« 15 façons pour s'affirmer et se faire respecter »

Créé par

Sarah Torche

SOMMAIRE

n°1 C'est bien de vouloir plaire - Mais il ne faut pas avoir peur de déplaire, lorsque cela est nécessaire

n°2 Avoir une bonne estime de soi - S'aimer et se plaire au moins à soi-même

n°3 S'affirmer - Savoir dire « non »

n°4 Croire en soi - Se montrer sur de soi

n°5 Les gens ne changent pas - Les manipulateurs ne changeront pas

n°6 Prendre ses responsabilités - Ne pas tomber dans le role de la victime

n°7 Le manipulateur est un problème - Chaque problème est une opportunité

n°8 Apprendre à gérer ses émotions - Rester calme et maitre de soi

n°9 Apprendre à mieux communiquer - Développer son assertivité

n°10 Ne pas se laisser dominer - Refuser de subir

n°11 Préserver son indépendance - Ne pas devenir dépendant affectif

n°12 Ne pas se culpabiliser - Ne pas se laisser culpabiliser

n°13 Ne pas se confier - Se livrer avec parcimonie

n°14 Votre temps et votre vie sont précieux - Soyez égoiste avec votre temp

n°15 Avoir une vision positive - Attirer les bonnes personnes

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Voici 15 façons pour s'affirmer et se faire respecter pour avancer vers la meilleure version possible de soi.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

C'est bien de vouloir plaire - Mais il ne faut pas avoir peur de déplaire, lorsque cela est nécessaire

n°1 C'est bien de vouloir plaire. Mais il ne faut pas avoir peur de déplaire, lorsque cela est nécessaire.

Peut-être êtes-vous de celles et ceux qui pensent qu'il faut plaire à tout le monde, tout le temps ? Que c'est une règle de base de la politesse ? Que c'est la seule bonne façon d'être aimé et apprécié ? Et que c'est aussi ce qui permet d'avoir des relations saines et équilibrées ? Croyez-moi, c'est une grosse erreur de penser cela ! La peur de déplaire est simplement une façon inconsciente de s'auto-saboter. Avec cette façon de penser, vous allez seulement subir des préjudices. D'ailleurs, savez-vous ce que l'on récolte à vouloir plaire à tout le monde ?

- Voici 4 inconvénients qui ne tardent pas à apparaitre quand on vit avec la peur de déplaire :
- Premièrement, on attire vers soi les manipulateurs aussi surement qu'un aimant attire un morceau de métal.
- Deuxièmement, on accepte toutes les demandes et on répond aux besoins et aux désirs des manipulateurs. L'excès de gentillesse se confond avec la soumission. Ce qui marque le début de la dépendance et de l'emprise psychologique.
- Troisièmement, on culpabilise et on perd sa confiance en soi jusqu'à se sentir mal dans sa peau. Vouloir plaire à tout le monde est la première erreur qui fait perdre la confiance en soi.
- Quatrièmement, lorsqu'on fait plaisir à quelqu'un qui ne le mérite pas (comme un manipulateur), on ressent de la colère et de la frustration.

Alors je vous pose la question : Avez-vous peur de déplaire ?

1. Vivez-vous dans l'attente que d'autres approuvent tout ce que vous faites ?
2. Avez-vous coutume de donner une image de vous « faussement améliorée » ?
3. Avez-vous pour habitude de ne pas contredire ou contester les autres ?
4. Êtes-vous un béni-oui-oui ? Quelqu'un qui dit systématiquement « oui » à tout ce qu'on lui demande ?
5. Vous rangez-vous à l'opinion d'autrui même si la votre est différente ?
6. Renoncez-vous à vos envies, vos objectifs ou vos rêves pour suivre ceux des autres ?
7. Avez-vous coutume de ne pas demander par crainte d'essuyer un refus ?
8. Avez-vous souvent peur d'être mal compris ou critiqué ?
9. Vous préoccupez-vous de ce que les gens pensent de vous ? (le « qu'en-dira-t'on »)
10. Ressentez-vous de la frustration ou de la culpabilité lorsque quelqu'un vous fait un reproche ?

En conséquence de quoi vous vivez aujourd'hui avec des peurs inconscientes :

- la peur de ne pas être aimé ou accepté (ou de perdre l'amour)
- la peur d'être abandonné ou rejeté
- la peur du jugement et du regard des autres
- la peur de devoir s'expliquer, se justifier, s'excuser
- la peur d'entrer en conflit avec d'autres
- la peur de s'affirmer et se défendre...

Ce que vous devez retenir de ce principe : La peur de décevoir est un blocage mental qui vous rend dépendant des autres. En vous débarrassant de cet immense blocage, en prenant le recul et en gardant la bonne distance avec les autres, vous pourrez plus facilement vous entourer de bonnes personnes – ce qui est une condition essentielle du bonheur et de la réussite. Très vite, vous remarquerez que les personnes de votre entourage vous apprécient pour ce que vous êtes et non pour tout ce que vous faites afin de leur faire plaisir.

2

Avoir une bonne estime de soi - S'aimer et se plaire au moins à soi-même.

Ce que vous devez retenir de ce principe : Tant que vous ne vous aimerez pas suffisamment, tant que vous ne vous serez pas construit une bonne image de vous même, vous resterez une proie facile pour les manipulateurs.

Le mécanisme psychologique est très simple à comprendre :

• Un individu qui manque d'estime personnelle a tendance à envisager toutes ses relations dans le but de recevoir.

• Un individu qui a une bonne estime personnelle a tendance à envisager toutes ses relations dans le but de donner. Retenez bien ce mécanisme d'échange car c'est lui qui fait toute la différence.

Aimer-vous d'abord pour donner ensuite et ne faites pas l'inverse c'est à dire attendre que les autres viennent vous aider à mieux vous aimer. Si vous n'appliquez pas correctement cette règle dans vos relations, tot ou tard, vous allez tomber dans le piège redoutable de la dépendance affective.
Cette dépendance s'installe toujours lorsqu'on a une mauvaise opinion de soi et qu'une autre personne nous montre de l'intérêt ou nous exprime son amour.

Nous tombons alors dans l'illusion que l'amour, l'amitié ou la simple présence de cette personne suffit à nous donner notre valeur et nous rendre heureux. On est prêt à tout pour satisfaire cette autre personne et ne pas la perdre. Très rapidement, on ne parvient plus à vivre sans la présence de l'autre personne. Il est bien évident que le jour où cette personne nous quitte – ou menace de le faire – c'est comme si elle nous renvoyait l'image d'une personne totalement nulle, inintéressante, moche… et nous tombons à ce moment dans un gouffre de tristesse.
Nous reparlerons du problème de la dépendance affective un peu plus loin avec le principe clé n°11. Vous l'avez donc bien compris, l'erreur à ne pas commettre est de lier votre bien-être et votre bonheur à une autre personne.

Il existe une solution toute simple : Vous devez rectifier l'image que vous avez de vous-même.

Mais ne vous effrayez pas si la tâche vous parait immense, c'est plus facile que vous l'imaginez à première vue... Comment faire pour avoir une bonne image de soi ? En fait, si vous y réfléchissez 2 minutes, vous n'avez aucune raison de douter et ne pas penser que vous êtes quelqu'un de bien. Déjà par le simple fait que vous soyez unique car il n'y a personne de semblable à vous au monde. Donc, pour commencer, vous allez prendre conscience que vous êtes cette personne unique. Vous allez être fier de ce que vous êtes avec vos qualités et vos faiblesses car, vous aussi, vous avez accompli de grandes choses. Il est bien évident que vous n'allez pas vous focaliser sur vos défauts.
Acceptez vos faiblesses et concentrez-vous sur vos points forts, vos réussites, vos talents, vos compétences, vos qualifications, vos dons, vos qualités, vos réalisations, vos succès, et tout ce qui peut faire de vous une personne unique et de valeur aux yeux des autres (pensez en particulier à ce que les autres apprécient chez vous, les raisons pour lesquelles ils demandent votre aide,…).

3

S'affirmer Savoir dire « non »

Savoir dire « non » calmement et sans ressentir d'anxiété est avant tout une marque de respect de soi. C'est la preuve que vous pensez à vous. Il ne faut pas l'oublier, dans toute votre vie, vous êtes la personne la plus importante et il est donc bien normal que vous pensiez à vous en priorité.

Il est indéniable que nous augmentons notre estime personnelle quand nous sommes capable de nous affirmer honnêtement c'est-à-dire en respectant NOS envies. Souvent, les personnes qui ne savent pas dire « non » cherchent à faire plaisir aux autres (avec l'espoir d'être aimées) ou veulent à tout prix éviter le conflit (par peur de ne plus être aimées). Ces personnes préfèrent donc renoncer à leurs propres envies plutot que prendre le risque de ne pas (ou plus) être aimées. Comme vous l'imaginez, elles finissent par se faire manipuler par d'autres qui profitent de leur gentillesse. Pour être clair, vous ne devriez jamais vous sentir obligé de dire « oui » à quelqu'un qui vous sollicite. Cela devient encore plus vrai lorsqu'il s'agit de répondre à un manipulateur ou à toute autre personne qui vous en demande trop. Vous vous demandez peut-être pourquoi ? Parce qu'en fixant vos limites, en exprimant clairement votre refus, vous allez écarter de votre chemin les manipulateurs et les « vampires énergétiques ». Ils comprendront immédiatement que vous n'êtes pas la bonne poire qu'ils recherchent ! Une fois encore, la règle est très simple : Vous ne devez pas vous attendre à ce que quelqu'un vous respecte si vous ne lui communiquez pas clairement vos limites.

Ce que vous devez retenir de ce troisième principe : Lorsque vous dites « non » à quelqu'un, c'est comme si vous vous disiez « oui » à vous-même. Vous êtes en accord avec vous-même et vous vous rapprochez de vos désirs personnels. Vous êtes pleinement conscient que vos désirs ont autant d'importance que ceux des autres.

4

Croire en soi - Se montrer sûr de soi

Chapitre 4

Voici quelques précieux conseils qui vous aideront à montrer que vous ne vous sous-estimez pas et que vous avez confiance en vous :

• Acceptez les compliments que l'on vous fait. Vous avez de la valeur et vous méritez de recevoir des compliments. Par conséquent, montrez à quel point vous les appréciez.

• Ne vous écrasez pas devant les autres: « ce n'est rien », « cela ne me dérange pas », « ce n'est pas grave », « c'est de ma faute », « excuse-moi, je n'aurais pas dû... », etc.

• Ne vous comparez pas aux autres mais focalisez-vous sur votre propre progression. Surtout, surtout, ne laissez jamais une personne manipulatrice vous comparer à d'autres. Rappelez-vous : vous êtes unique !

• Soyez optimiste. Evitez d'exprimer des inquiétudes, des craintes, des doutes. Montrez plutot que vous êtes audacieux, entreprenant et enthousiaste. Vous envisagez l'avenir avec optimisme...

• Évitez de vous appuyer continuellement sur les opinions des autres: « c'est... qui a dit que... », « demande à... si tu ne me crois pas »,... Vous savez prendre VOS propres décisions et suivre VOTRE propre chemin sans demander ou vous reporter systématiquement sur l'avis d'autrui.

• Ne vous montrez pas sensible aux critiques, aux moqueries. Montrez au manipulateur que vous ne vous souciez pas de ce qu'il pense de vous. Ignorez les critiques ou faites comprendre qu'elles ne vous touchent pas et continuez votre chemin... Pensez à l'image du canard : « les critiques glissent sur moi comme l'eau sur les plumes d'un canard ! »

• Soyez fier de vous, croyez en vous pour que l'on croie en vous. Je ne parle pas d'arrogance ou de vanité. Juste la fierté qui prouve que vous savez vous valoriser.

• Affirmez-vous clairement, calmement et fermement comme nous l'avons vu dans le chapitre n°3.

• Ne vous jetez pas des « mauvais sorts » : « je n'en suis pas capable » « je ne vaux rien » « je ne peux pas » « je n'ai pas de chance » « je suis trop vieux » « je ne m'en sortirai pas » « je me trompe toujours » « personne ne m'aime ! » « personne ne fait attention à moi » « ça ne marchera jamais pour moi » « je n'irai pas loin dans la vie » « comme je peux être stupide » « je suis gros(se) et monstrueux(se)» « je n'ai pas assez confiance en moi... »

Ce que vous devez retenir de ce principe : Vous ne devez jamais donner à un manipulateur l'occasion d'avoir une mauvaise opinion de vous ! C'est pourquoi vous ne devez jamais vous sous-estimer mais plutôt montrer que vous êtes plein d'assurance et sûr de vous.

5

Les gens ne changent pas

Cette règle est la suivante : les gens ne changent pas. Par conséquent, vous ne devriez jamais accrocher vos espoirs de bonheur sur la possibilité que le manipulateur change et devienne une personne différente, facile à vivre ou « non manipulatrice ».

Que faire alors ? La clé est d'être dans un état d'esprit de type « acceptation », qui n'a rien à voir avec la résignation, mais plutot avec le constat suivant : « ce qui est, est ! ». C'est un fait et vous devez l'accepter : vous n'avez aucun contrôle sur une personnalité manipulatrice, narcissique, égocentrique et n'importe quelle autre. S'il est clair que votre principal objectif ne doit pas être de changer la personnalité de l'autre, par contre, vous devez réaliser votre propre bonheur en devenant vous-même la meilleure personne possible.

Ce que vous devez retenir de ce principe : Vous devez accepter « ce qui est » et que vous ne pouvez pas changer (le manipulateur) sans vous résigner mais en trouvant la force de changer ce qui peut l'être (vous). La seule chose sur laquelle vous avez un véritable contrôle, c'est la manière dont VOUS interagissez avec la personne manipulatrice.

6

Prendre ses responsabilités Ne pas tomber dans le rôle de la victime

Il n'y a pas 36 solutions, en fait il n'y en a qu'une seule : Au lieu de vous laisser aller dans la peau d'une « pauvre victime » totalement impuissante face au manipulateur, vous devez reconnaître votre responsabilité et vous composez un état d'esprit positif.
Vous n'êtes jamais victime des circonstances de votre vie à partir du moment où vous prenez votre vie en main. La règle que vous devez vous imposer est d'être toujours responsable de tout ce qui vous arrive. C'est comme cela que vous vous créerez vousmême la vie heureuse que vous méritez. Il s'agit seulement d'un état d'esprit et vous n'avez pas le choix : vous DEVEZ cultiver cet état d'esprit. Ne l'oubliez pas, vous êtes l'auteur de votre propre vie, personne d'autre à votre place !

Votre responsabilité est d'agir là où vous le pouvez notamment dans votre façon d'interagir avec les autres. Par exemple,

- Vous décidez d'agir sans vous plaindre
- Vous refusez de vous trouver des excuses
- Vous considérez que vous êtes responsable de ce qui vous arrive
- Vous « choisissez de faire » les choses au lieu de vous sentir « obligé » de les faire
- Vous ne procrastinez pas (remettre à plus tard)
- Vous ne dites jamais : « ce n'est pas moi, c'est lui »
- Vous prenez la situation en main, dès maintenant
- Vous passez à l'action sans perdre votre énergie
- Vous vous dites que le succès ne dépend que de vous même
- Vous imaginez ce que vous ressentirez lorsque vous serez totalement maitre de votre vie après avoir pris vos responsabilités...

7

Chaque problème est une opportunité

Chapitre 7

Quand on parvient à relativiser les difficultés et à prendre du recul, on se rend compte que tous les évènements clés de notre existence de même que toutes les personnes difficiles que nous avons rencontrées ne sont pas arrivées par hasard mais sont à chaque fois des occasions uniques de s'améliorer.

Pour transformer les problèmes en opportunités, vous devez suivre ces 2 habitudes :
1/ Sortir de votre routine et de vos petites habitudes. Quand on est sous l'influence d'une personne manipulatrice, on a tendance à s'isoler et se replier sur soi-même. Il est évident qu'il ne faut pas se braquer sur ses malheurs. Apprenez à faire des choses différentes et différemment. Sortez de votre « zone de confort ». Portez votre attention sur le monde qui vous entoure et croyez-moi bien, il vous arrivera de très bonnes choses.
2/ Vous poser des questions dynamisantes. Saviez-vous que la qualité de votre vie dépend de la qualité des questions que vous vous posez ? Posez-vous des questions dynamisantes et vous allez vous permettre de trouver plus facilement des solutions à vos problèmes.

Ce que vous devez retenir de ce principe : Chaque relation est une occasion d'évolution personnelle. C'est votre manière de réagir qui fera toute la différence !

8

Apprendre à gérer ses émotions
Rester calme et maître de soi

Chapitre 8

Avez-vous observé que certaines personnes décident elles mêmes de leur destin, alors que d'autres « subissent » et vivent sous la dépendance des autres ? D'où cela vient-il ? Cela vient de la maîtrise de soi, qui permet à certaines personnes de conduire leur destinée plus facilement, sans se laisser influencer. Être maître de soi est une qualité importante que vous devez cultiver si vous voulez controler votre destin au lieu de subir celui que les manipulateurs ne manqueront pas de vous imposer. Vous connaissez déjà la principale différence entre les personnes qui se maitrisent et les autres qui n'ont pas la maitrise d'elles mêmes.

On ne peut pas toujours choisir ce qui nous arrive mais nous pouvons toujours choisir notre réaction face à ce qui nous arrive.

Voici d'autres signes qui montrent que vous êtes maitre de vous même :
• Vous êtes capable de supporter les frustrations.
• Vous êtes dans l'action et ne restez pas passif à attendre et subir les événements.
• Vous êtes détendu et relaxé parce que vous savez respirer bien profondément.
• Vous ne vous laissez pas intimider et vous résistez aux pressions
• Vous gardez votre indépendance vis-à-vis des autres sans jamais vous soumettre. • Vous êtes persévérant dans vos efforts parce que vous savez que : « UN LACHEUR NE GAGNE JAMAIS ET UN GAGNEUR NE LACHE JAMAIS ».
• Vous avez le controle de vos émotions (colère, énervement,...)
• Vous gérez bien votre stress car vous savez que l'action libère du stress.
• Vous gardez une attitude mentale positive (optimisme, sourire, gratitude, enthousiasme,...)
• Vous ne vous laissez pas dominer par vos peurs et vos doutes.
• Vous êtes capable de lâcher prise et ne plus donner d'importance à ce qui se passe autour de vous...

Ce que vous devez retenir de ce principe : Maîtriser sa colère et rester calme, en toute situation car celle ci ne changera pas. L'accepter dans le calme pour mieux la gérer.

9

Apprendre à mieux communiquer- Développer son assertivité

Chapitre 9

Voici les 10 commandements si vous souhaitez être une personne assertive et influente :

1. Vous respecterez l'autre comme vous voulez qu'il vous respecte. Vous n'êtes pas « hérisson », vous avez du respect donc vous exigez le même respect en retour.
2. Vous vous exprimerez toujours avec franchise, fermeté et précision. En particulier lorsque vous devrez fixer vos limites.
3. Vous ne serez pas passif, vous ne vous soumettrez pas comme un « paillasson », vous ne ferez pas systématiquement passer les autres avant vous, vous n'abandonnerez pas, vous ne prendrez jamais la fuite...
4. Vous ne chercherez pas à dominer par la force (en criant par exemple) ni par la ruse ou la manipulation mentale (chantage, culpabilisation, reproches, menaces, accusations,...)
5. Vous saurez défendre vos droits sans porter atteinte à ceux des autres.
6. Vous n'aurez pas peur d'exprimer vos opinions, vos besoins et vos sentiments. Quand vous ne serez pas d'accord, vous le direz!
7. Vous saurez dire « non » quand il le faudra, sans avoir peur de déplaire, sans avoir peur du conflit, sans culpabiliser, sans vous justifier et sans vous excuser.
8. Vous vous exprimerez sans énervement mais en restant bien calme. Vous serez maitre de vous donc, vous ne vous laisserez pas emporter par vos émotions. Une personnalité assertive est capable de prendre du recul, de relativiser, de réfléchir posément. Elle répondra toujours à la colère par la patience, au mépris par le respect, et à la méchanceté par la bienveillance.
9. Quoi qu'il arrive, vous resterez constructif, positif et responsable. Vous ne verrez pas l'autre comme un adversaire. Vous resterez à son écoute, vous vous mettrez à sa place et vous regarderez les choses de son point de vue. Vous ne vous sentirez pas visé par un comportement blessant, vous chercherez un terrain d'entente.
10. Vous aurez une grande confiance en vous; ce qui fait que vous ne chercherez pas à prendre votre revanche. Vous aurez compris que la contre-attaque et l'esprit de vengeance ne sont pas une solution. Au lieu de porter des jugements sur autrui, vous exprimerez librement ce que vous ressentez.

Ce que vous devez retenir de ce principe : Les avantages de l'assertivité sont considérables. Que la personne qui vous fait face soit manipulatrice ou non.

1. Premièrement, vous réduisez les tensions et les malentendus et vous évitez les conflits. Ce qui est la seule façon d'en sortir vainqueur avec les manipulateurs.
2. Deuxièmement, vous ne vous sacrifiez plus pour le manipulateur ce qui vous évite bien des frustrations et des insatisfactions.
3. Troisièmement, vous sortez de la position de « victime » en adoptant une attitude plus constructive et responsable.
4. Quatrièmement, vous prenez de l'assurance et développez votre confiance en vous. Ce qui est une clé importante pour reprendre un ascendant sur le manipulateur.
5. Cinquièmement, vous réduisez le stress et l'anxiété ce qui se traduira par une meilleure santé.

Sixièmement, vous êtes en phase avec vous-même. Vous agissez toujours en accord avec vous-même et ceci, même si la personne en face de vous est désagréable.

6. Et enfin, plus important que tout, votre bien-être intérieur ne dépend plus de l'attitude des autres à votre égard.

10

Ne pas se laisser dominer Refuser de subir

Exigez la tolérance « zéro » ! Vous ne devez plus tolérer que qui que ce soit vous manque de respect. Cela est indispensable.

Pour exprimer votre demande, je vous suggère la méthode CNV suivante en 5 étapes faciles :

- Étape 1 : « Quand il se passe… » [dire le comportement qui vous est intolérable]
- Étape 2 : « je ressens… » [dire ce que vous ressentez]
- Étape 3 : « j'ai besoin de… » [dire ce qui vous conviendrait mieux, sans vous justifier]
- Étape 4 : « donc je te demande… » [dire précisément ce que vous voulez obtenir]
- Étape 5 : « tu es d'accord ? » [demander une confirmation]

11

Préserver son indépendance
Ne pas devenir dépendant affectif

Comme nous l'avons vu par ailleurs, la dépendance commence souvent par de petites choses qui semblent insignifiantes au départ :

- lorsqu'on accepte le role de victime (le plus souvent inconsciemment).
- lorsqu'on n'ose pas s'affirmer et dire « non ».
- lorsqu'on a peur (de déplaire, de mette en colère,...).
- lorsqu'on pardonne « naivement » pour le mal que l'on nous a fait.
- lorsqu'on vit dans la crainte du regard et du jugement des autres... La première de nos priorités doit donc être de garder notre indépendance face aux manipulateurs et de rester libre à tout moment.

Ce que vous devez retenir de ce principe : Si vous avez le sentiment de n'être « plus rien » sans la personne, que vous ne parvenez pas à prendre vos distances, que vous ne pouvez plus prendre vos décisions seul(e) et que votre bonheur est exclusivement lié à l'autre, alors vous n'avez pas le choix : vous devez vous ressaisir et reprendre rapidement le contrôle de votre vie.

12

Ne pas se culpabiliser- Ne pas se laisser culpabiliser

Il est vrai que nous n'en avons pas toujours conscience, mais les conséquences de culpabiliser sont énormes :

• on commence par douter de soi
• on a le sentiment de ne pas être à la hauteur
• on vit dans la crainte de faire des erreurs
• on se sent coupable pour des fautes que l'on n'a pas commises
• on a peur de dire ce que l'on pense
• on a tendance à ressasser le passé
• on se met en colère puis on le regrette
• on pense qu'on n'a pas le droit de se défendre
• on se justifie et on s'excuse continuellement • on n'ose plus faire certaines choses
• on devient une personne passive, inactive, impuissante et fataliste
• on développe une très mauvaise image de soi
• on manque totalement de confiance en soi
• on sombre dans le désespoir, l'angoisse, la solitude ou la dépression

Ce que vous devez retenir de ce principe : Si vous souhaitez rendre votre vie épanouissante, vous ne devez en aucun cas culpabiliser (vous reprocher votre comportement) ni laisser personne vous culpabiliser. Vous avez le droit à l'erreur ! Tout le monde fait des erreurs, c'est humain. Vous avez aussi le droit de connaître le bonheur et de mener une vie épanouissante

13

Ne pas se confier- Se livrer avec parcimonie

Ce que vous devez retenir de ce principe : Par votre manière d'être et surtout de penser, vous attirez les personnes et les situations qui vont avec votre attitude mentale.

Soyez d'abord intérieurement la personne que vous désirez vraiment être pour attirer à vous les personnes et les situations qui vous conviennent.

En orientant votre manière de penser, vous améliorez la qualité de vos relations avec les autres.

14

Votre temps et votre vie sont précieux - Soyez égoïste avec votre temps

Ce que vous devez retenir de ce principe :

Le temps est notre ressource la plus précieuse et la plus rare.

Il passe vite. Il est irremplaçable. Nous ne pouvons pas revenir en arrière.

Le temps que nous passons avec des manipulateurs nous privera toujours d'un temps précieux pour les choses essentielles de la vie.

C'est pourquoi vous ne devez jamais tarder avant de réagir face à une personne qui vous pourrit la vie.

15

Avoir une vision positive Attirer les bonnes personnes

Ceux qui vous entoureront ne le feront plus uniquement pour profiter de vous, mais tout simplement parce qu'ils souhaitent votre compagnie. J'espère que vous serez d'accord avec moi que la différence est énorme !

Petit à petit, vous repousserez ceux que vous ne supportez plus et vous attirerez vers vous des personnes qui correspondent mieux à votre monde intérieur, à vos valeurs et à vos idéaux. Parallèlement, vous développerez votre confiance en vous et vous ne passerez plus votre temps à faire des choses qui ne vous conviennent pas avec des personnes qui ne vous respectent pas.

Pour vous entourer de personnes résolument positives, vous devez développer votre « magnétisme » personnel c'est à dire avoir des pensées positives et une vision très claire de ce que vous désirez pour votre futur. Prenez donc du temps pour vous dès maintenant et imaginez les relations positives que vous souhaitez obtenir pour le reste de votre vie.

Souhaitez-vous le meilleur.

Soyez précis. Soyez sélectif. Choisissez de vivre avec les personnes qui sont importantes pour vous.

Ignorez les autres.

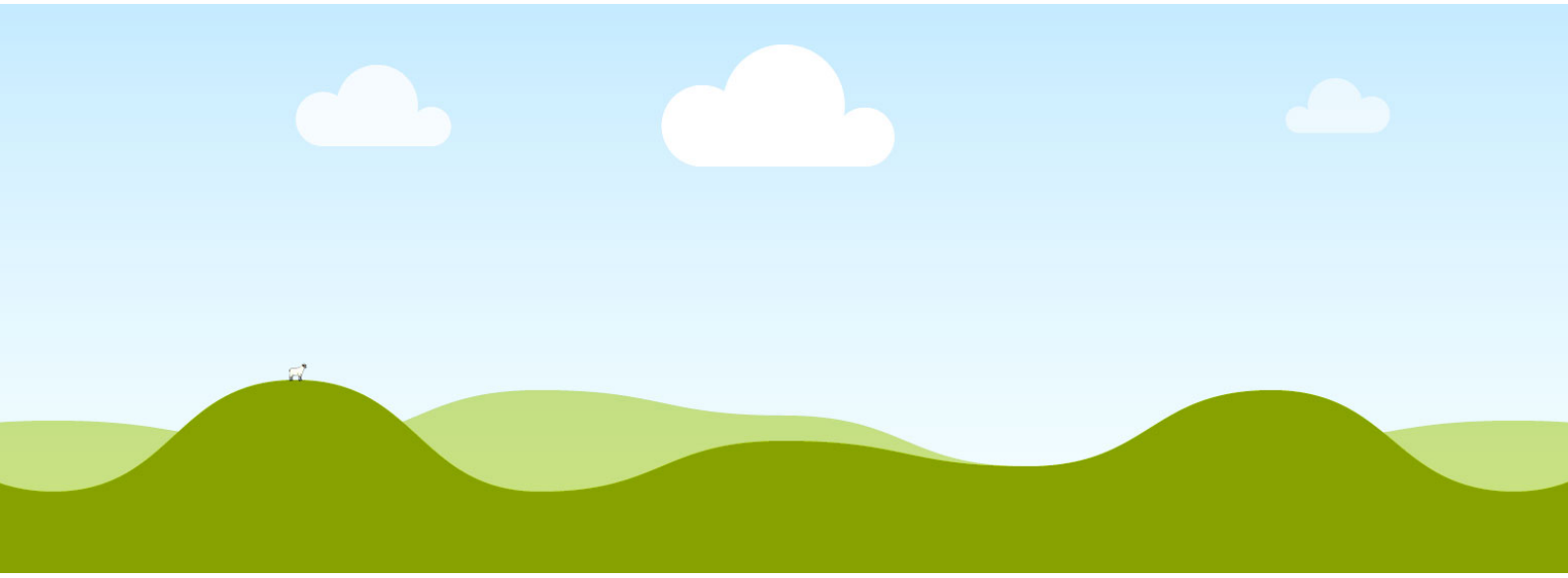
Ce que vous devez retenir de ce principe :

Par votre manière d'être et surtout de penser, vous attirez les personnes et les situations qui vont avec votre attitude mentale.

Soyez d'abord intérieurement la personne que vous désirez vraiment être pour attirer à vous les personnes et les situations qui vous conviennent.

En orientant votre manière de penser, vous améliorez la qualité de vos relations avec les autres.

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr