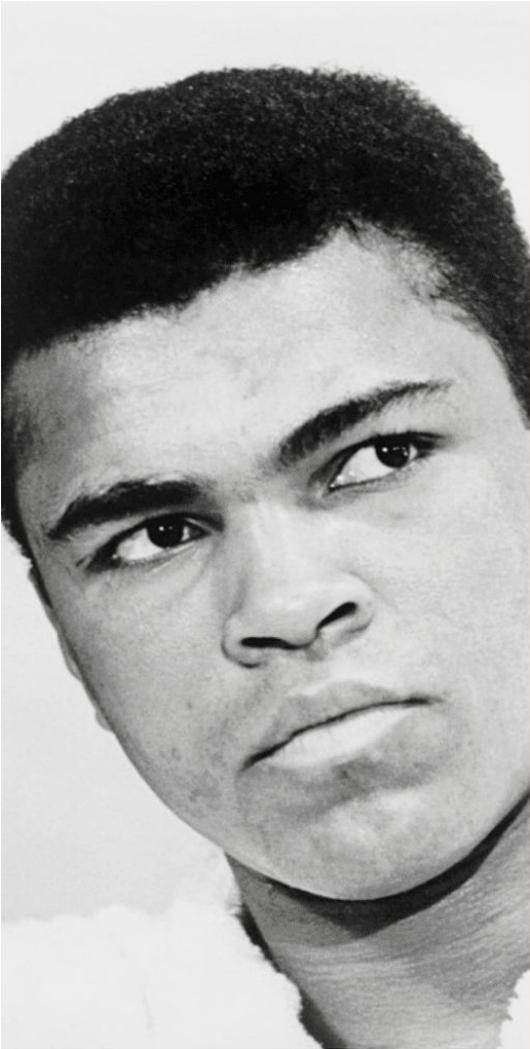
Le **point de départ** de la **confiance en soi** c'est la **maturité**, c'est de **prendre conscience qu'on est responsable de nos pensées et de nos**

actes. Cela veut dire que **notre réussite ne dépend que de nous** et non des autres. C'est une étape capitale pour **prendre en main sa vie**: accepter les conséquences de nos **actes** et celle de notre **inaction**, car tout cela a des **conséquences**.

 Le savais-tu ? Le cerveau ne fait aucune différence entre réel et imaginaire

Si on visualise des choses négatives on va ressentir les émotions correspondantes comme si on vivait cela réellement. Tout l'intérêt est d'au contraire visualiser ce que l'on veut être , ce qu'on veut accomplir pour éprouver instantanément les sentiments positifs correspondants, car nos décisions sont influencés par nos émotions. Et plus il y a d'émotions plus c'est efficace et plus cela se transformera en réalité rapidement.

6) Prononcer des affirmations positives pour avoir confiance en soi



“

*C'est la répétition
d'affirmations qui
mène à la croyance.
Une fois que cette
conviction devient
une conviction
profonde, les choses
commencent à
arriver*

Mohamed Ali

Mohamed Ali disait:

« *C'est la répétition d'affirmations qui mène à la croyance. Une fois que cette conviction devient une conviction profonde, les choses commencent à arriver* »

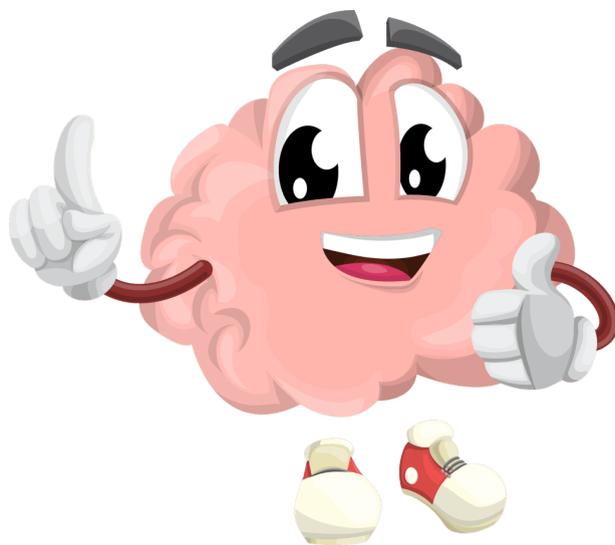
À chaque fois que tu as une **pensée négative**, oppose là à une affirmation positive en te répétant “Je peux le faire !” C'est ainsi que tu prends le contrôle de ton subconscient qui finira par accepter les suggestions qu'il reçoit. Tu trouveras également ici d'autres idées d'**affirmations positives**

👉 Le savais-tu ? Le cerveau ne comprend pas la négation

Lorsque tu prononces tes affirmations positives il est important de ne pas utiliser la négation c'est-à-dire la structure "...ne... pas" car **le cerveau ne la comprend pas**. Par exemple si je dis: je **ne** veux **pas** m'épuiser, le cerveau comprendra "je veux m'épuiser", **il ne détecte pas la structure "...ne..pas"**.

On peut faire un test tout de suite, si je te dis de **ne pas penser à une girafe.....** à quoi as-tu pensé ? Très probablement à une girafe ! Même si je t'ai dit de ne pas y penser. Cela s'explique par le fait que **le langage du cerveau est l'image**. Il traduit immédiatement l'information qu'il reçoit en **image** et ne fait aucune différence entre affirmation ou négation.

7) Fréquenter des personnes avec un état d'esprit positif



Nous sommes influencés par notre environnement et en particulier notre entourage. C'est pour cela qu'il est préférable de fréquenter des gens avec un **état d'esprit positif**, des personnes qui **nous donne de l'énergie, qui ont une solution à chaque problème et non un problème à chaque solution**. Écouter à longueur de journée des personnes se plaindre, pompe notre énergie et l'énergie tu en as besoin pour tes projets et avancer dans ta vie, c'est le carburant de ton véhicule vers la réussite !

Se renseigner sur la vie des personnes qui ont réussi est un excellent moyen pour s'inspirer de leur état d'esprit, leur stratégie et comment ont-ils surmonté les challenges qu'ils ont rencontrés. Lire leur biographie aura un impact énorme sur ta confiance en toi, ta motivation et ta volonté d'agir.

Personnellement j'écoute des audio, regardent des vidéos et lis des livres de personnes qui m'aident à entretenir un état d'esprit pour atteindre mes objectifs et me motiver à persévérer et ça marche ! J'aime particulièrement écouter et lire Napoléon Hill, Tony Robbins et Brian Tracy entres autres.

8) Se concentrer sur ses valeurs pour avoir confiance en soi



Les **valeurs**, c'est ce qui est **important pour toi**. Une des lois fondamentales en développement personnel est la **loi de correspondance**. Elle dit que **notre monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur**.

Quand on se sent bien, que l'on est en harmonie avec nous-même notre monde extérieur est aussi harmonieux. Pour y arriver il faut toujours être en accord avec nos principes fondamentaux, avec nos valeurs et agir en adéquation avec.

Par exemple, si la justice est une de mes valeurs fondamentales (en fait ce n'est pas un exemple c'est réellement le cas) il est important que je sois juste même avec les personnes avec qui ne n'ait aucune affinité ou avec qui je serais en désaccord.

Ce sont nos valeurs qui dictent notre vie et nous agissons en fonction d'eux. Dès lors que l'on va à l'encontre de nos valeurs, l'harmonie n'est

plus présente et cela a des conséquences sur notre monde intérieur. La force des **personnes d'exceptions** c'est que peu importe l'obstacle, elles avancent et **respectent leurs valeurs sans condition** avec calme et assurance.

Comment connaître tes valeurs ?

Prends de quoi écrire et répond à ces questions:

- qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ?
- qu'est-ce que je ne tolère pas ?
- pour quelle valeur je suis prêt.e à faire des sacrifices, à donner ma vie ?

Pour avoir des idées, clique ici tu y trouveras une: [liste de valeurs](#)

Ensuite, hiérarchise les valeurs que tu as trouvé et note-les pour que tu t'en souviennes.