

Total Confiance : Jour 8 – Maîtriser la peur

Bonjour et bienvenue dans le jour 8. La peur est l'ultime blocage émotionnel qui vous empêche de vous améliorer et d'augmenter votre confiance. Que ce soit la peur de l'approche, la peur du regard des autres, la peur d'être mal vu, la peur de s'imposer, la peur du rejet...

- ⇒ La première fois que nous faisons quelque chose : nous avons peur
- ⇒ En fait si nous ne nous faisons pas peur, nous restons dans notre zone de confort et nous développons un état d'esprit fixe au lieu d'un état d'esprit de développement.

- ⇒ La peur : émotion négative la plus forte

- ⇒ La peur est une émotion :
 - Qui influence votre perception
 - Contagieuse

- ⇒ Mécanismes ancestraux contreproductifs

- ⇒ La peur :
 - Avant : notre plus grand protecteur
 - Aujourd'hui : notre plus grande prison

- ⇒ Les 5 vérités de la peur :
 - **Vérité #1** – La peur ne disparaîtra jamais tant que je continue de m'améliorer.
 - **Vérité #2** – La seule façon de se débarrasser de la peur de faire quelque chose, c'est de le faire.
 - **Vérité #3** – La seule façon de me sentir mieux dans ma peau, c'est de le faire.
 - **Vérité #4** – Non seulement je vais avoir peur quand je suis sur un territoire inconnu, mais c'est aussi le cas de toutes les autres personnes au monde.
 - **Vérité #5** – Surmonter son appréhension à agir engendre moins d'angoisse que de vivre constamment avec la peur créée par un sentiment d'impuissance et d'insatisfaction

- ⇒ 2 états différents :
 - Le « moi supérieur »
 - Heureux
 - Confiant
 - Le « moi inférieur »
 - Anxieux
 - Timide

- ⇒ 2 façons de déprogrammer la peur
 - Supprimer les informations généralistes : TV, journaux, sites d'information...
 - S'entourer de personnes positives : ne plus jamais dire du mal d'une autre personne, créer une réputation positive

- ⇒ Les seuls moments où vous apprenez c'est lorsque vous êtes en dehors de votre zone de confort

Exercices

Exercice #1

Transformer vos peurs

Quelles sont les peurs qui se cachent derrière votre inaction ?

Si j'agis, quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?

Pourrais-je survivre à ça ?

Quelle leçon je pourrais obtenir de cette expérience ?

Passer du « moi inférieur » au « moi supérieur »

Lister ce qui déclenche votre « moi inférieur » ou les indices qui indiquent que vous devenez moins confiant (type de conversations, présence de certaines personnes, votre voix...)

Lister les activités ou pensées qui vous mettent en confiance, qui vous épanouissent (sport, promenade, livres, appeler tel ami...)

Exercice #2

Action du jour : Action qui vous permet de passer rapidement dans votre état : « moi supérieur »

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.

« En mettant plus d'assurance dans ce que je fais... »