

Extraits du livre « 30 jours pour augmenter l'estime de soi »

Parlez-vous comme vous parleriez à votre meilleur ami.

Quand vous vous surprenez à dire du mal de vous, prenez l'habitude de vous demander :

« Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami ? »

Et dites-le vous !

Soyez doux, indulgent, tolérant, bienveillant avec vous-même.

S'aimer implique de s'encourager à aller au bout de ses rêves.

Donnez-vous du soutien et du réconfort, parlez-vous, dites-vous des phrases encourageantes.

Eprouvez cet amour pour vous-même et osez exprimer au monde la belle personne que vous êtes.

Vous n'êtes jamais aussi exigeant avec un ami qu'avec vous-même, vous le laissez vivre, alors laissez-vous vivre. Vous vivez en votre compagnie tout le temps de votre vie. Les amours, les amis, mêmes les enfants passent dans votre vie. Votre relation à vous-même est centrale, elle dure toute la vie. Soyez attentionné envers vous, choisissez les aliments que vous mangez, les endroits où vous allez, les personnes que vous rencontrez, les films que vous regardez...

Vous êtes la personne la plus importante de votre vie !

Agir en dépit de ses peurs

La confiance en soi est l'antidote de la peur. La peur est nécessaire, elle nous avertit quand il y a danger. La meilleure façon d'aller au-delà de la peur, c'est de se préparer à l'affronter.

Une de mes amies a été invitée à participer à une émission de télévision. Elle me racontait que sa première réaction a été la panique de ne pas être à la hauteur. Elle a interrogé des personnes ayant déjà parlé sur un plateau de télévision. Plusieurs se sont moquées d'elle, de ses peurs et de son stress, en lui disant de ne pas s'inquiéter parce que tout allait bien se passer. Passant outre ces discours, elle a décidé de se préparer à fond, tant sur le plan physique, dans sa tenue vestimentaire et sa coiffure que sur le plan de son intervention. Elle a également travaillé sur le plan psychologique en visualisant cette émission, son déroulement et en faisant des ancrages positifs. Le jour J elle était très décontractée à l'aise, alors que les autres protagonistes étaient dans tous leurs états, et transpiraient abondamment.

Si vous avez un discours à prononcer devant un grand auditoire, préparez-le, affinez-le, entraînez-vous à le dire dans un miroir, devant vos proches, filmez-vous. La préparation est un élément essentiel puisqu'elle remplace la peur par la confiance. Elle vous procure de l'assurance pour effectuer votre prestation. Les sportifs, les acteurs sont performants le jour de leur prestation parce qu'ils se sont entraînés pendant des jours, des semaines, des mois. Chaque nouvel apprentissage demande un entraînement.

Vous pouvez tout faire, tout apprendre, tout réussir si vous vous donnez les moyens d'être excellent dans le domaine que vous désirez.

Prenez de vraies décisions

Le fait d'avoir une haute estime de vous implique de savoir prendre une vraie décision et de s'y tenir. Pour un grand nombre de personnes, prendre une décision est équivalent à énoncer une préférence ou une contrainte :

J'aimerais avoir plus confiance en moi.

Je souhaiterais habiter une belle maison.

Si seulement j'étais riche...

Je dois absolument arrêter de dire « je dois ».

Je voudrais bien être plus charismatique.

Il faut que j'arrive à prendre la parole en public.

Ce ne sont pas des décisions, ce sont des contraintes ou des souhaits.

Dès que nous commençons une phrase par « il faut » ou « je dois » ce qui suit ne traduit ni de véritable décision ni un engagement. De façon subtile vous vous sentez dans l'obligation de faire ces choses, ce ne sont pas des choix. Il est vrai que certaines personnes assimilent la vie à une suite d'obligations. L'amour de soi donne la force de créer une vie que nous aimons et qui nous rend heureux. Prendre une vraie décision, c'est décider de quelle façon les choses vont se dérouler, et décider qu'elles ne peuvent pas se passer autrement.

Dans ce chapitre nous allons voir que la façon la plus rapide de développer votre estime de vous est de vous appuyer sur vos dons, vos qualités et vos compétences. Vous en avez en abondance, seulement vous ne les avez pas tous conscientisés, ni développés. Votre force et votre grandeur, c'est votre capacité à utiliser vos talents. En développant vos capacités physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles, vous vous donnez la possibilité de grandir dans la direction que vous désirez.

C'est le fait de développer une idée positive de vous-même qui va vous apporter le succès en affaires, en amour, en amitié, et dans tous les domaines de votre vie.

Le meilleur moyen de diminuer les ombres, c'est d'augmenter la lumière.

En mettant l'accent sur vos points forts, sur ce que vous aimez chez vous, et sur ce que les autres apprécient en vous, sur vos dons, vous les amplifiez dans votre vie. Les fées se sont penchées sur votre berceau pour vous donner des dons, des qualités et des compétences. Tout au long de votre vie, vous exprimerez certaines qualités, alors que d'autres seront latentes. Devenez un adulte conscient de tous ses talents et choisissez ceux que vous avez envie de développer. Exprimez, valorisez et montrez les qualités et les compétences que vous vous reconnaissez ! Concernant celles que vous ne vous reconnaissez pas encore, il est toujours temps de choisir d'en développer certaines. Vous avez le pouvoir de grandir dans la direction que vous désirez. Certains de vos talents sont encore peu ou pas exprimés. Lorsque vous vous sentez poussé à suivre une direction, Prenez-la ! Votre intuition vous guide vers plus de réalisation de vous-même. Faites confiance à votre lumière intérieure pour vous guider vers plus de bonheur.