



Né pour Réussir



NE
POUR
REUSSIR

DIX HABITUDES QUOTIDIENNES
POUR RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI



« D'abord, nous construisons nos habitudes, ensuite, nos habitudes nous construisent. » John Dryden

Né pour Réussir | Jad BATTI

Dix habitudes quotidiennes pour renforcer sa confiance en soi

John Dryden disait :

« D'abord, nous construisons nos habitudes, ensuite, nos habitudes nous construisent. »

La confiance en soi n'échappe pas à la règle, elle ne se construit pas du jour au lendemain, elle est le fruit d'habitudes qui se répètent. Alors, je vous donne dans ce livret les 10 habitudes qui renforceront votre confiance d'une manière saine et durable :

1. Démarrer la journée du bon pied

Certains matins, le réveil sonne, vous faites comme si vous ne l'entendiez pas, vous appuyez sur le bouton « ignorer la sonnerie » pour vous offrir de précieuses vitales « 10 minutes supplémentaires », le réveil retentit une deuxième fois, vous l'ignorez, ainsi vous répétez l'opération plusieurs fois. Cela ne vous rappelle pas quelqu'un par hasard ?, au bout d'un moment vous vous dites : « là, il faut vraiment que je me lève ». Le problème, c'est que cette lutte contre le réveil avait duré une bonne période ! Donc vous vous levez en retard, vous faites tout à moitié (bain douche, petit déjeuner, etc.), vous arrivez à votre travail, ou à votre entretien à moitié en courant, vous êtes déjà fatigué. Pas besoin que je vous fasse un dessin pour vous montrer comment votre journée se serait passée ?

En revanche, remarquez comment cela se passe quand vous démarrez la journée en vous levant à une heure raisonnable validée par le conseil général de tous vos neurones une fois pour toute. Vous prenez le temps de vous préparer et de vous chouchouter avant de sortir. Les gens confiants aiment bien profiter de tous les instants de la journée.

2. Se concentrer sur ses tâches

Des études ont montré qu'il faut jusqu'à quinze minutes pour retrouver toute sa concentration après un appel téléphonique. Quelques interruptions suffisent pour que vous perdiez la journée.

Je vous propose un exercice pour apprendre à ne plus vagabonder au milieu de vos tâches, et vous concentrer sur l'instant présent.

Prenez trois feuilles, de format A4. Ecrivez dessus tout ce qui vous passe par la tête, inutile de composer des poèmes « à la Verlaine », il suffit juste de coucher tout ce que vous dit votre conscience : « Bonjour mademoiselle feuille blanche, je ne sais pas quoi écrire mais je sais chanter. Sur le pont d'Avignon on y danse on y danse ... », jusqu'à ce que vous remplissiez toutes les feuilles. Vous remarquerez que par magie, il en ressortira quelque chose d'utile et profond.

Cet exercice permet aussi de vider la tête le matin et se concentrer sur l'essentiel.

3. Chausser ses meilleures lunettes de soleil.

Imaginez que, dès le lever ce matin, vous ayez chaussé une paire de lunettes aux verres roses. Vous voyez tout en rose, un rose chaud et bienveillant. Vous mettez chaque jour une sorte de lunettes de soleil, un filtre à travers lequel vous percevez le monde extérieur. Vous n'avez même pas confiance du type du filtre choisi.

Si vous choisissez vos lunettes de soleil du jour, vous décidez de la manière dont vous allez vivre les expériences à venir de la journée, s'il va s'agir d'une journée riche en événements intéressants ou en bataille à livrer. Votre journée commence d'abord dans votre tête. Je vous propose quelques marques pas chères et surtout très rentables de lunettes à mettre dans la semaine :

- ✓ Lunettes qui font voir le meilleur côté de chaque situation « *bus en retard = minutes supplémentaires d'air frais.* »
- ✓ Lunettes qui font savourer pleinement chaque moment.
- ✓ Lunettes qui font voir l'aspect amusant des situations invraisemblables et des personnes inattendues.
- ✓ Lunettes qui font apprécier les sons, les odeurs, et les bons goûts. « *Bonne chance si vous mangez dans une cantine comme la mienne d'autrefois* ».

Bonus à essayer : sortez de chez vous le matin, dire un bonjour avec un beau sourire aux trois premières personnes que vous croiserez sur votre chemin sans attendre forcément un retour positif de leurs parts. C'est ce que j'appelle **l'intérêt désintéressé**. Pour les plus timides, privilégiez davantage les personnes âgées, car elles n'ont pas d'arrière pensées et sont plus aimables et disponibles émotionnellement. Vous remarquerez que vous vous sentirez pleins d'énergie, plus détachés, et apte à câliner votre journée.

4. Conscientisez ses humeurs et émotions

Dans quel état émotionnel êtes-vous en ce moment ? Êtes-vous conscient de ce que vous sentez ? Les gens éveillés sont très conscients de leurs émotions du moment, de l'effet qu'elles induisent sur leurs humeurs et leurs comportements envers eux-mêmes et les autres, et par conséquent, ils peuvent modifier leurs états émotionnels.

Imaginez-vous être une personne observatrice extérieure à vous-même. Observez comment vous vous sentez à l'instant présent ? Comment cela se traduit-il sur votre comportement, vos gestes, vos paroles ? Pourquoi vous vous sentez ainsi ? Comment changer de focus pour vous faire sentir autrement ?

5. Faire de l'exercice

Aussi étrange que cela puisse paraître, vous pouvez entrer dans une salle de sport, en vous sentant fatigué, puis faire de l'exercice et ressortir rempli d'énergie. Le cerveau adore l'exercice. Les chercheurs ont démontré ces dernières années que le nombre des neurones n'est pas fixé le jour de la naissance. Au contraire, les adultes arrivent à fabriquer de nouvelles cellules cérébrales au cours de leurs vies, et l'exercice est l'un des meilleurs moyens d'y parvenir.

La bonne nouvelle c'est qu'on n'est pas obligé d'être un Cristiano Ronaldo , ou un Lionel Messi (*j'ai cité les deux ensemble pour garder tous les footeux confondus parmi mes lecteurs*) pour profiter de ce facteur du sport. Rien qu'une demi-heure de marche journalière permet d'augmenter vos capacités d'apprentissage, de concentration et de raisonnement. Les personnes du troisième âge qui marchent régulièrement obtiennent de meilleurs résultats aux tests de mémoire que celles qui restent tout le temps chez elles. Trouver une forme d'exercice qui vous plait, et pratiquez-la régulièrement.

6. S'isoler au calme

Que vous inspire le silence ? Si vous avez l'habitude de courir dans tous les sens et d'être sans cesse avec du monde, se retrouver dans le calme pendant dix minutes peut s'avérer très constructif.

Essayez ceci chaque jour : éteignez votre téléphone portable, mettez-vous à l'abri de toutes les distractions, allez dans un endroit où le silence est maître, respirez confortablement, faites le vide dans votre esprit, laissez les pensées défiler comme des oiseaux, rêvasez, laissez votre créativité vous emmener à travers les méandres de votre imagination.

7. Etre généreux

On récolte ce que l'on sème, tout ce que vous donnez vous revient d'une manière ou d'une autre. Les personnes confiantes vivent au milieu d'une certaine abondance qui leur est dédiée en retour. Elles n'hésitent pas à donner ce qu'elles peuvent, quand elles peuvent (temps, argent, talent, énergie ou amour).

Ayez pour objectif de donner aux autres sans vous oublier, les pensées généreuses nourrissent votre esprit et attirent vers vous les personnes généreuses.

8. Sortir et s'émerveiller de la beauté du ciel

« Aucun bleu n'est plus beau que celui du ciel », cela n'engage que moi ^_^



La nature est généreuse, elle possède les plus belles couleurs, c'est une maman qui accueille tout le monde sans distinction, il y a tout un monde qui existe hors votre tête, prenez le temps de marcher dans ses recoins, pieds nus si besoin, sentez l'énergie qui coule à travers vous, diluez vos pensées vers l'extérieur.

Régalez-vous de la beauté de l'univers et nourrissez-vous de sa bienveillance.

9. Faire le bilan de sa journée et planifier son lendemain

Penser à la fin de la journée à toutes les tâches que vous avez exécutées, à comment vous les avez réalisées, il se peut que vous n'ayez pas réussi à tout faire, cela vous aidera à mieux calibrer la quantité des choses à planifier pour le lendemain pour ne pas se sentir dépassé, et ainsi garder le sentiment de contrôle et de confiance.

Couchez sur une feuille la liste des choses à faire avant de dormir, cela permettra à votre subconscient de traiter vos idées pendant votre sommeil, de mettre en place une aptitude à les exécuter facilement le lendemain.

Vous disposez maintenant d'un programme pour votre journée, qui vous permet de rester concentré.

10. S'aligner avec son but dans la vie

Il nous arrive tous de nous poser parfois des questions sur notre vie.

- « Pourquoi suis-je vivant ? »
- « Quel est mon but dans la vie ? »
- « Ma vie a-t-elle un sens ? »

Des questions auxquelles vous ne pourriez peut être pas répondre immédiatement. Mais si vous creusez un peu, vous parviendrez à obtenir des réponses semblables à celles-ci :

« Je veux laisser une trace. Je veux être meilleur et rendre le monde meilleur, je veux apporter la joie et l'harmonie aux autres. Je veux aider les gens dans le besoin. Je veux avoir une vie saine. Je veux être un exemple pour les autres ... etc. ».

N'importe quelle action de votre quotidien peut avoir un sens par rapport à ce qu'elle réalise aux autres. Votre action pleine de confiance repose sur le degré de son alignement avec votre propre but dans la vie.

Construisez au fur et à mesure une vision d'ensemble de ce que devait être votre vie. Veillez à ce que vos actions correspondent à cette vision. Vous serez ainsi plus confiant, plus libre et plus alignés avec vos valeurs.

Jad, qui croit sincèrement en vous.