

Avoir confiance en soi pour s'épanouir et se réaliser

Soumis par Ruvio Lidwine

03-12-2007

Dernière mise à jour : 03-12-2007

S'aimer soi-même et s'apprécier tel que l'on est, est la base pour exister et donc pour avoir confiance en soi.

Il faut croire en soi, en ses capacités, en ses ressources. Il faut croire en vos possibilités pour vous réaliser et vous épanouir, sinon vous usez toute votre énergie à essayer de vous rassurer et à vous défendre plutôt qu'à vous accomplir. Il faut croire en vos espoirs, en votre détermination, en vos convictions. Mais il faut aussi connaître vos limites, accepter vos points faibles, vos doutes, vos manques pour mieux les surmonter, les dépasser et les utiliser.

Il faut savoir vous apprécier à votre juste valeur, avec les côtés positifs et les côtés négatifs. Se sentir bien et s'apprécier tel que vous êtes permet d'acquérir un équilibre et un bien-être intérieur qui permet de mieux vous ouvrir au monde extérieur, de mieux communiquer avec les autres, et de ce fait avoir plus confiance dans les autres.

Avoir confiance en soi, c'est aussi ne compter que sur soi pour faire face aux obstacles ou aux nouvelles situations qui se présentent. Cela permet de prendre des risques avec une certaine assurance, d'avoir des projets, d'y consacrer du temps et de l'énergie pour les mener à bien.

Si vous ne vous appréciez pas, si vous vous jugez mal, votre vie est vouée à l'échec. Vous avez peur d'avancer, de bousculer et changer une vie peut-être qui ne vous convient plus mais que vous connaissez. Vous êtes dans l'incapacité de prendre des risques, Vous voyez les difficultés plutôt que les opportunités. Vous ne voyez que les inconvénients et pas les avantages.

Quand on n'a pas confiance en soi, on est défaitiste, résigné, on ne se voit pas réussir. Prendre une décision de changement semble beaucoup trop risqué et développe un sentiment d'insécurité qui freine et fait même souvent abandonner toute idée de changement, ne serait-ce que minime.

En plus, ces situations imprévues provoquent une grande anxiété d'une part par le danger qu'elles représentent mais aussi par le fait que vous êtes persuadés que vous n'arriverez pas à les surmonter. Et en plus, vous avez du mal à surmonter cette anxiété, ce qui vous fait perdre encore un peu plus confiance en vous. Et cela agit sur votre humeur, vous vous sentez déprimé, triste, irritable, déstabilisé et comme vous usez beaucoup d'énergie, vous êtes fatigué voir épuisé. Vous vous dites alors qu'il vaut mieux ne pas changer les choses, cela évitera tout ce stress.

Si vous vous sentez bien tel que vous êtes, vous ne craignez pas le jugement des autres, vous n'êtes pas non plus dépendant des autres. Vous vous affirmez davantage sans honte ni peur. Et si vous vous aimez vous-même, vous êtes capable d'aimer les autres et de recevoir.

Au contraire, si vous n'avez pas confiance en vous, vous avez peur d'être jugé, de déplaire ou de décevoir. Vous pensez que les gens parlent sur votre dos en mal, vous vous sentez critiqué en permanence et même parfois rejeté. Vous en venez alors à être à l'affût, sans le savoir, de la moindre remarque ou réaction de votre entourage, souvent sans importance, sauf pour vous. Alors vous vous repliez sur vous-même, vous devenez réservé, vous ne donnez plus votre avis sur les choses de la vie. En public, vous avez peur de parler, vous tremblez, vous rougissez, votre coeur bat à 100 à l'heure, vous transpirez, et alors vous n'arrivez pas à vous exprimer comme vous le souhaitez. Après cela, vous éviterez toutes ces situations similaires qui engendreraient un stress trop importants et qui augmenteraient encore plus votre manque de confiance en vous. Mais cela peut compromettre vos relations sociales, amicales et même professionnelles.

A contrario, vous êtes aussi et bien sûr à l'affût du moindre compliment, de la moindre attention de la part de votre entourage. Vous avez besoin toujours d'être rassuré, aimé, apprécié. Vous avez besoin que les gens vous disent et vous témoignent concrètement leur amour, leur amitié, leur soutien. Qu'ils vous disent qu'ils vous apprécient tel que vous êtes, qu'ils trouvent et qu'ils vous disent que vous êtes quelqu'un de bien et qu'ils apprécient votre compagnie.

Mais le problème est que cela vous place dans une position de dépendance. Vous avez besoin que les autres approuvent ce que vous faites et ce que vous dites pour exister. Vous avez toujours besoin de leur avis, de leur approbation, et qu'ils vous confirment que vous faites bien. Vous ne décidez alors plus rien vous-même, vous laissez les autres décider de votre vie à votre place, vous n'êtes plus maître de votre vie.

Vous êtes décidé à changer, à modifier vos croyances et donc votre comportement pour acquérir une plus grande confiance en vous ?

Faites la liste de toutes vos ressources, de toutes vos qualités. Faites aussi une liste de tous les succès que vous avez eu dans votre vie, de tous les moments où vous avez été fiers de vous, et il y en a beaucoup c'est certain ! Pour chaque succès, remémorez-vous quels obstacles vous avez surmontés et comment vous l'avez fait.

Notez sur une autre liste vos doutes actuels et comparez-les à la liste de vos ressources. Trouvez pour chaque doute, chaque obstacle, la ressource ou qualité qui vous permet d'aller de l'avant.

Désirez vraiment ce que vous souhaitez. Ne laissez pas votre entourage décider à votre place et avoir de l'influence sur votre décision. Faites ce que vous pensez être bon pour vous, faites confiance à votre intuition.

Mobilisez toute votre énergie à la réalisation de vos objectifs. Faites le tri dans votre vie de ce qui vous encombre pour avancer vers ces objectifs.

Acceptez de ne pas être parfait, acceptez de vous tromper sans remettre toute votre personnalité en question. Sachez tirer les leçons de vos échecs, ils apprennent souvent bien plus que les réussites. Si vous avez commis une erreur, c'est peut-être qu'il faut vous perfectionner sur certains points ou en apprendre d'autres et cela va vous faire progresser.

Soyez positif, arrêtez de vous appitoyer sur votre sort, il n'en ressortira rien de bon. Arrêtez de vous dire "ça ne marchera pas, je n'y arriverai pas, c'est pas pour moi, ça ne s'arrangera pas..."

Relativisez les événements. Arrêtez de tout grossir. La plupart du temps ce n'est pas la situation elle-même qui pose problème mais l'interprétation qu'on en fait. Soyez plus objectif. Prenez le temps de décortiquer la situation, de l'analyser. Voyez toujours la bouteille à moitié pleine et non pas à moitié vide.

Ayez des objectifs à court terme, avancez par étape, chaque étape étant un objectif. Quand vous aurez réalisé plusieurs petites étapes une par une, vous verrez que vous aurez atteint votre but final sans même vous en rendre compte. Mais pour cela il faut que vos objectifs soient réalistes, clairs et précis. Soyez satisfait de la moindre tâche que vous réalisez chaque jour, soyez fier de vous, cela vous aidera à aller encore plus loin et à vous dépasser.

Sachez estimer les risques, soyez audacieux mais pas imprudent. Anticipez et préparez-vous à toute situation, sans vous dire bien sûr que le pire va arriver. Anticipez justement pour que tout se passe bien.

Le plus important est donc de changer vos croyances, votre vision des choses et de vous-même. Quand une pensée négative traverse votre esprit, analysez-la, chassez-la et remplacez-la systématiquement par une pensée positive. Si vous procédez de la sorte à chaque fois, votre système de croyances va rapidement se modifier de lui-même, et les pensées négatives arriveront de moins en moins souvent jusqu'à disparaître.

Alors soyez positif, persévérant, ouvert aux autres mais sans dépendre d'eux, fiez vous à votre intuition, déterminez vos objectifs, suivez les et vous gagnerez de petites victoires chaque jour qui se transformeront en grande victoire.

Je vous souhaite tout le succès que vous méritez.

Lidwine Ruvio <http://www.biozen-attitude.com>

Publié sur Portalaction.com Contenu libres et gratuit
