



VIBRA SUCCES

MODULE 8 : LA CONFIANCE EN SOI



VIBRACOACHING-
VANESSA GONZALVO

Dans ce module, nous allons passer à l'action avec des exercices qui vont vous permettre d'oser être vous même !





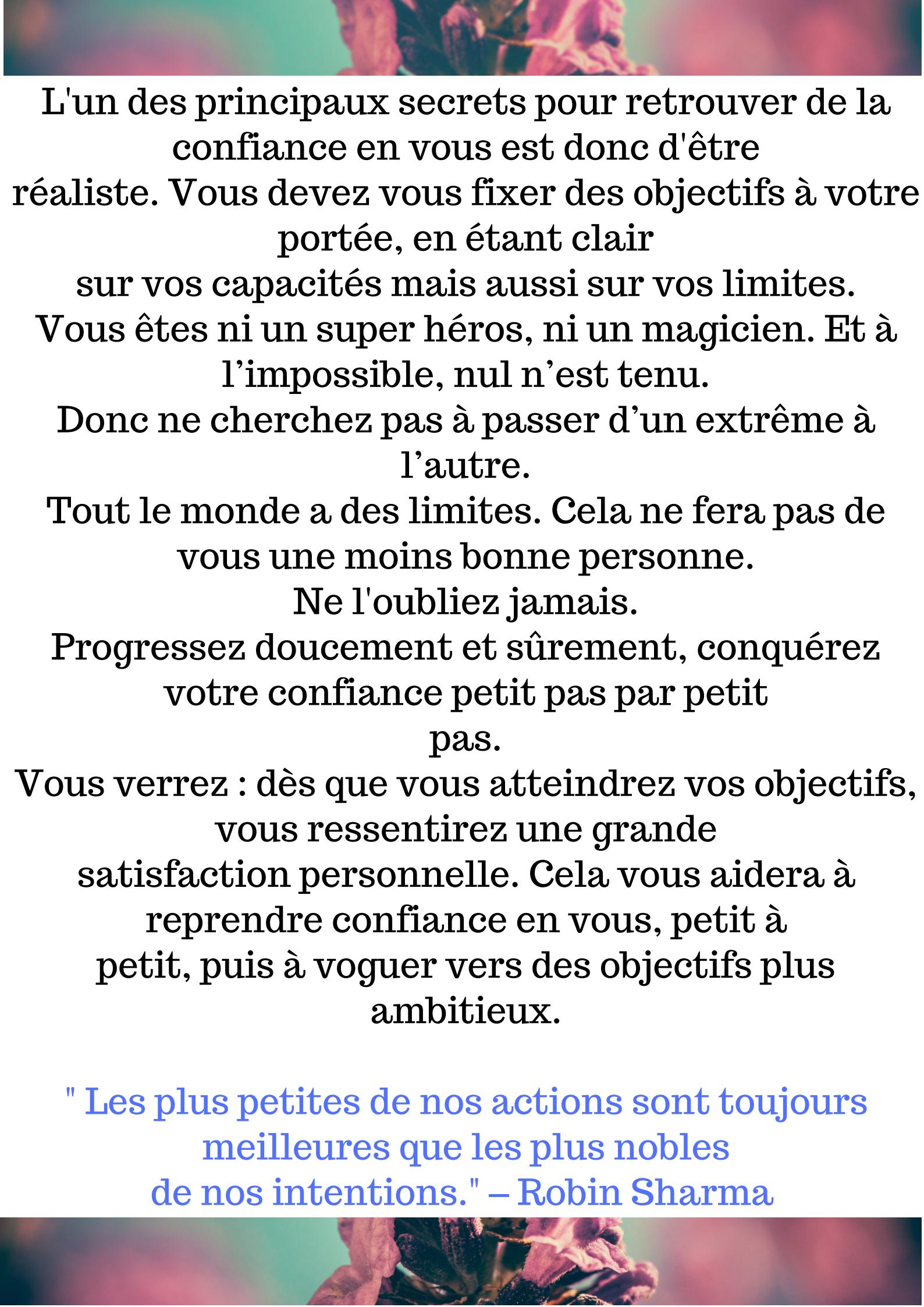
Exercice 1

Fixez-vous des objectifs réalisables

Une erreur classique lorsqu'on veut en finir avec le manque de confiance en soi, c'est de vouloir tout renverser d'un coup et d'en finir du jour au lendemain.

Cette erreur est la meilleure façon d'échouer et de s'empêtrer dans le manque de confiance en soi. Car cela entretient le cycle des échecs et des déceptions. Et comme vous avez un jugement beaucoup trop sévère sur vous-même, en définitive, vous entretenez ce manque de confiance.

Il est grand temps de lâcher un peu de lest, autant du côté de ce jugement que du côté des objectifs que vous vous fixez.



L'un des principaux secrets pour retrouver de la confiance en vous est donc d'être réaliste. Vous devez vous fixer des objectifs à votre portée, en étant clair sur vos capacités mais aussi sur vos limites. Vous êtes ni un super héros, ni un magicien. Et à l'impossible, nul n'est tenu. Donc ne cherchez pas à passer d'un extrême à l'autre.

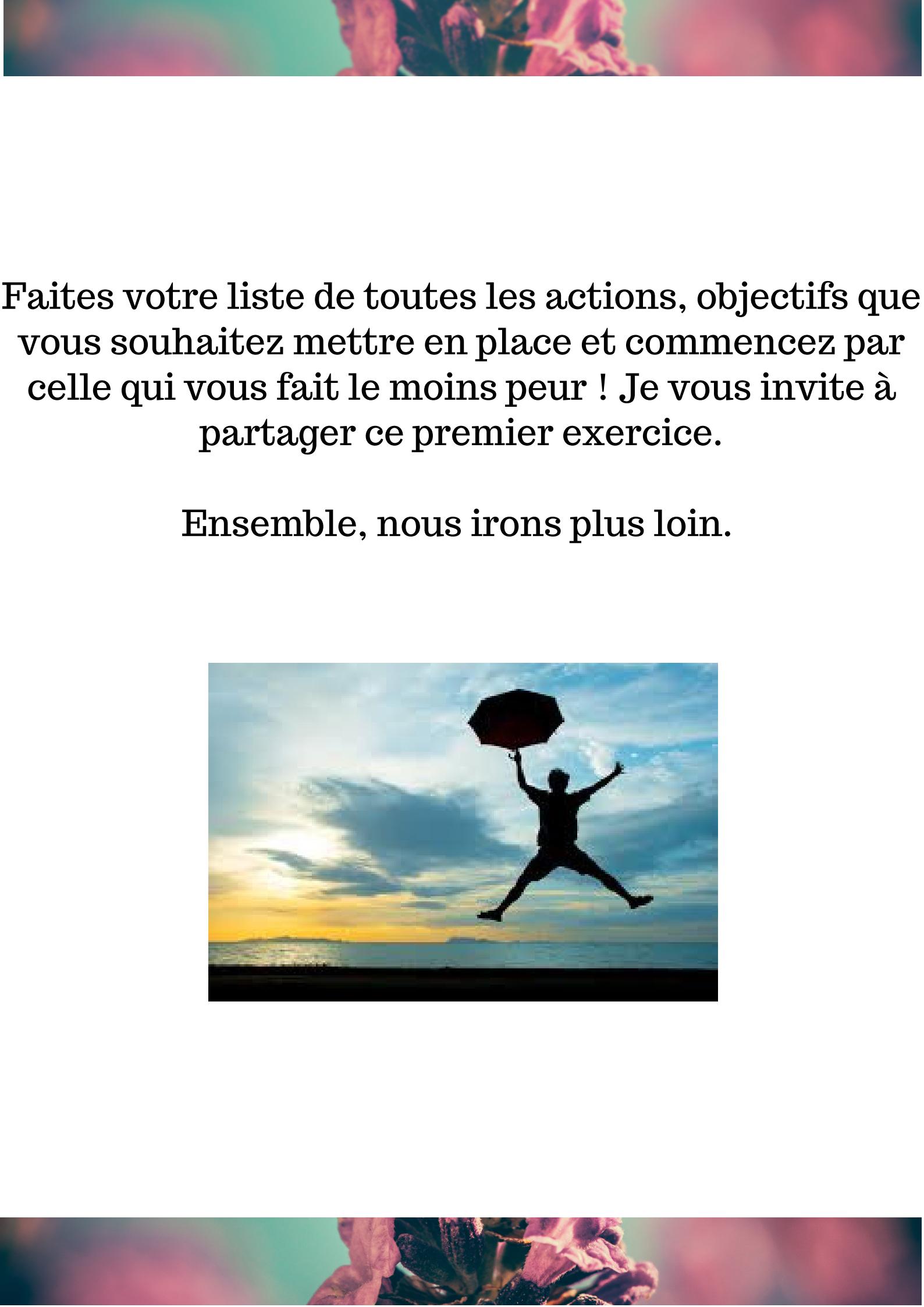
Tout le monde a des limites. Cela ne fera pas de vous une moins bonne personne.

Ne l'oubliez jamais.

Progressez doucement et sûrement, conquérez votre confiance petit pas par petit pas.

Vous verrez : dès que vous atteindrez vos objectifs, vous ressentirez une grande satisfaction personnelle. Cela vous aidera à reprendre confiance en vous, petit à petit, puis à voguer vers des objectifs plus ambitieux.

" Les plus petites de nos actions sont toujours meilleures que les plus nobles de nos intentions." – Robin Sharma



Faites votre liste de toutes les actions, objectifs que vous souhaitez mettre en place et commencez par celle qui vous fait le moins peur ! Je vous invite à partager ce premier exercice.

Ensemble, nous irons plus loin.



Exercice 2

Listez vos réussites

Commençons par un exercice simple et facile.

Cet exercice est excellent pour retrouver la

confiance quand vous êtes dans une

période d'incertitude ou de perte de confiance.

Quand vous vous surprenez en perte de confiance,

et qu'une partie de vous

chuchote que vous êtes incapable... stoppez cette

petite voix et montrez-lui le

contraire.

Pour cela :

1. prenez un stylo et une feuille
2. isolez-vous dans un endroit calme
3. faites la liste de toutes vos victoires, même les plus petites, même celles qui vous semblent banales

L'objectif est de ne pas vous censurer et de lister

le maximum de victoires depuis

votre enfance jusqu'à aujourd'hui.

Dites vous que si vous avez pu faire tout cela par

le passé, alors vous êtes encore

capable de faire de belles choses.



Exercice 3

Célébrez vos victoires

La continuité de l'exercice précédent ...

La célébration est l'un des meilleurs exercices de confiance en soi.

Les gens perdent souvent confiance parce qu'ils se disent qu'ils ne peuvent rien, n'ont rien ou ne sont rien.

Pourtant, la réalité est tout autre.

Cela arrive seulement lorsque vous focalisez votre attention sur vos points faibles et vos échecs plutôt que sur vos forces et vos réussites.

Célébrer vos victoires développe votre confiance et met l'accent sur vos forces.

Lorsque vous travaillez sur un objectif, créez un plan.





Votre plan devrait comporter de petits objectifs réalisables facilement.

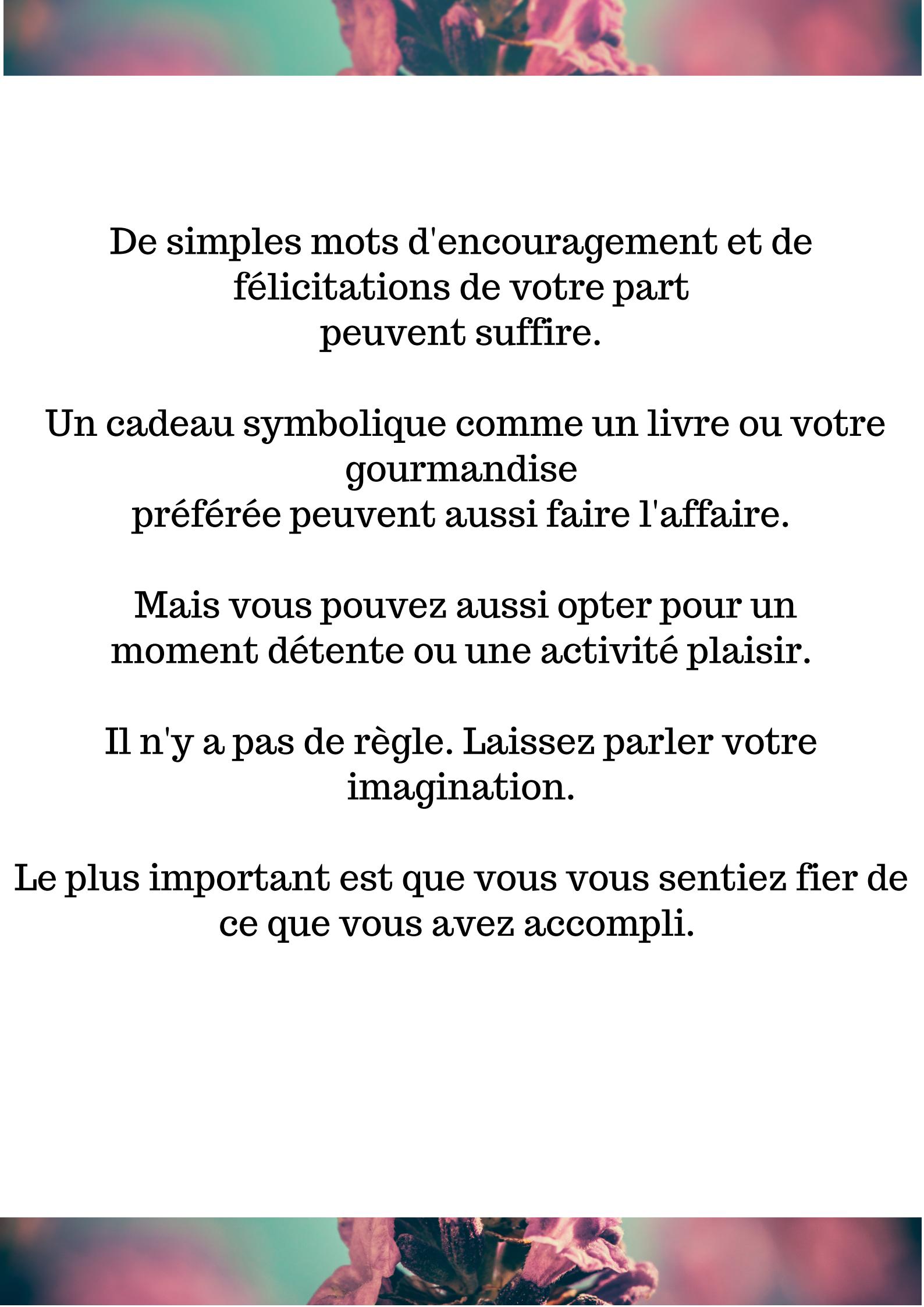
Ainsi, la réalisation de l'ensemble de vos petits objectifs vous permettra de réaliser votre objectif principal.

Maintenant, chaque fois que vous réalisez une étape de ce plan, aussi petite soitelle, célébrez-la et savourez le chemin parcouru. Cela vous donnera plus de confiance et de motivation pour poursuivre le reste de votre plan jusqu'à la réalisation finale.

Cet exercice est simple mais réellement efficace car il développe la confiance et entretient l'envie d'agir.

L'avantage, c'est que vous pouvez célébrer vos victoires avec de petites récompenses.





De simples mots d'encouragement et de félicitations de votre part peuvent suffire.

Un cadeau symbolique comme un livre ou votre gourmandise préférée peuvent aussi faire l'affaire.

Mais vous pouvez aussi opter pour un moment détente ou une activité plaisir.

Il n'y a pas de règle. Laissez parler votre imagination.

Le plus important est que vous vous sentiez fier de ce que vous avez accompli.

Exercice 4

Dans un premier temps, identifiez vos croyances limitantes grâce à l'exercice sur les croyances limitantes vu dans le module 3.

Puis Défiez votre critique intérieur
Très souvent, le plus grand obstacle à notre gain de confiance est cette petite voix qui se cache dans notre tête.

Vous savez, celle qui vous parle lorsque vous pensez vous lancer et qui vous chuchote que vous ne devriez même pas y penser parce que vous allez vous planter.

Cela vous semble-t-il familier ?

Pensez à toutes ces fois où votre critique intérieur avait tort.

Lorsque votre cerveau vous dit » Tu as toujours échoué à ... », arrêtez-le immédiatement ! Il est en train de généraliser.



Il est bien sur possible que vous ayez échoué par le passé. Mais ça n'a pas toujours été le cas. Votre vie n'a pas été qu'échec. Vous avez réussi certaines choses. Et vous l'avez démontré avec le tout premier exercice. Apprendre à chasser ces mauvaises pensées et à museler votre critique intérieur est un exercice de confiance en soi qui demande beaucoup de pratique. Mais il est incontournable.

Vous devez :

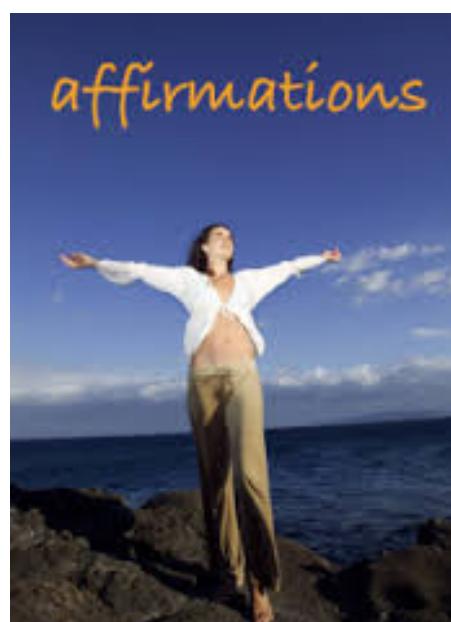
- ◆ d'abord prendre conscience lorsque vous devenez dur avec vous-même
- ◆ ensuite faire l'effort de corriger cette petite voix en pensant » Non, je peux le faire ».

Savez-vous que 90% de ce que nous craignons finit par avoir une issue positive ou neutre ?

Alors, la prochaine fois que vous surprendrez une de vos 60 000 pensées quotidiennes se tourner vers le négatif, arrêtez-la et reformulez-la en quelque chose de plus utile ou positif.

Créez-vous des affirmations positives et répétez les vous tous les jours.

Je vous invite à écouter l'audio MP3 sur la visualisation affirmation sous le module 8.



Exercice 5

Avant d'écouter l'audio MP3 " Mes amis", veuillez lire et trouver les personnes que vous choisissez pour cet exercice.

Vous allez devoir penser à six personnes. Six personnes que vous connaissez, personnellement ou non.

Peu importe le métier de ces personnes, ce qu'elles font dans la vie et si vous les avez déjà rencontrées. L'important, comme souvent en PNL pour que l'exercice fonctionne, est ce qu'elles représentent pour vous.



La 1ère personne est votre Ange-Gardien : quelqu'un qui vous soutient de façon inconditionnelle, qui est à vos côtés (physiquement ou non peu importe).

La 2ème personne est votre Coach:

Quelqu'un qui vous questionne (que ce soit directement ou, si vous ne le connaissez pas, par ce qu'il fait), vous fait réfléchir et vous accompagne dans le développement de vos compétences.

La 3e personne est ce qu'on appelle un Enseignant : c'est un expert dans le contenu, quelqu'un qui vous enseigne, vous apprend à faire des choses et qui développe chez vous de nouvelles ressources.

La 4e personne sera votre Mentor :

c'est un guide qui a de l'expérience dans votre domaine, et que vous modélez. C'est quelqu'un que vous admirez et dont vous appréciez les valeurs.

La 5e personne sera votre Sponsor : quelqu'un qui s'investit pour vous, qui croit délibérément en vous et valorise votre image. Ici, le mot de Sponsor n'est pas nécessairement relié à de l'argent.

La 6e personne sera votre Éveilleur : c'est une personne réelle ou non, et qui peut être issue de votre imagination : c'est une source d'inspiration divine, une entité qui vous relie à l'univers ou à Intelligence supérieure selon votre système de croyances.





Avant d'aller rencontrer ces personnes grâce à la puissance de votre inconscient, pensez à un projet qui vous tient à cœur. Un objectif, quelque chose qui vous motive, que ça soit dans le domaine professionnel, celui de votre business, relationnel, physique, financier, etc.

Quelque chose pour laquelle vous sentez que vous avez besoin de soutien.

Puis vous allez vous tenir debout et imaginer que vous êtes au centre d'un grand carré (attention : cet exercice ressemble à une autre technique PNL qui s'appelle le Carré Magique, mais ça n'est pas la même chose !)

Vous avez placé vos alliés dans l'ordre (en suivant la liste), et en mettant deux sur le côté gauche du carré, deux en face de vous, et deux sur le côté droit du carré.

Je résume :

Sur votre gauche (côté gauche du carré), vous avez donc votre Ange-Gardien et votre Coach.

En face de vous (bord opposé du carré), vous avez ensuite votre Enseignant et votre Mentor.

Sur votre droite (côté droit du carré), vous avez enfin votre Sponsor et votre Éveilleur.





Pour commencer, vous allez vous tourner vers votre Ange gardien et, en fermant les yeux, imaginer que cette personne se tient devant vous.

Si cela vous aide, vous pouvez penser être en train de lui tenir les deux mains, et vous allez laisser venir à vous le message que cet allié porte pour vous et pour votre projet.

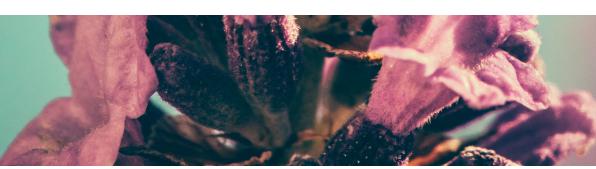
Toutes ces personnes sont autour de vous car elles vous aiment : elles sont remplies de bienveillance à votre égard. Elles ne désirent qu'une chose : vous voir réussir avec un succès immense.

Ecoutez donc ce que votre Ange-Gardien a à vous dire. Il va vous exprimer ce que vous représentez pour lui et ce message va vous donner de la force.

Une fois que vous vous êtes bien imprégné de son message et que vous l'avez intégré dans votre corps, vous pouvez réouvrir les yeux.

Puis tournez-vous ensuite vers votre Coach. Et faites de même. Prenez le temps, à chaque fois, de bien voir la personne en face de vous dans votre imagination, laissez venir ce qui vient. Laissez-la vous encourager, croire en vous et vous motiver.

Puis faites ensuite cela avec chacune des personnes.





Une fois que l'ensemble de vos alliés vous ont délivré leur message, prenez le temps de les remercier parce qu'ils sont présents dans votre vie et qu'ils vous soutiennent.

Puis laissez se mêler et intégrez l'ensemble de ces messages à l'intérieur de vous. Laissez votre inconscient tirer profit de cette expérience. Vous avez stimulé votre pouvoir de visualisation et vos ressources, il saura en exploiter prochainement tous les bénéfices.

Maintenant je vous invite à aller écouter l'audio pour vous immerger réellement de cet exercice.

