

Réussir
An
Féminin

10 BONNES HABITUDES À ADOPTER POUR S'AFFIRMER ET PRENDRE SA PLACE

par Sophie Gueidon



AVANT TOUTES CHOSES...

Bonjour et bienvenue dans ce guide des bonnes habitudes à mettre en place pour oser être soi, s'affirmer et prendre sa place !



“ La folie, c’est de faire toujours la même chose et de s’attendre à un résultat différent

Albert Einstein

”

Si vous voulez arrêter de fumer ou de grignoter, par exemple, faites autre chose à la place. Chaque fois que l’envie de fumer ou de grignoter vous viendra, vous pourrez par exemple, boire un verre d’eau, ou vous étirer, ou prendre une grande inspiration, peu importe. A chacun sa solution. Ce qui compte, c’est de créer un automatisme pour que cette nouvelle habitude prenne la place de l’ancienne, celle dont vous voulez vous débarrasser.

Pensez au fait que le monde ne s’est pas fait en un jour. Les chercheurs considèrent qu’il faut 21 jours pour créer une nouvelle habitude. Pendant ces 21 jours, il va peut-être falloir vous forcer un peu pour adopter ce nouveau comportement, vous allez le faire dans la contrainte, mais après ce sera devenu une habitude et ce sera facile. Vous n’aurez plus besoin d’y penser. Ce qui deviendra difficile ce sera même de ne plus faire cette chose que vous vous forciez à faire il y a quelque temps. !

Sachez tout d’abord, que si vous voulez changer quelque chose dans votre vie, si vous voulez des résultats différents, il vous faudra aussi faire des choses différentes.

Par exemple, décidez de changer une mauvaise habitude...

Et pour changer cette mauvaise habitude, ayez à l’esprit que la nature a horreur du vide.

Cela veut dire que si vous voulez vous débarrasser d’une mauvaise habitude, le meilleur moyen d’y arriver, c’est de la remplacer par une autre, bonne celle-là.



Réussir Au Féminin

LA MAGIE DES PETITS PAS...



Et bien, pour vous, c'est la même chose. Vouloir tout changer tout de suite, n'est pas raisonnable.

Le cerveau est programmé pour maintenir un équilibre dans le corps et si vous changez brutalement les choses, vous le mettez en alerte : il stoppe tout. Vous n'arrivez plus à avancer.

Donc, si vous voulez changer des choses dans votre vie, soyez décidée à faire les choses différemment.

Et pour cela, agissez par petites doses, délicatement, un pas à la fois.

En décidant d'introduire vos nouvelles habitudes, tout simplement pour 21 jours, vous trompez votre cerveau qui veut maintenir les choses en l'état.

21 jours, ça paraît faisable, et les résistances tombent. Donc, si vous voulez donner les meilleures chances à vos projets d'aboutir et à vos nouvelles habitudes de s'installer durablement, envisagez-les au départ, simplement pour une courte durée. Vous verrez, c'est magique !

Si vous voulez introduire du changement dans votre vie, surtout faites-le à petites doses.

Inutile de vouloir introduire de gros changements d'un seul coup, ce serait comme si vous utilisiez une lance à incendie pour arroser vos fleurs. Même si elles ont très très soif, vous ne feriez pas ça, car vous savez bien que ce serait mortel pour elles ! Elles seraient déracinées par la force du jet et finiraient par mourir noyées... Vous ne voulez pas ça !



A votre succès !

Réussir  Féminin

LES BONNES HABITUDES

1- ÊTRE DISCRÈTE SUR SES PROJETS LES PLUS INTIMES

Évitez de parler à vos proches de vos projets les plus intimes.

Loin de moi l'idée de semer la pagaille dans les ménages, mais sachez que bien souvent vos projets font peur à votre entourage. Vos proches veulent vous éviter de prendre des risques et, ce faisant, vous découragent d'entreprendre quoi que ce soit...

Ce n'est pas mal intentionné, au contraire, ils veulent en fait vous protéger. Ayez conscience aussi que les autres ont parfois du mal à vous voir réussir là où eux-mêmes ont échoué. Et dans ce cas-là, malgré eux, ils s'avèrent incapables de vous encourager.



2- ÉVITER DE DEMANDER L'AVIS DE TOUT LE MONDE

Si vous demandez l'avis de tout le monde, vous récolterez des avis divergents, qui partent dans tous les sens, et cela ne va pas vous aider à avancer. En plus, cela peut être un piège de parler de ses projets : parce que cela crée l'illusion de faire avancer les choses. Alors qu'en réalité, pendant que l'on parle de ses projets, on n'agit pas, il ne se passe rien.

Ce qui compte, c'est FAIRE, pas parler de ce que l'on va ou veut faire.





3- NE PAS CHERCHER À PLAIRE À TOUT LE MONDE

Ne cherchez pas à plaire à tout le monde, c'est impossible ! Cela va vous décourager et vous faire perdre de l'énergie.

Partez du principe que si vous agissez, vous allez forcément rencontrer des résistances, notamment de ceux qui n'ont rien fait jusqu'à présent.

Donc, concentrez-vous plutôt sur ceux qui sont sensibles à ce que vous faites et qui savent l'apprécier. Les autres, tant pis pour eux !

4- PRENDRE DES DÉCISIONS, S'ENGAGER

Le plus important pour changer quelque chose dans sa vie, c'est de prendre des décisions, des vraies décisions. Et de s'engager à les suivre.

Il faut parfois longtemps pour prendre une vraie décision, mais quand elle est prise, elle devient irrésistible, elle fait face à tous les obstacles.

Prendre une vraie décision, c'est être prête à aller jusqu'au bout pour la mettre en pratique, c'est être engagée.

Demandez-vous jusqu'où vous êtes prête à aller pour atteindre vos objectifs et si vous n'êtes pas prête à vous engager totalement, ne cherchez pas plus loin, vous êtes là face à un point de blocage.

Et le plus formidable, c'est que la plupart du temps, être engagée, suffit ! Vous n'avez pas besoin d'aller jusqu'au bout de votre engagement. Les choses se mettent en place bien avant. Simplement, il faut être prête à tout pour que le miracle se produise.





5- CHOISIR D' "ALLER VERS..."

Bien souvent, on sait ce que l'on ne veut plus ou ce que l'on ne veut pas. C'est une étape tout à fait classique pour définir ce que l'on veut. Et elle a son importance.

Par contre, il s'agit d'une étape, c'est-à-dire un passage dans lequel il ne faut pas rester définitivement. En effet, quand on se fixe sur ce que l'on ne veut pas ou plus, on regarde en arrière. On regarde vers ce que l'on veut éviter... afin de vérifier que l'on est bien en train de s'en éloigner.

Ce faisant, on ne sait pas très bien vers où on va. Tout ce qu'on sait, c'est qu'on ne veut pas telle ou telle chose. Mais pour obtenir quoi à la place ? C'est l'inconnu...

Rendez-vous compte que si vous avancez ainsi en regardant vers l'arrière (= ce que vous ne voulez pas), vous prenez le risque de buter sur le premier obstacle venu, d'une part. Et, d'autre part, vous avancez à tâtons, sans trop savoir où vous allez. Pas le meilleur moyen de progresser !...

Au lieu de vous attarder sur ce que vous ne voulez pas ou plus, pivotez vers ce que vous voudriez obtenir à la place. Faites une liste précise de tout ce que vous voulez éviter. Puis, point par point, demandez-vous : « Si je ne veux pas de ça, qu'est-ce que je veux à la place ? ». Vous pourrez donc passer à l'étape suivante : Aller vers.

Et là, votre énergie sera tout à fait différente ! Faites-en l'expérience : essayez d'avancer en regardant derrière vous, vous n'irez pas très loin. Maintenant, pivotez et regardez devant vous. Vous redressez la tête, vous bombez le torse, vous êtes déterminée. C'est beaucoup plus facile et plus rapide d'avancer, n'est-ce pas ? ;)



Réussir Au Féminin

6- SAVOIR S'ENTOURER

Jim Rohn, grand conférencier et auteur américain disait : « Vous êtes la moyenne des cinq personnes que vous fréquentez le plus souvent. » Comprenez donc que le meilleur moyen d'accéder au succès consiste à fréquenter des personnes qui elles-mêmes réussissent et connaissent le succès.

Pour transformer votre quotidien et accéder à la vie qui vous convient, pour faire de votre vie une réussite, entourez-vous des meilleurs experts, coachs, mentors dans tous les domaines de votre vie : amour, travail, finances, réalisation de soi, santé...

Entourez-vous de personnes qui croient en vous et vous encouragent. Elles sont indispensables au moment de traverser les inévitables moments de doute et de découragement !



7- BANNIR LE STATUT DE VICTIME

Face à l'adversité, le premier réflexe est souvent de se sentir victime. Qui n'a jamais utilisé l'une de ces phrases: - Pourquoi ça m'arrive à moi ? - Ce n'est pas de ma faute - Je n'y suis pour rien - Je n'avais pas le choix - Il ne manquait plus que ça ! - Je ne peux pas m'empêcher de... - Je suis bien obligé de ... - C'est plus fort que moi -

Si ces phrases sont bien naturelles, elles sont aussi dangereuses car elles enferment dans un statut de victime. Chaque fois que l'on recourt à une explication de ce type, on se met dans la position de quelqu'un qui subit. Si vous optez pour le statut de victime, c'est un peu comme si vous étiez le passager dans le véhicule qu'est votre vie. Si les choses ne vous conviennent pas, vous ne pouvez rien y faire car ce n'est pas vous qui êtes au volant. Vous n'avez aucun pouvoir sur les choses, vous ne pouvez pas changer de direction.

Alors que si vous prenez l'habitude de vous considérer comme responsable de ce qui vous arrive, c'est comme si vous preniez le volant. Si vous vous retrouvez dans une impasse, vous pouvez en sortir... Cela devient beaucoup plus confortable que de vous considérer comme victime. Car, quand vous êtes au volant, vous maîtrisez les choses. Et vous pouvez changer de direction...



Réussir Au Féminin



8- FAIRE TAIRE SON DIABLOTIN INTÉRIEUR

Imaginez à l'intérieur de vous, 2 petits personnages, avec qui vous interagissez en permanence. L'un s'appelle Diablotin. Il est rempli de critiques à votre égard, il vous fait constamment remarquer vos faiblesses et vos manques, il vous houspille à la moindre occasion. Et vous l'écoutez... L'autre, Chérubin, est un petit ange gardien qui veille sur vous avec bienveillance. Il ne voit que ce que vous faites bien, vos erreurs lui échappent, il n'en a rien à faire. Pour lui, vous êtes une personne formidable. Et malheureusement, lui, vous ne l'écoutez pas !

La clé de l'estime de soi et de la confiance en soi, c'est d'être gentil et bienveillant avec soi-même. Ecoutez-vous parler de vous : quel genre de mots utilisez-vous ? Observez le ton condescendant, un peu teinté de lassitude que vous employez parfois. Oseriez-vous parler de la sorte à l'un de vos proches ? Probablement pas. Alors, si vous ne voudriez pas être aussi dure avec quelqu'un d'autre, pourquoi l'êtes-vous avec vous-même ? Avant de vous parler à vous-même ou de parler de vous, tournez sept fois votre langue dans votre bouche, comme on vous l'a sans doute appris quand vous étiez enfant. Surveillez votre dialogue intérieur. Tout comme vous prendriez des gants pour faire une remarque à quelqu'un, prenez-en aussi pour vous faire des remarques à vous-même. Ecoutez plus souvent le Chérubin en vous, c'est lui qui a raison !



9- S'ACCEPTER TELLE QUE L'ON EST

Je vous propose ici un **petit exercice concret**. Prenez une feuille de papier A4 et disposez-la à l'horizontale. Tracez 3 colonnes. En titre de ces 3 colonnes, indiquez 1/3 de votre âge. Par exemple, si vous avez 30 ans, la première colonne indiquera « 1 à 10 ans », la deuxième « 11 à 20 ans », la troisième « 21 à 30 ans ».

Dans chacune de ces colonnes, vous allez indiquer tous les succès, toutes les réussites que vous avez obtenus à cette période. Tous, sans exception.

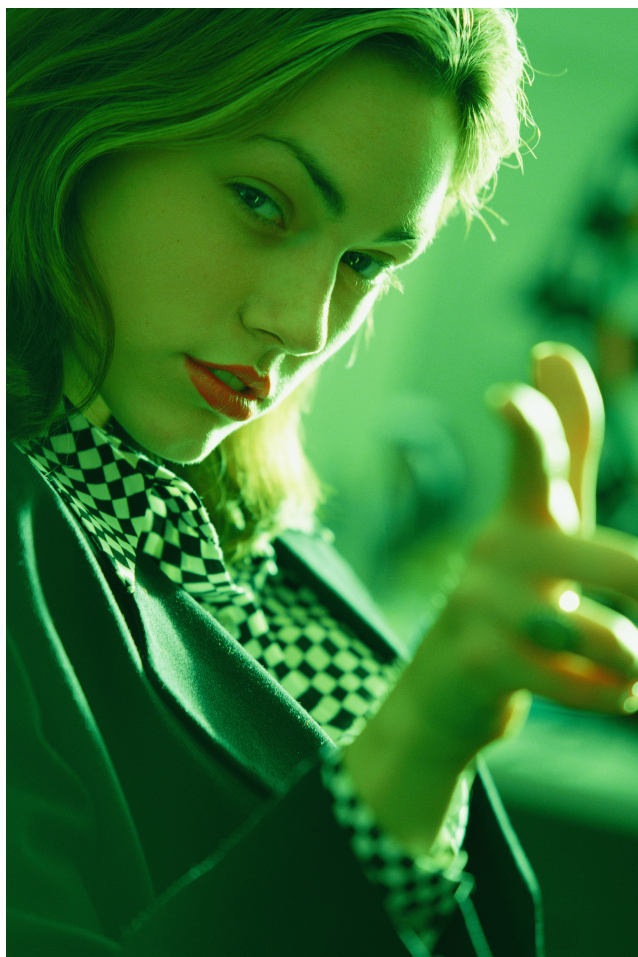
Vous n'avez pas le droit de vous censurer, sous prétexte que tout le monde le fait !



Bien sûr, jusqu'à 10 ans, vous aurez des succès communs à beaucoup de gens. Peu importe ! Ce qui compte c'est que VOUS, vous ayez réussi à faire cela (marcher, parler, faire du vélo, nager, lire, écrire...).

Ce n'est pas parce qu'autres l'ont fait aussi que ce n'est pas valable. En plus, regardez un peu autour de vous, est-ce que vraiment tout le monde sait nager, lire, etc...

Un conseil : Découpez petit, cela vous donnera plusieurs occasions de vous féliciter. Passez en revue toutes les étapes qu'il vous a fallu accomplir pour arriver au but plutôt que de ne vous intéresser qu'au résultat final. Pensez à la publicité L'Oréal, « Parce que je le vau**x** bien ! » Et oui, vous le valez bien, regardez tout ce que vous avez fait ! Lisez et relisez la liste de toutes vos réussites. Et pensez à la mettre à jour avec toutes les petites réalisations qui meublent votre quotidien : mettre de l'ordre autour de soi, faire ses comptes, se mettre au sport, changer son alimentation, diminuer sa facture d'électricité... TOUT est bon à prendre !



10- NE PAS SE SOUCIER DE SES POINTS

FAIBLES

Si vous manquez de confiance en vous, vous êtes certainement très consciente de tout ce qui ne va pas chez vous, c'est-à-dire vos points faibles. Vous les connaissez bien !... Beaucoup mieux que vos points forts.

De ce fait, ce n'est pas la peine de fixer davantage votre attention dessus en voulant les améliorer, même si cela semble partir d'une bonne intention.

En effet, ce n'est pas un bon calcul car d'une part, comme le dit l'adage, « Ce sur quoi on se concentre prend de l'importance ». Donc, si vous vous fixez sur vos points faibles, ils vont prendre de l'importance et occuper toute la place dans votre esprit. Vous n'allez penser qu'à ça, ce qui va augmenter vos doutes et votre manque de confiance en vous. D'autre part, ce n'est pas un bon calcul que de vouloir absolument travailler sur ses points faibles.

En réalité, il est beaucoup plus rentable de miser sur ses points forts.

En cherchant à améliorer vos points faibles, vous allez dépenser beaucoup de temps, d'énergie et peut-être même d'argent, pour passer d'un niveau mauvais à un niveau tout simplement moyen. Le retour sur investissement sera donc très faible.

Tandis que si vous vous attachez à développer encore plus vos points forts, vous en ferez des points d'excellence, qui feront la différence. Avec la même dépense, vous allez passer d'un niveau 0 à un niveau +5, ce qui est quand même plus valorisant que de passer d'un niveau -5 à un niveau 0 !

Cela ne veut pas dire que vous devez ignorer vos faiblesses pour autant. Simplement, cherchez à les gérer de la façon la plus économique possible, pour vous permettre de vous concentrer sur l'amélioration de vos points forts. Pour cela, vous pouvez rechercher des personnes excellentes dans ce que ne savez pas faire. Oui, oui, il en existe ! Et elles auront même du plaisir, là où vous vous donnerez beaucoup de mal...

Dans vos choix, allez vers ce qui vous plaît et que vous réussissez facilement. C'est là que se cache l'excellence et c'est cela qui va vous faire gagner en confiance en soi

Quand ce ne sera vraiment pas possible de faire autrement, investissez juste ce qu'il faut pour améliorer vos points faibles, sans amoindrir vos points forts. L'objectif sera simplement de limiter les dégâts. Ne perdez pas de vue que le travail essentiel et le plus créatif est de développer et perfectionner vos points forts !

ET POUR ALLER PLUS LOIN...

QUELQUES QUESTIONS À VOUS POSER POUR UNE SESSION D'AUTO-COACHING :

1. Quelle est votre appréciation de votre vie actuellement ? Quelle note lui donneriez-vous ?
__ /10

.....
.....
.....

2. À quel défi(s) ou difficulté(s) êtes-vous confrontée en ce moment ? Qu'auriez-vous le plus envie de changer dans votre vie ?

.....
.....
.....

3. Qui seriez-vous, que feriez-vous si vous n'aviez pas peur, si vous osiez ? Si vous étiez certaine de réussir ce que vous entreprenez ? Jusqu'où iriez-vous ?

.....
.....
.....

4. Si tous vos rêves pouvaient se réaliser, quel serait le plus fou, le plus audacieux ?

.....
.....
.....

5. Si ce rêve se réalisait, qu'est-ce que cela représenterait pour vous ?

.....
.....
.....

6. Quel en serait le meilleur aspect ? Et pourquoi ?

.....
.....
.....

7. Imaginons que vous puissiez atteindre ce rêve, quelles seraient les 3 étapes principales pour y arriver?

.....
.....
.....

8. Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait vous ralentir, vous arrêter, ou vous empêcher d'y arriver ?

.....
.....
.....

9. Si vous pouviez surmonter ces défis et aller librement vers vos buts, qu'est-ce que cela représenterait pour vous ?

.....
.....
.....

10. Comment pourriez-vous dépasser ces freins ?

.....
.....
.....

Bravo pour votre implication dans l'amélioration de votre vie !

Je serai ravie d'avoir de vos
nouvelles ! N'hésitez pas à me faire
part de vos avancées à
contact@ReussirAuFeminin.com
Pensez aussi à visiter
régulièrement le site
www.ReussirAuFeminin.com
qui dispose de bien d'autres
ressources !

