

Total Confiance : Jour 7 – Un état d'esprit de développement

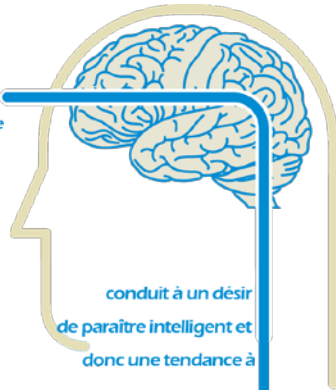
Dans le jour 7 de Totale Confiance, découvrez les 2 états d'esprit qu'un être humain peut avoir, pourquoi vouloir paraître intelligent est le plus grand frein à votre progression, comment développer un état d'esprit de développement Et comment entrainer votre détermination pour réussir plus souvent dans tout ce que vous entreprenez vous permettra d'avoir une Totale Confiance.

- ⇒ « Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient. » Sénèque
- ⇒ Comme l'histoire de l'âne, la vie va vous envoyer des épreuves et c'est votre état d'esprit face à ces épreuves qui fera la différence. C'est uniquement ça. C'est vous qui décidez de la manière dont vous réagissez.
- ⇒ Plantu revient sur ses débuts : il a harcelé la direction du journal pour y travailler ! " Je travaillais alors aux Galeries Lafayette et je sortais d'études pitoyables (deux années de médecine ratées) : comme j'étais amoureux du Monde, je déposais tous les matins un dessin au siège du journal, rue des Italiens. Je téléphonais ensuite à 11 heures pour demander s'il était publié ou non. Ça a duré comme ça trois mois jusqu'au jour où le rédacteur en chef, Bernard Lauzanne, m'a appris qu'un de mes dessins passerait ", rappelle le dessinateur qui a publié depuis 19 000 dessins.
- ⇒ Dans notre vie, nous tentons de nous mettre à l'abri des échecs, d'éviter les challenges élevés pour pouvoir garder la face. Pour éviter de se remettre en question.
- ⇒ Mais ce qui est important dans la vie, ce n'est pas la force dont vous êtes capable de frapper, mais combien de fois vous pouvez être frappé et continuer à avancer.
- ⇒ Combien de coups vous pouvez prendre, et toujours vous relever. C'est comme ça qu'on progresse.
- ⇒ Notre cerveau à une capacité infinie à rationaliser nos échecs, nos abandons. Il mouline très vite pour trouver des excuses. Quand je fais de l'exercice. Tout d'un coup, mon cerveau à une capacité extraordinaire pour sortir un tas de raison incroyable pour arrêter.
- ⇒ REUSSIR : le succès est simplement le résultat d'essais, d'erreurs et de rectifications.
- ⇒ Certaines personnes s'attendent à réussir du premier coup. Personne n'est bon du premier coup.
- ⇒ Problème : on relie nos échecs à notre identité.

- ⇒ A partir de maintenant : Il n'y a pas d'échec, que des expériences. Il n'y a pas d'échec, que des expériences. Vous devez l'avoir ancré dans votre tête. C'est un concept qui va changer votre état d'esprit.
- ⇒ En quelques mots, je vais vous raconter l'histoire d'un homme.
 - Il fait faillite à 31 ans.
 - Battu aux élections législatives à 32 ans.
 - Nouvelle faillite à 34 ans.
 - Sa petite amie meurt à 35 ans.
 - Dépression nerveuse à 36 ans.
 - Battu aux élections locales à 38 ans.
 - Battu aux élections du Congrès à 43 ans.
 - Battu aux élections du Congrès à 46 ans.
 - Battu aux élections du Congrès à 48 ans.
 - Battu aux élections du Sénat à 55 ans.
 - Battu aux élections du Sénat à 58 ans.
 - Elu président des Etats-Unis à 60 ans.
- ⇒ Cette personne c'est Abraham Lincoln.
- ⇒ Rappelez-vous, il n'y a pas d'échec, que des expériences. La réussite est la succession d'essais, d'échecs et de rectifications.
- ⇒ Si vous n'acceptez pas l'échec comme expérience vous ne serez jamais capable de séduire une femme ou de créer une entreprise. Vous n'aurez jamais cette capacité à construire votre confiance.
- ⇒ Les 2 états d'esprit qu'un être humain peut avoir : un état d'esprit fixe ou un état d'esprit de développement.
- ⇒ Carol Dweck a découvert l'existence de deux états d'esprit bien distincts qui va différencier ceux qui réussissent et ceux qui abandonnent.
- ⇒ Ceux qui ont un état d'esprit de développement et ceux qui ont un état d'esprit FIXE.
- ⇒ La première fois que vous avez appris à conduire ? confortable ou non ? facile ou pas ? La première fois que vous essayez quelque chose, c'est généralement très déroutant.
- ⇒ Mais que se passe t'il après ? Plus vous le faites, plus vous êtes à l'aise.
- ⇒ Les seuls moments où vous apprenez c'est lorsque vous êtes en dehors de votre zone de confort

Etat d'esprit fixe

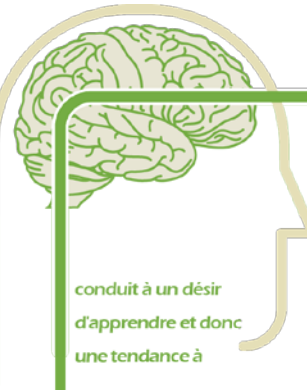
L'Intelligence est statique



conduit à un désir
de paraître intelligent et
donc une tendance à

Etat d'esprit de développement

L'Intelligence peut être développée



conduit à un désir
d'apprendre et donc
une tendance à

CHALLENGES

...éviter
les défis

... relever
les défis

OBSTACLES

...abandonner
rapidement

...persister
en cas d'échec

EFFORT

...voir les efforts
comme inutile ou pire

...voir les efforts
comme le chemin de la maîtrise

CRITIQUE

...ignorer
les critiques utiles

...apprendre
des critiques

SUCCES DES AUTRES

...se sentir menacer
par le succès des autres

...trouver des enseignements
et de l'inspiration dans
le succès des autres

Par conséquent, ils stagnent plus facilement
et n'optimisent pas leur potentiel

Tout cela confirme une **vision déterministe du monde**

Par conséquent, ils atteignent un niveau plus élevé de réussite

Tout cela leur donne une **plus grande force de volonté**

GRAPHIC BY NIGEL HOLMES
TRADUIT PAR ALEXIS

Exercices

Exercice #1

Complétez ces phrases.

« Lorsque je renonce devant un obstacle... »

Quel est votre obstacle du moment ?

Quelle est la plus petite action qui vous permettrait de surmonter ce cet obstacle ?

Exercice #2

Action du jour : Action qui montre que vous avez un état d'esprit de développement.

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant. Ensuite, faites cette action aujourd'hui.

Prenez 10 minutes aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez.

« La prochaine fois que je suis devant un obstacle ou une difficulté :...»