

Confiance en soi

Selon la définition du Dictionnaire de Cambridge, la confiance en soi est la conviction que vous pouvez faire les choses correctement et que les autres vous respectent.

D'après le site de University of South Florida, la confiance en soi vous vient de l'attitude que vous avez à l'égard de vos compétences et de vos capacités. Elle signifie que vous vous acceptez, que vous vous faites confiance et que vous avez le sentiment de contrôler votre vie. Elle implique que vous connaissez bien vos forces et vos faiblesses, et que vous avez une vision positive de vous-même. Elle suppose que vous vous fixez des attentes et des objectifs réalistes, vous communiquez avec assurance et vous pouvez supporter la critique.

L'enfer c'est les autres !

Jean-Paul Sartre

Si vous devez interagir chaque jour avec des personnes proches ou distantes qui vous font partager leurs angoisses et leurs peurs, cela torpille forcément votre confiance personnelle et votre estime de soi. Par ricochet, cela vous empêche donc d'agir pour réaliser vos rêves ou tout simplement votre potentiel. Ce qui confirme le message de Jean-Paul Sartre

Comment faire alors dans un monde où vous êtes constamment en interaction avec les autres?

Voici quelques clés :

Nos conseils

- "Me time": dégager du temps pour soi, pour penser pour soi, sans arrières-pensées et se reposer mentalement de temps à autre, une fois par jour, ou au moins quelques heures par semaine
- Méditer, faire du yoga, faire de la marche, se donner le temps de rester en bonne santé physique, mentale et spirituelle par-soi-même et pour soi-même
- Travailler sur la façon dont vous vous exprimez (la tonalité de votre voix, un discours interne positif et un discours externe impactant, prêter attention aux mots que vous utilisez),
- Toujours s'armer d'une énergie positive quelles que soient les difficultés que vous traversez
- Apprendre toujours plus pour maîtriser les sujets que vous abordez, ce qui renforce votre assurance et votre confiance en soi
- Avoir conscience de son langage corporel (votre état d'esprit positif ou négatif influe sur votre langage corporel)

Voici quelques activités et quelques exercices pour aider à renforcer votre confiance en soi

- Parlez positivement de vous-même, pratiquer l'Amour de soi
- Restez-vigilante et demandez-vous : "pourquoi suis-je dure avec moi-même?"
- Travaillez à réduire ou éliminer vos croyances limitantes
- Regardez-vous dans le miroir et trouvez des choses que vous aimez vous concernant
- Trouvez des modèles fortes et positives pour vous inspirer
- Sortez de votre zone de confort et essayez de faire de nouvelles choses
- Habillez-vous de belle façon pour "impressionner" vos interlocuteurs
- Ayez la bonne posture et gardez le contact des yeux
- Entourez-vous des bonnes personnes
- Soyez dans un processus d'apprentissage constant
- Pratiquez la gratitude, remerciez pour tout
- Restez en bonne santé, physique, mentale et spirituelle
- Trouvez une musique qui vous détende et qui vous ôte le stress avant une rencontre importante
- Apprenez, avant tout, à mieux vous connaître
- Focalisez-vous sur vos talents, vos compétences et votre attitude positive
- Identifiez et acceptez vos points faibles
- Ecoutez votre intuition



consultez
nos fiches