

12 jours pour se faire aimer !

Ecrit par Rosemarie Bloch,

mars 2008

<http://www.capsurlebonheur.ch>



Table des matières :

Jour 1	Souriez...	p. 3
Jour 2	Ayez confiance en vous	p. 4
Jour3	Respirez...	p. 5
Jour 4	Apprenez à vous recentrer	p. 7
Jour 5	Regardez dans les yeux	p. 8
Jour 6	Ouvrez vos bras	p. 9
Jour 7	Pointez votre cœur...	p.10
Jour 8	Faites le point....	p-11
Jour 9	Soyez jeune et dynamique	p.12
Jour 10	Chercher quelque chose de bien en chaque personne	p.13
Jour 11	Passons aux paroles	p.14
Jour 12	Acquiescez...	P.15

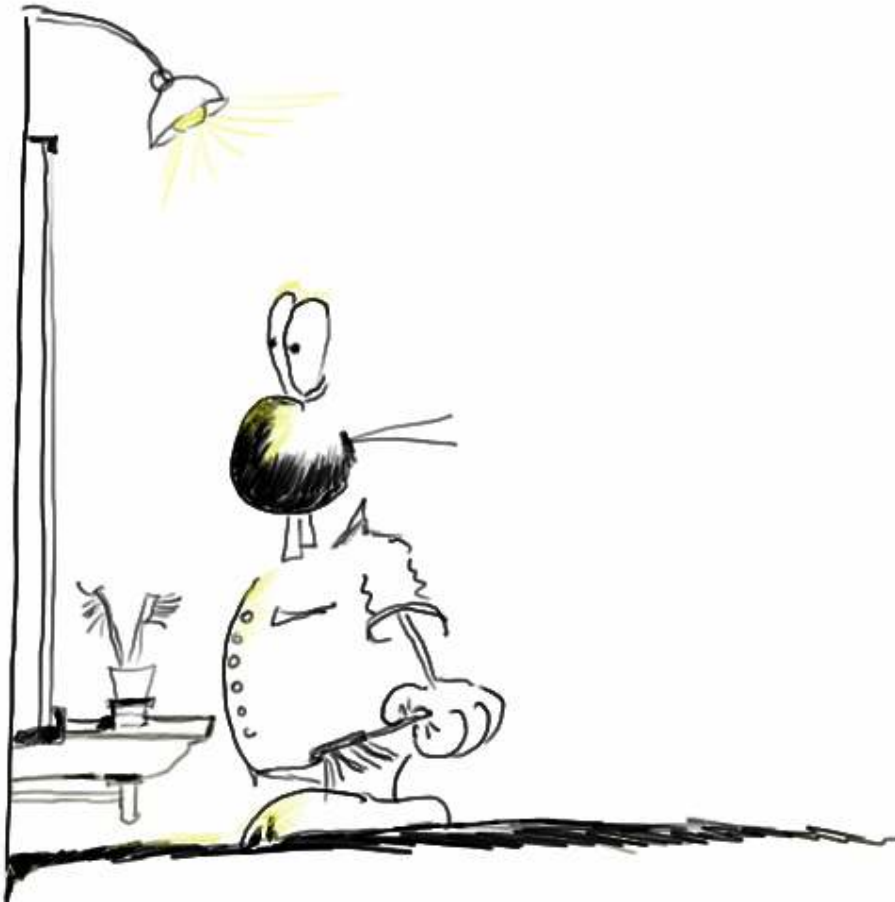
Jour 1

- 1) **Chaque matin allez devant votre miroir et souriez à vous-même. Apprenez à faire votre plus beau sourire...amusez-vous.**

<http://url-ok.com/e6171f> Maintenant vous êtes prêt pour commencer la journée.

- 2) Procurez-vous 10 petits jetons, pierres, billes, petits papiers, ou autres objets, mais ils doivent être assez petits pour tous tenir dans votre poche.
- 3) Donnez-leur une valeur, exemple 1.- par jeton.
- 4) Préparez une boîte où vous mettrez vos gains de chaque jour.
- 5) Chaque personne que vous allez rencontrer aujourd'hui, vous allez lui faire un sourire, le temps de lui dire (dans votre tête): bonjour vous, merci vous me faites gagner un jeton...et vous mettez un jeton dans votre autre poche.
- 6) Faites cet exercice jusqu'à ce que cela devienne automatique....Si vous avez de la peine à le faire, pensez que c'est pour un jeu. Autre truc, chercher une image, un texte, ou une blague qui vous fait rire et conservez là dans une boîte. Il ne reste plus qu'à penser à cette image pour vous faire sourire.
- 7) A la fin de la journée, mettez dans votre boîte le gain de vos jetons utilisés.

Faites comme si c'était un jeu...



Jour 2

Ayez confiance en vous.

Les gens aiment

être avec des personnes inspirant la confiance.

Exercez vous devant votre miroir.

Faites une liste de toutes vos compétences et mettez-là dans votre boîte.

Cherchez une personne qui vous inspire confiance, observez là et imitez là.

Ne parlez pas de vos problèmes aux autres, s'ils ne peuvent pas vous aider.

Dites-vous que chaque fois que vous faites une erreur, celle-ci vous a appris quelque chose. C'est juste une expérience de plus à votre actif. Ne parlez pas trop vite.

Ne vous ventez pas et ne critiquez pas les autres. Préparez des sujets de conversations. Et exercez-vous devant votre miroir. Soyez ouverts à tous les sujets, ayez votre propre opinion sans être borné. Laissez les autres avoir leurs opinions.

Jour 3 :

Respirez !!

Ne retenez pas votre respiration. Avant de rencontrer

quelqu'un, faites quelques respirations profondes, jusqu'à ce que vous sentiez votre cœur battre normalement.

Observez la respiration de votre interlocuteur, respirer en même temps, vous vous sentirez dans la même énergie.

Exercez-vous toute la journée à contrôler votre respiration.

Il est impossible de s'énerver lorsque notre respiration est calme.



Essayez les 4 exercices de respiration :

Vous avez besoin de vous concentrer sur une tâche :

Inspirez par le nez, lentement, en gonflant votre ventre au maximum pendant plusieurs secondes. Puis soufflez l'air toujours par le nez, lentement,

jusqu'à ce que votre ventre, puis vos poumons se vident. Répétez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à ce que vous vous sentiez calme et posé.

Vous êtes tourmentés par des pensées :

Vous avez besoin de faire une coupure avec ce que vous venez de vivre. Les yeux fermés, inspirez lentement et profondément par le nez et soufflez par la bouche. Répétez l'exercice plusieurs fois.



En cas de stress :

Les yeux fermés, placez index et majeur de la main droite entre vos deux sourcils, fermez votre narine droite avec le pouce et inspirez lentement par la narine gauche. Bloquez l'air deux, trois secondes, puis soufflez par la narine droite en fermant la narine gauche avec l'annulaire. Bloquez à nouveau la respiration pendant quelques secondes, puis recommencez en inspirant par la narine droite, la narine gauche fermée par le pouce, et ainsi de suite, idéalement pendant dix minutes. Terminez par une expiration à droite.

Etre sûr de soi :

Inspirez toujours par le nez en gonflant le ventre, mais sur un temps plus courts, et expirez par le nez par une contraction forte et rapide du ventre (comme si vous receviez un coup de poing dans l'estomac). Répétez cet exercice plusieurs fois.

Jour 4 :

Apprenez à vous recentrer.

Avant chaque rencontre, pensez à votre respiration, puis entrez en vous. Sentez votre ventre, vos

poumons, écoutez votre cœur, et surtout ne pensez qu'à l'instant présent. Détendez vous et mettez vous droit. Sentez vos épaules, votre bassin, sentez vous bien. Concentrez-vous sur votre bien être et seulement sur ça. Ne laissez pas vos pensées partir sur ce que pensent les autres, ou ce que sera le futur ou ce qui était dans le passé. Ne pensez qu'au présent et restez-y. Sentez vous bien, détendez-vous.

Jour 5 :

Regardez les gens dans les Yeux.

Quand vous ne regardez pas les gens dans les yeux, cela veut dire pour la personne en face, que vous

n'êtes pas très sincère ou que vous voulez cacher quelque chose.

Les yeux reflètent votre âme, Transmettez le sourire par vos yeux. Dites leur bonjour avec le sourire rien qu'en les regardant avec vos yeux.

A nouveau, si cet exercice est difficile pour vous, prenez vos jetons dans votre poche et faites comme si c'était un jeu.

Pensez à l'image dans votre boîte aux trésors pour vous détendre.

Ceci vous empêchera de penser à demain ou à hier. Restez centré sur vous et restez dans présent. A

nouveau

rémunérez-vous à la fin de la journée avec les jetons. Si l'exercice vous semble difficile, augmentez leur valeur.

Avant de vous endormir, remerciez-vous de vos efforts et de vos succès !!!



Jour 6 :

Ouvrez vos bras :

En ouvrant vos bras, vous exposez votre cœur à autrui. Cela met en confiance toute personne que vous côtoyez. Les personnes se sentent rassurées. Elles ne vous craignent plus. Vous vous offrez à eux les bras ouverts.

S'il est difficile pour vous de faire cet exercice, imaginez que vous ouvrez vos bras. Faites ce que vous n'osez encore pas, en pensées, faites comme si vous le faisiez pour de vrai.

Lorsque cet exercice sera devenu facile, en imaginant, prenez vos jetons et faites pour de vrai cette fois.

Le soir rémunérez-vous, et félicitez vous, vous avez fait le plus gros travail.

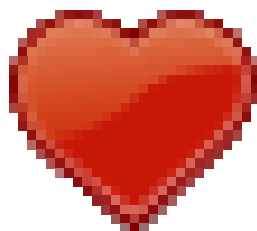
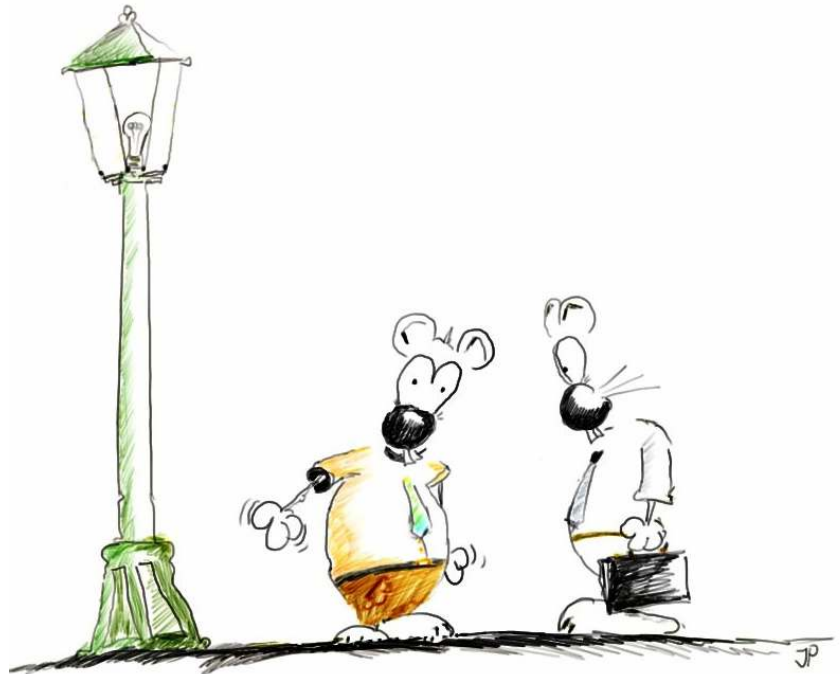
Mettez un bon ou un cadeau dans votre boîte, vous le méritez !

Jour 7 :

Vous avez appris d'ouvrir vos bras en direction de la personne en face de vous. Maintenant vous allez faire cet exercice qui est plus facile. Mais tout aussi important.

Pointez votre cœur en direction du cœur de la personne qui se trouve en face de vous.

Faites de même avec toutes les personnes à qui vous parlez. Le message ressenti par les autres est que vous leur ouvrez votre cœur. Tout le monde aime les gens qui ouvrent leur cœur !



Jour 8 :

Aujourd'hui faites le point :

1) vous savez vous sourire et sourire aux autres

2) votre confiance augmente chaque jour de plus en plus, vous vous comportez comme une personne que vous admirez

3) vous contrôlez votre respiration et faites les exercices de respiration selon vos besoins.

4) Vous savez vous concentrer sur vous et sur le présent.

5) Vous avez appris à regarder les gens dans les yeux

6) Vous ouvrez vos bras comme pour prendre les gens dans vos bras



Reprenez le ou les exercices difficiles pour vous et refaites-les avec les jetons. Tous ces gestes doivent devenir automatiques quand vous rencontrez une ou plusieurs personnes.



Jour 9 :

Maintenant regardez-vous, habillez-vous jeune et dynamique, .

Regardez votre allure, déplacez-vous comme une jeune personne. Imaginez que vous êtes jeune et sportif dans votre esprit. Gardez cette allure dans vos gestes et pensées.

Visualisez-vous plusieurs fois par jour jeune et dynamique !!!

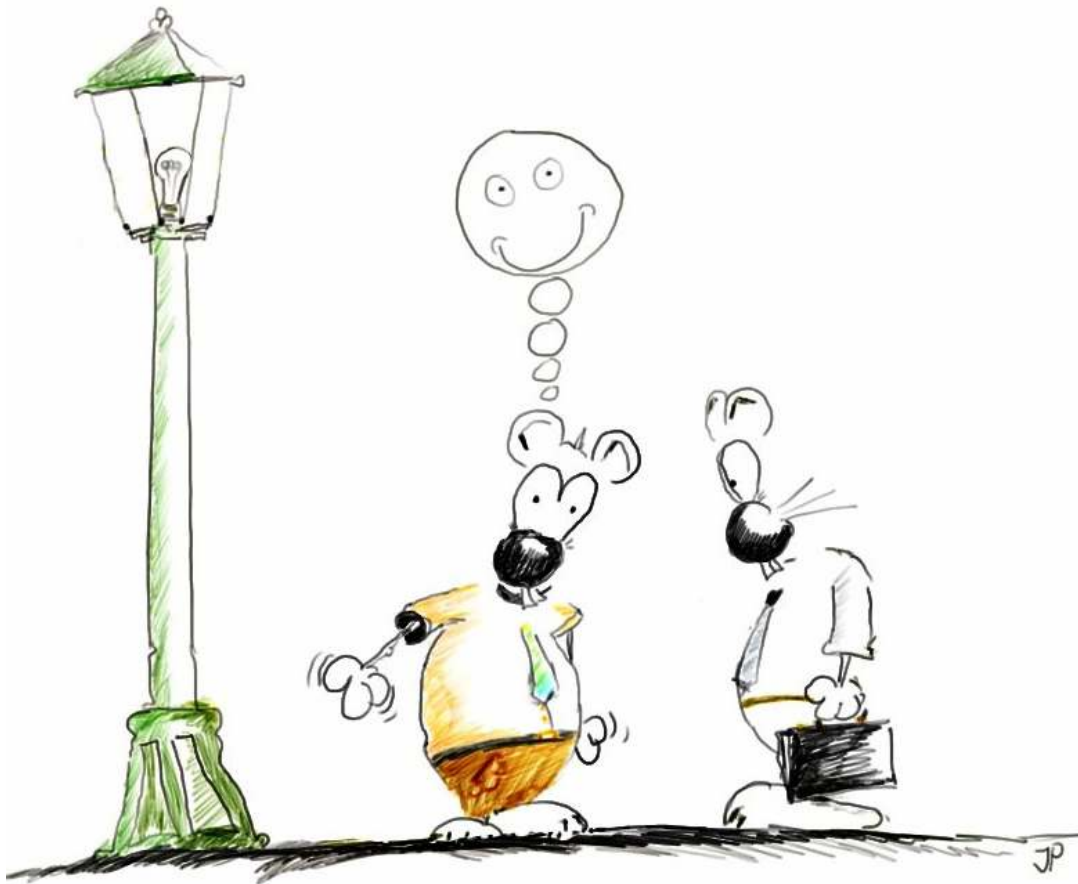
Jour 10 :

Cherchez dans chaque personne que vous rencontrez, quelque chose de bien :

La couleur de leurs yeux, les vêtements, leur sourire, leur gentillesse, leur bonne humeur...

Puis entrez cette pensée au fond de votre cœur. Mélangez ce sentiment avec le sentiment d'amour qui est dans votre cœur. Puis faites ressortir par vos yeux et votre regard ce sentiment d'amour, comme un cadeau de votre cœur,

Je vous promets que cet exercice est très puissant.



Jour 11 :

Passons aux paroles.

Faites les parler. Les gens adorent parler d'eux-mêmes. Posez- leur des questions.

Comment s'est passée votre journée ? (Ce qui remplace l'éternel : comment allez-vous ? et la réponse automatique de : je vais bien merci et vous ?)

Que faites vous pendant vos vacances ? Quels sont vos passions ou vos hobbies ? S'ils ont des enfants, alors posez-leur des questions sur eux. Leur travail, leur vie de famille etc...

Cela démontre combien vous vous sentez proche d'eux.

Ne vous inquiétez pas lorsqu'ils seront devenus vos amis, vous aurez tout le temps de parler de vous-même.



Jour 12 :

Acquiescez.

Dites oui. Exprimez votre accord. Prononcez le : vous avez raison / tu as raison...je suis d'accord avec vous. C'est exact.

Il est important pour chacun de recevoir des compliments et d'entendre que l'on a raison. On accepte ce que l'on dit. On se sent apprécié.

