



Laure Zanella

Confiance en soi

Amour de soi

Estime de soi

**Pour apprendre à s'aimer
et prendre conscience de sa véritable valeur**

© Tous droits réservés - Laure Zanella 2014

www.laurezanellacoaching.fr | 1 | www.laurezanella.com

Index

Introduction

Etape N°1 : Quel regard portez-vous sur vous-même ?

Etape N°2 : La liste des aspects positifs

Etape N°3 : Que voulez-vous vraiment ?

Etape N°4 : L'exercice du miroir

Etape N°5 : S'autoriser à dire NON

Etape N°6 : Le processus de guérison de l'enfant intérieur

Etape N°7 : Le Lâcher-prise

Etape N°8 : L'importance de la posture

Etape N°9 : Inversez les rôles !

Etape N°10 : La liste de vos victoires !

Etape N°11 : Cesser de se comparer aux autres

Etape N°12 : Ou'est-ce que le manque de confiance en vous-même vous empêche de faire

Etape N°13 : Le pardon

Etape N°14 : S'autoriser à être soi-même

Etape N°15 : Votre définition de la perfection

Etape N°16 : Fixez-vous des objectifs raisonnables

Etape N°17 : N'en faites pas une affaire personnelle

Etape N°18 : Ne prêtez pas d'intentions aux autres

Etape N°19 : Laissez vous le temps d'avancer

Etape N°20 : Se libérer de nos attachements

Etape N°21 : Le sentiment de ne pas exister

Etape N°22 : Placez-vous en tête de la liste de vos priorités

Etape N°23 : Pourquoi votre point de vue serait-il moins juste que celui des autres ?

Etape N°24 : Vous pouvez faire un autre choix !

En conclusion

Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est sans doute que vous cherchez des solutions pour transformer le regard négatif ou peut-être simplement insuffisamment juste que vous portez sur vous-même.

Vous avez peut-être tendance à croire que vous n'êtes pas assez bien, pas à la hauteur, pas assez beau/belle, intelligent(e), drôle, cultivé(e), débrouillard(e), etc., pour qu'on puisse vous estimer, vous apprécier ou vous aimer vraiment.

Il se peut aussi que vous ayez déjà conscience de votre valeur, mais que vous ressentiez une certaine fragilité à ce niveau dans certains cas de figure, et que vous ayez le désir de renforcer votre estime de vous-même.

Quel que soit votre positionnement actuel, le parcours que je vous propose de faire à présent à travers les différentes étapes de ce livret vous aidera à partir à la rencontre de vous-même (votre véritable VOUS), à prendre conscience des erreurs de jugements que vous avez pu commettre à votre propre sujet (en fonction de ce qu'on a pu vous dire ou vous montrer) et de comprendre, de ressentir intérieurement que vous avez véritablement de la valeur, tel(le) que vous êtes.

Le programme qui vous est présenté ici est celui que j'ai créé pour mes [ateliers virtuels](#) « Transformez votre vie » sur le thème de la confiance en soi.

Ce programme a été utilisé à raison d'un texte abordé chaque jour, ce que je vous conseille de faire également de votre côté. Vous pouvez bien sûr lire l'ensemble d'une traite dans un premier temps pour revenir ensuite sur chaque point en abordant une étape après l'autre, ou même en espaçant chaque étape de plusieurs jours si cela vous est plus confortable, mais pour tirer le meilleur bénéfice de ce parcours, il est important d'expérimenter concrètement les exercices proposés, tranquillement, à son rythme, et de voir simplement ce que ça donne.

Comme je le dis souvent, comprendre intellectuellement le processus ne suffit pas. Il est nécessaire de poser des gestes concrets dans ce sens pour obtenir des résultats, et faire les exercices proposés, du mieux que vous pouvez, vous permettra de progresser véritablement et d'aller vers les changements intérieurs désirés.

Reprenez plusieurs fois l'ensemble des étapes si nécessaire et évaluez vos progrès à chaque session.

Sachez quoi qu'il en soit que toutes les clés sont en vous, et que le point de départ est toujours de CROIRE (de savoir intérieurement) que d'une façon ou d'une autre, vous allez y arriver, que ce soit à travers les outils proposés ici ou d'autres qui se manifesteront à vous à mesure de votre cheminement.

Je vous souhaite un bon parcours et qu'il puisse en ressortir le meilleur pour vous !

Laure



Etape préparatoire :

Dans un premier temps, je vous propose d'évaluer votre degré de confiance, d'estime et d'amour envers celui ou celle que vous êtes.

Définissez votre positionnement pour ces 3 aspects sur une échelle de 0 à 10, le 0 représentant une confiance, une estime ou un amour de soi nuls, et le 10 représentant un parfait équilibre pour chacun de ces aspects, une conscience pleine et entière de sa propre valeur.

Ce repérage vous servira à évaluer vos progrès au fil de ce cheminement personnel et vous aidera aussi à vous motiver et à vous booster en voyant que petit à petit, vous gravissez de nouvelles marches.

Ensuite, je vous propose de noter sur une feuille ce que vous voudriez voir changer en vous, l'objectif que vous désirez atteindre, ce qui compte vraiment à vos yeux à ce sujet.

Conservez vos notes ou consacrez un petit carnet à ce travail, car l'écriture aura une place importante ici.

En effet, le subconscient enregistre environ 90% de tout ce que l'on écrit, alors qu'en procédant mentalement, les informations et tout ce que l'on va mettre en place sera absorbé de façon bien moindre.

Procédez donc systématiquement par écrit, pour chaque exercice d'introspection, pour vos listes ou tout ce qui peut se faire de cette façon, ce qui accélérera la manœuvre et vous permettra de progresser de façon plus fluide.



Etape N°1 : Quel regard portez-vous sur vous-même ?

Pour accroître sa confiance en soi et commencer à s'aimer vraiment, il est important de commencer par **observer la façon dont nous nous traitons** nous-mêmes au quotidien.

Avez-vous tendance à souvent (régulièrement) vous critiquer, vous blâmer ou vous juger ? Comment réagissez-vous lorsque vous faites des erreurs ? Quel regard portez-vous sur vous-même ?

Avez-vous conscience d'avoir de la valeur, tel(le) que vous êtes, ou avez-vous plutôt tendance à penser qu'il doit vous manquer quelque chose, que d'autres sont forcément meilleurs que vous, plus qualifiés ou que sais-je encore ?

Voilà ce que je vous propose pour les jours qui viennent : devenez ou redevenez plus attentif à la façon dont vous vous traitez et considérez vous-même. Observez votre bavardage mental à votre sujet, voyez quels sont vos sentiments à votre égard.

Ensuite, ce que vous pouvez faire dès **MAINTENANT**, c'est de prendre la ferme résolution de ne **plus vous critiquer du tout !** Plus aucun blâme, plus aucun reproche, plus aucun jugement, rien du tout !

Que ce soit pour une broutille ou quelque chose que vous qualifiez de plus grave, dites stop à cette petite voix dans votre tête qui vous rabaisse ou vous accuse et recadrez-la en lui disant ceci :

"Je fais de mon mieux en toutes circonstances. Il m'arrive de faire des erreurs, mais je suis un être humain après tout et j'ai le droit de faire des erreurs, je peux m'y autoriser. Je suis une bonne personne quoi qu'il en soit, et j'ai de la valeur, tel(le) que je suis"

Vous pouvez reformuler cette phrase en fonction de ce qui sonne juste pour vous, mais veillez à ce qu'elle soit complète et aborde ces trois aspects : le fait que vous faites toujours de votre mieux, que vous avez le droit à l'erreur et que vous avez de la valeur tel(le) que vous êtes.

Si vous vous surprenez à vous blâmer ou à retomber dans vos anciens schémas, dites stop dès que vous en prenez conscience et recentrez-vous sur cette nouvelle direction.

Faites simplement au mieux, et à votre rythme. Vous n'avez pas besoin d'y arriver dans un certain délai et encore moins tout de suite. L'essentiel est de respecter le rythme juste pour vous et de simplement expérimenter la chose, ce qui vous évitera de vous mettre la pression.



Confiance en soi, Amour de soi, Estime de soi

Laure Zanella

Etape N°2 : La liste des aspects positifs

Nous avons abordé un premier exercice qui vise à devenir attentif à la façon dont vous vous traitez vous-même pour stopper petit à petit ce bavardage mental négatif à votre sujet et commencer à modifier votre positionnement intérieur sur ce plan.

Je vais vous proposer maintenant une seconde partie à cet exercice (et il y en aura d'autres) que je vous invite à mettre en pratique dès aujourd'hui.

Ça vous demandera quelques minutes de votre temps seulement, et ça vous permettra de tisser quelques brins de plus pour trouver ou retrouver une estime de vous-même plus forte.

N'oubliez pas que chacun a son propre rythme et que vous devez respecter le vôtre. Ne vous mettez pas la pression en vous disant qu'il faut y arriver à tout prix, car vous n'avez de comptes à rendre à personne.

Pour en revenir à notre exercice, fixez-vous un moment aujourd'hui où vous serez au calme. Prenez une feuille, et commencez à noter ce que vous appréciez en vous-même, aussi bien d'un point de vue physique que moral.

Même si vous avez une très faible estime de vous-même, il y a forcément quelques éléments que vous arriverez à considérer comme positifs, alors faites l'effort de les définir, et notez-les sur votre feuille.

Essayez également de mettre l'accent sur ces points forts en donnant une tournure très positive aux éléments notés. Par exemple, à la place de faire un simple constat en disant que vous avez les yeux de telle couleur, vous pouvez noter que vous avez de jolis yeux de telle couleur.

Même si vous n'êtes pas totalement convaincu par ce que vous notez, faites-le quand même, et soyez le plus positif possible.

Ne notez rien qui vous sous-estime, même indirectement, du genre « je suis plutôt jolie / beau ». Le « plutôt » laisse entendre que c'est ok, mais pas tant que ça. Pour ce genre d'éléments, contentez-vous de noter « je suis jolie / beau ».

Faites aussi la liste de toutes vos qualités, de vos valeurs, de vos traits de caractère positifs, tout ce que vous voyez comme intéressant chez vous.

En faisant l'effort de chercher un peu, vous allez sans doute vous rendre compte qu'il y a bien plus

d'éléments favorables en vous que ce que vous aviez tendance à croire.

Le truc, c'est que lorsqu'on manque d'estime de soi, on a tendance à se focaliser uniquement sur le négatif, et du coup, le positif disparaît totalement, masqué par ce petit quelque chose négatif vers lequel toute notre attention est dirigée.

Et le fait de focaliser toute son attention dans une direction fait qu'on attire à soi encore plus de pensées allant dans le même sens, ce qui devient un cercle vicieux.

Vous pouvez dresser votre liste en plusieurs fois si vous le voulez, mais entamez cette démarche dès aujourd'hui et trouvez au minimum 10 éléments à inscrire sur votre liste, physique et moral confondus.

Ne reportez pas en vous disant que vous le ferez demain ou un autre jour, parce que c'est une façon d'éviter de vous confronter et c'est sans doute votre peur qui parle.

La question à se poser est la suivante : Pourquoi lisez-vous ces lignes ? Parce que vous avez le désir de changer et de vous libérer de cette « prison » intérieure, n'est-ce pas ? Alors faites cet exercice, même si ce n'est pas facile pour vous, et attendez simplement de voir où ça va vous mener, sans attentes particulières quant au résultat.

Abordez une étape après l'autre, laissez vous guider et expérimentez les exercices proposés comme si c'était un jeu, ce qui vous aidera à vous décharger de toute pression.

Ne vous jugez pas non plus sur vos résultats. Vous n'avez pas besoin d'aller vite ou de tout assimiler immédiatement. Faites au mieux, à votre rythme et autorisez-vous à ne pas y arriver de suite. Aussi paradoxal que ça puisse paraître, c'est comme ça que vous obtiendrez les meilleurs résultats et les plus rapides aussi.

Gardez votre liste à proximité, car elle va servir pour l'un des prochains exercices proposés :-)

Je vous inviterai même à la mettre quelque part où vous êtes sûr de la voir régulièrement, que ce soit en la collant sur le miroir de votre salle de bain, en la plaçant sur votre bureau, dans votre agenda ou sur votre table de chevet, peu importe.

Le but du jeu va être de vous inciter à vous focaliser sur les éléments positifs présents pour inverser la vapeur et cesser de diriger toute votre attention vers les quelques éléments négatifs qui prennent toute la place (ou une bonne partie) dans votre perception au moment présent.

Testez, et voyez ce que ça donne !



Etape N°3 : Que voulez-vous vraiment ?

Nous allons poursuivre avec un nouvel exercice qui visera à se focaliser sur vos aspirations véritables par rapport au thème de l'atelier et votre tableau idéal.

Si vous lisez ceci, c'est que vous voulez gagner en confiance en vous-même, avoir une estime de vous-même plus grande, plus juste et trouver le chemin pour apprendre à vous aimer, tel que vous êtes, ou renforcer simplement ces différents aspects.

Je vous ai proposé à l'étape préparatoire de noter votre objectif, ce que vous aimeriez voir changer dans votre vie, ce qui vous tient à cœur par rapport au thème de la confiance en soi.

Si vous relisez vos notes, il y a toutes les chances que vous constatiez que vous n'avez pas vraiment parlé de vos besoins et attentes réels, mais plutôt de tout ce qui ne va pas, tout ce qui vous pose souci, tout ce dont vous ne voulez pas ou plus, et c'est sur ce point que je voudrais attirer votre attention.

Quand vous focalisez toutes vos pensées vers ce dont vous ne voulez pas ou plus, vers ce qui vous pose problème, vous alimentez de votre énergie ces éléments et vous en attirez un peu plus à vous !

Si à la place, vous commencez à être plus attentifs à la façon dont vous vous positionnez, dont vous pensez ou dont vous parlez, vous allez progressivement pouvoir faire du tri là-dedans pour diriger votre attention non plus vers ce dont vous ne voulez pas, mais ce que vous voulez vraiment, et donc, attirer à vous des expériences correspondantes.

Si vous dites : « Je ne veux plus avoir un regard aussi négatif sur moi-même » par exemple, vous parlez de ce dont vous ne voulez pas. Vous pourriez à la place dire ceci « Je veux avoir confiance en moi ». Prêtez attention à la façon dont vous formulez vos demandes et à ce qui émane de vous, car c'est très important.

Je vais donc vous proposer à présent de reprendre cet exercice. Vous savez clairement ce dont vous ne voulez pas ou plus, et donc, à partir de là, il vous sera plus facile de déterminer clairement ce que vous voulez vraiment.

Deux parties à cet exercice : Dans un premier temps, définissez ce que vous voulez exactement et soyez aussi précis que possible. Allez également creuser plus en profondeur pour voir quels sont les besoins qui se cachent derrière vos attentes initiales.

Par exemple, si vous me dites que vous voulez avoir plus confiance en vous, votre désir a ce sujet n'a pas pour seul but d'avoir confiance en vous :-). La question est de savoir ce que ça vous apporterait, ce que ça changerait pour vous, comment vous vous sentiriez en ayant enfin confiance en vous, qu'est-ce que ça vous permettrait de faire que vous ne faites pas aujourd'hui, qu'est-ce que ça apporterait comme bénéfices à votre vie ?

C'est comme quand on exprime le souhait d'avoir plus d'argent. L'argent en lui-même n'est que de l'argent, un moyen d'échange. Mais que permet cet argent ? Il nous donne la possibilité de faire ou d'acheter bien des choses que nous ne pouvons pas faire ou acheter sans lui. Il nous donne également la possibilité d'avoir l'esprit tranquille, de ne plus nous tracasser pour les factures, de ne plus devoir surveiller constamment les dépenses, de gâter ceux que nous aimons (et nous-mêmes!) etc. Dans cet exemple, le désir réel n'est pas vraiment l'argent, mais plutôt toute la liberté qu'il offre et ce qu'il nous permet de faire ou d'avoir.

La question par rapport à votre démarche est donc de savoir ce que ça vous apporterait d'avoir pleinement confiance en vous, de vous estimer à votre juste valeur et de vous aimer vraiment pour celui ou celle que vous êtes.

Cet exercice est très important, car c'est en utilisant vos réponses et en vous appuyant sur elles que vous allez pouvoir commencer à vous focaliser sur ce que vous voulez vraiment, et c'est ça l'élément déclencheur qui vous permettra d'attirer dans votre expérience concrète tout ce qu'il vous faut pour atteindre votre but.

Pour aller plus loin dans cette direction, voilà la **seconde partie de l'exercice** et elle est très importante aussi : Une fois que vous aurez défini clairement ce que vous voulez, ce qui vous tient le plus à cœur, prenez une feuille ou le clavier de votre ordinateur :-)) et décrivez le tableau idéal pour vous.

Imaginez que vous avez à présent réglé ces difficultés, que vous avez pleinement confiance en vous-même. Vous vous sentez mieux que jamais dans votre peau, vous êtes souriant, joyeux, vous vous sentez léger et libre. Vous n'avez plus peur du regard ou du jugement des autres. Vous êtes en paix avec vous-même, vous vous autorisez à être vous-même, vous ne ressentez plus le besoin de calculer vos faits et gestes ou encore de mâcher vos paroles pour être sûr de ne pas faire une boulette, d'être rejeté, pointé du doigt ou que sais-je encore.

Vous n'avez plus peur de perdre l'affection et l'amour des autres, parce que vous savez que ceux qui sont là pour de bonnes raisons ne vous jugeront pas et vous acceptent tel que vous êtes.

Comment vous sentez-vous en vous plongeant mentalement là-dedans ?

Le but de cette seconde partie d'exercice va être de décrire une scène de vie où vous vivez déjà ce que vous désirez vivre, où vous avez déjà pleinement confiance en vous et où vous vous aimez vraiment. Utilisez le petit descriptif ci-dessus, imaginez comment ce serait, et ensuite, décrivez une scène où vous vous voyez vivre dans cette légèreté intérieure et voyez ce qui se passe, et en vous, et dans vos rapports avec les autres. Vous pouvez dresser le scénario d'une journée de travail, d'une sortie, d'un rendez-vous ou n'importe quel autre moment qui vous inspire en décrivant ce qui se passe, ce qui est différent, ce qui a changé, la façon dont vous réagissez, dont vous vous sentez, et aussi la façon dont les autres se comportent à votre égard.

Vous pouvez aussi faire cet exercice en vous basant sur un mauvais souvenir, sur un moment de votre vie qui s'est mal passé à cause de ce manque de confiance en vous-même, et changer le scénario en l'adaptant à votre nouveau positionnement intérieur, celui où vous vous sentez parfaitement en paix, parfaitement bien et en confiance.

Voyez ce qui vous permet de vous sentir le plus à l'aise et laissez parler votre imagination.

Vous pouvez utiliser cet exercice régulièrement, où le faire mentalement chaque jour, durant quelques minutes, en vous imaginant déjà vivre dans la confiance et la sérénité, en vous voyant tel que vous voudriez être, car c'est précisément le fait de ressentir intérieurement les choses qui les fait se matérialiser dans notre existence concrète.

Bien sûr, cet exercice peut être utilisé pour tous les autres aspects de votre vie que vous voudriez voir changer, cependant, je vous encourage à vous concentrer sur un domaine à la fois, à aller au bout des choses pour un objectif, pour ensuite seulement en aborder un autre.

Il est souvent très tentant de vouloir tout bouleverser à la fois quand on prend conscience de toutes les possibilités qui s'offrent à nous, mais il est important d'avancer progressivement, en se concentrant sur une direction à la fois.

Trouvez un moment aujourd'hui pour vous pencher sur cet exercice, et si vous êtes tenté de reporter à un autre moment, rappelez-vous la question à vous poser :

Voulez-vous que votre vie change ? Si c'est oui, alors lancez-vous, prenez quelques minutes pour définir clairement vos attentes réelles (cette étape est prioritaire, car c'est la base de tout changement) et établissez ensuite un scénario (qui n'a pas besoin d'être très long) afin de vous plonger mentalement dans l'état de déjà vivre cette confiance en vous-même que vous souhaitez vivre.



Etape N°4 : L'exercice du miroir

Je vais maintenant vous proposer la 3e partie de l'exercice sur les aspects positifs.

Je vous rappelle les deux premiers morceaux :

Prendre la ferme résolution de ne plus se blâmer ! **DU TOUT** :-) On laisse les critiques, les jugements, les dévalorisations ou quoi que ce soit d'autre dans le genre au placard, ou mieux, on les met directement à la poubelle, et on commence à faire preuve d'indulgence envers soi-même, de douceur, de bienveillance et de respect.

Où en êtes-vous avec cette partie-là ?

Deuxième étape : Faire la liste des aspects positifs en soi. Veillez à sortir de vos rôles, c'est à dire à ne pas cibler votre valeur en tant que professionnel par exemple, que maman/papa, fille ou fils, etc.

Vous n'êtes pas un métier, vous n'êtes pas un rôle, vous êtes une personne à part entière qui existe en tant que « juste vous ». Et c'est avec cette personne-là que je voudrais communiquer ici :-)

Listez tous les aspects positifs en vous, aussi bien d'un point de vue physique que moral. Notez vos traits de caractère positifs (être têtu peut en être un aussi ! :-)) vos valeurs, votre façon d'être, etc.

Troisième étape : Ce que je vous propose à présent, c'est d'utiliser votre liste des aspects positifs à chaque fois que vous passerez désormais devant un miroir. Choisissez un élément à chaque fois (celui que vous voulez, mais alternez à chaque passage), regardez-vous droit dans les yeux, et faites-vous un compliment ! Adressez-vous ce compliment de la façon la plus sincère possible, comme si vous le faisiez à une autre personne. S'il vous est difficile de faire ceci au début, persévérez néanmoins et accrochez-vous !

Et vous n'avez pas le droit de tricher en évitant les miroirs ces prochains jours :-)

N'oubliez pas la question que vous devez toujours vous poser si vous êtes tenté d'esquiver ou de reporter vos exercices : Est-ce que je veux vraiment que ça change ?

Si c'est oui, alors lancez-vous, testez, et voyez ce que ça donne. Il n'y a aucune obligation de quoi que ce soit, mais si vous désirez avancer et vous défaire des blocages et limitations actuelles,

comprendre intellectuellement tout ceci ne suffit pas. Il est nécessaire de poser des gestes concrets pour commencer à instaurer de nouvelles habitudes qui vont vous permettre de vous sentir bien dans votre peau et de retrouver un regard plus juste sur votre véritable valeur.

Voilà pour cet exercice, à mettre donc en pratique tous les jours, à chaque passage devant un miroir ! Prenez également l'habitude de vous féliciter pour toutes les choses positives que vous accomplissez, petites ou grandes. Vous pouvez également le faire devant un miroir, car le fait de voir vos yeux pétiller, de vous voir enthousiaste et joyeux quand vous accomplissez quelque chose de bien va encore renforcer votre ressenti intérieur et ce sera alors un cercle vertueux qui va s'installer.

Ensuite, je voudrais aborder un autre aspect avec vous. Beaucoup de gens ont un regard plus ou moins négatif sur eux-mêmes, sur qui ils sont et leur valeur personnelle.

Il y en a qui se dévalorisent physiquement, d'autres moralement, ou même les deux.

Voilà la question que j'aimerais vous poser et à laquelle je vous demande de bien réfléchir. Notez votre réponse de préférence par écrit, ce qui vous aidera à bien clarifier vos pensées.

Selon les critères de qui ou de quoi avez-vous défini que vous n'étiez pas assez bien, pas assez beau /belle, pas assez ceci ou cela ?

Vous portez un jugement négatif ou insuffisant sur votre propre personne, et cela ne vient pas de nulle part. Si vous vous percevez de cette façon, ou si vous doutez de vous, c'est qu'on vous a laissé entendre ou fait ressentir que vous n'étiez pas suffisant tel que vous étiez.

Je vous propose donc d'utiliser l'introspection pour commencer à démonter petit à petit vos croyances à votre sujet, et porter progressivement un regard nouveau sur qui vous êtes.

Pour travailler dans ce sens, nous allons utiliser un jeu de questions/réponses.

Voilà celles qui pourront vous être utiles :

- Qu'est-ce qui, selon moi, n'est pas suffisant en moi ?
- Quel genre de personne je pense devoir être pour être quelqu'un de bien, et pourquoi ?
- Quelles lacunes m'empêchent d'être à mes yeux une personne de valeur ?
- N'ai-je pas la possibilité de combler ces lacunes, d'y remédier ?
- Y a-t'il quelque chose que je peux faire concrètement pour avoir une meilleure estime de moi-même ?
- Qu'est-ce qui a tendance à me faire douter de moi ?
- Quels sont les propos extérieurs à mon sujet qui me blessent le plus ?
- De quoi ai-je peur si je ne suis pas à la hauteur de ce que les autres attendent ?
- Pour qui suis-je censé(e) être à la hauteur ?
- Est-ce que je cherche à mieux convenir aux autres ?
- Est-ce que je m'autorise vraiment à être moi-même ? Si c'est non, pourquoi ?
- De quoi ai-je peur si je m'autorise à laisser parler ma vraie nature ?
- En continuant à me considérer de façon négative, est-ce que je me sens bien ?
- Si je choisissais aujourd'hui de me focaliser sur les aspects positifs de ma personne et de

m'accepter comme je suis, qu'est-ce qui changerait dans ma façon d'être, dans mon ressenti intérieur, dans ma vie en général ?

- Qu'est-ce qui m'empêche de m'accepter comme je suis et de m'aimer ?
- Y a-t'il quelque chose de si négatif en moi qui pourrait empêcher les autres de m'apprécier ou de m'aimer ?
- Est-ce que je rejette les autres sous prétexte qu'ils sont différents de moi ou qu'ils ne répondent pas à certains critères très précis ?

Et vous pouvez poursuivre ainsi en suivant votre inspiration et en cherchant à argumenter à chaque fois de façon à démonter vos croyances négatives et à prendre conscience de leur aspect illusoire.

Posez-vous des questions, demandez-vous pourquoi vous pensez telle chose, pourquoi vous estimez ne pas avoir de la valeur ou pas suffisamment, d'où vous vient cette idée, si la source de cette idée détient la vérité universelle ou s'il n'est pas possible que cette source ait seulement réagi en fonction de ses propres schémas et souffrances, ne traduisant pas le véritable fond de sa pensée, etc.

Ne laissez rien en suspens, ne lâchez pas le morceau pour arriver au stade où vous allez vous dire : « Mais après tout, c'est vrai ? Pourquoi est-ce que je devrais forcément rentrer dans un moule déjà défini ou accepter les critères de perfections énoncés par d'autres pour avoir le droit de m'aimer et de me voir comme une personne de valeur ? »

Quand vous aurez franchi un certain cap, il est possible que monte en vous un sentiment de révolte parce que vous ne comprendrez plus pourquoi vous vous êtes perçu négativement pendant si longtemps. Vous pourriez aussi ressentir de la colère, de l'injustice, de la frustration, tout ceci tourné vers les autres, mais surtout vers vous-même.

Si c'est le cas, accueillez votre émotion, examinez là, voyez à quoi elle fait écho en vous, et acceptez-la plutôt que de chercher à l'ignorer ou à lutter contre.

Avancez de toute façon à votre rythme, et laissez-vous le temps nécessaire pour faire le chemin.

Ce qu'il faut bien garder à l'esprit ici, c'est qu'aucun de nous ne devrait être différent de ce qu'il est. Chacun est unique, différent de tous les autres, et personne n'a à rentrer dans un moule pour avoir le droit à une étiquette « personne de valeur ».

Chacun a de la valeur tel qu'il est. Chacun a sa place dans ce monde et son rôle à jouer. Si vous regardez un peu ce qui se passe autour de vous, vous verrez que toutes ces différences offrent une merveilleuse complémentarité entre tous les êtres de la planète. Si au lieu de rejeter la différence en la considérant comme une menace, on l'accepte et on la voit comme une source d'enrichissement, tout change :-)

Par ailleurs, quand nous disons que nous ne sommes pas assez ceci ou cela, nous estimons ne pas l'être par rapport à qui au juste ?

Nous n'avons pas à nous comparer à qui que ce soit, parce qu'on ne peut que comparer deux éléments strictement identiques, et il n'existe pas un seul être sur cette planète qui soit strictement identique à un autre (même pas pour des jumeaux !)

Il n'y a pas de comparatif à faire. Nous sommes juste différents les uns des autres, et c'est ça qui fait la richesse du partage avec les autres. Chacun a quelque chose à apporter, même si c'est un tout petit

quelque chose. Sans ce quelque chose, le monde ne tiendrait pas debout !

Et voilà d'ailleurs quelque chose qu'on pourra ajouter à l'exercice « on abandonne la critique » :
On abandonne aussi les comparatifs !



Etape N°5 : S'autoriser à dire NON

À présent nous allons aborder un sujet qui est souvent problématique lorsqu'on manque de confiance en soi: **le fait de dire NON**

Je commencerai donc par vous poser cette question: Vous autorisez-vous à dire non ?

Voyez comment vous vous sentez lorsqu'on vous sollicite pour quelque chose qui ne vous emballer pas, lorsqu'on vous demande quelque chose qui vous semble inintéressant, ennuyeux ou même qui vous agace.

Est-ce que vous vous permettez de dire non, en vous sentant parfaitement en paix sur ce point, ou est-ce que votre cœur a plutôt tendance à s'emballer à la simple idée de refuser, est-ce que vous commencez à chercher mille excuses valables dans votre esprit pour tenter de vous échapper, ou est-ce que vous vous résignez d'office pour vous sentir ensuite contrarié, ennuyé, voire en colère parce que vous vous sentez obligé de faire quelque chose que vous n'avez pas envie de faire ?

Ensuite, allons chercher le pourquoi de cette difficulté à dire non.

De quoi avez-vous peur exactement si vous vous autorisiez à dire non ?

Bien souvent, ce blocage vient du fait que nous pensons (à tort) que si nous disons non, on va se détourner de nous, on ne nous appréciera plus de la même façon, ou pire encore, on ne nous aimera plus et on va finir par se retrouver seul au monde.

Ces peurs ne sont pas nécessairement conscientes, d'où l'intérêt de vous poser directement la question, mais ce sont en général celles qui se cachent derrière cette difficulté à dire non.

Regardons les choses de plus près...

Si certaines personnes se détournent de vous parce que vous leur dites non, pensez-vous vraiment que ces personnes soient là pour de bonnes raisons, saines et authentiques ? Ou s'agirait-il plutôt de gens qui sont là pour prendre ce qu'ils peuvent prendre, et qui trouveront une autre cible si ça ne fonctionne plus avec vous ?

Pensez-vous que le fait de dire non pourrait vous enlever l'amour et l'affection des gens qui vous aiment vraiment ?

Est-ce que de votre côté, si une personne que vous aimez profondément, ou même une personne que

vous appréciez simplement vous disait non, vous lui tourneriez le dos ?

Vous ne le feriez pas parce que l'autre refuse d'accéder à votre demande, n'est-ce pas ?

Alors pourquoi les autres choisiraient-ils de couper les liens avec vous parce que vous leur dites non ?

Le truc, c'est que la part de vous qui est adulte comprend tout ça, et ça lui paraît peut-être même logique et évident que personne ne va partir en courant parce que vous dites non. Mais la part plus profonde de vous, celle qu'on appelle l'enfant intérieur ne ressent pas nécessairement la même chose et est dans la peur, dans la vulnérabilité, ayant tendance à croire qu'il faut toujours dire oui, être disponible et se tenir bien tranquille pour qu'on continue à l'aimer.

Essayez de voir ce qui se passe du côté de cette part de vous justement.

Fermez les yeux, respirez tranquillement, et essayez de prendre contact avec vos émotions.

Demandez-vous ce qui vous fait peur au juste, et **notez toujours vos réponses**, parce que ça vous aidera à creuser plus loin.

Je vous propose un petit exercice pour les jours qui viennent.

Lorsque vous allez vous retrouver confronté à une situation où vous auriez fortement envie de dire non et où, habituellement, vous auriez dit oui, prenez un peu de recul, demandez-vous s'il y a un réel danger à dire non ou si c'est juste votre peur qui parle, voyez de quoi vous avez peur exactement et utilisez votre esprit rationnel pour vous raisonner et vous apaiser.

Nous aborderons à la prochaine étape la façon dont on peut travailler sur l'enfant intérieur, mais en attendant, utilisez déjà la part adulte de votre être.

Si vous n'avez pas envie de dire oui et que les émotions liées à la crainte d'éventuelles répercussions négatives pour un non ne sont pas trop vives, **autorisez-vous à dire non**, ou au moins à dire à votre interlocuteur que vous allez y réfléchir, plutôt que de dire oui immédiatement alors que vous avez une furieuse envie de dire non.

Vous pourriez procéder ainsi pour de petites choses sans conséquence dans un premier temps, histoire de vous sentir plutôt à l'aise avec la démarche et de voir ce que ça donne.

Vous verrez qu'en vous autorisant à dire non, même si ça fout un peu la trouille avant de se lancer, vous allez vous sentir extrêmement bien, plus libre, et vous serez même fier de vous !

Si vous vous sentez plutôt à l'aise avec cet exercice, essayez de viser des objectifs plus compliqués à vos yeux.

Vous pourriez même vous fixer comme petit défi de dire non à toutes les demandes faites dans les X prochains jours (à votre convenance) juste pour tester la chose et prendre conscience du fait qu'il n'y a pas de réel danger et que votre monde ne va pas s'écrouler parce que vous vous permettez de dire non.

Vous avez le droit de dire non et si l'autre réagit mal, c'est son problème et non le vôtre. La façon

dont les autres réagissent ne nous appartient pas. Ce n'est pas à vous de porter ce poids à leur place.

Si vous dites oui, alors que vous avez sacrément envie de dire non, vous allez vous sentir mal parce que cela revient à vous trahir vous-même, à ne pas respecter votre personne et votre nature profonde. Vous êtes en conflit intérieur, et la colère en apparence tournée vers l'extérieur est en réalité de la colère tournée contre vous. Autant dire que ce n'est ni agréable ni productif, et c'est au contraire un piège, car ça agit comme une bombe à retardement.

Plus vous agissez à contresens de vos véritables envies, plus vous accumulez colère et frustration, plus ça va mal, et plus vous attirez à vous des circonstances extérieures qui vont vous faire vous sentir mal.

Écoutez-vous ! Demandez-vous toujours ce que vous voulez vraiment, et si ce que vous voulez vraiment c'est esquiver ce quelque chose qu'on vous propose et qui ne vous tente pas, alors autorisez-vous à dire non, paisiblement.

Il est possible que vous ressentiez le besoin de vous justifier pendant un temps, mais vous n'avez pas à le faire. Vous pouvez simplement dire non. Vous avez vos raisons de le faire et les autres n'ont pas à connaître ces raisons. Ça vous appartient, et quand vous serez plus en paix avec vous-même, tout ceci se fera naturellement.

Tenez compte de ce que vous ressentez, et veillez à toujours faire en sorte que vos choix et vos actes aillent dans le même sens que vos véritables aspirations.

Ce que vous pouvez faire pour compléter tout ceci, c'est essayer d'identifier les moments où vous êtes en désaccord avec vous-même, où vous aimeriez dire non, mais où vous vous sentez obligé de dire oui.

Voyez ce qui se passe en vous à ce moment-là, ce que vous ressentez, et prenez des notes, ça vous aidera à décortiquer.



Etape N°6 : Le processus de guérison de l'enfant intérieur

Je vous propose maintenant d'aborder ce qu'on appelle l'enfant intérieur et la façon dont on peut s'y prendre pour le guérir.

Quand nous manquons de confiance en nous-mêmes, que nous avons une estime insuffisante (voire très basse) de qui nous sommes vraiment, que nous ne nous aimons pas, c'est que pendant cette période de notre vie qu'a été notre enfance, il y a eu des manques : ça peut concerner un manque de valorisation, de reconnaissance, d'affection, d'amour ou bien d'autres choses encore.

En devenant adulte, la part de nous qui est rationnelle sait que nous sommes de bonnes personnes, que nous avons des qualités, des aptitudes, etc. (elle le comprend intellectuellement), mais cette part de nous qu'on nomme l'enfant intérieur et qui est complètement reliée à l'émotionnel ne le ressent pas.

C'est comme si vous étiez scindé en deux. Une part de vous fonctionne sur un système logique qui lui dit qu'il n'y a rien de concret en vous qui pourrait justifier le fait que vous n'avez pas de valeur, alors qu'au niveau de vos émotions, il y a souvent de la souffrance, de la colère parfois aussi, ou tout un tas d'autres émotions qui se mélangent, en particulier lorsque des situations du présent viennent réveiller les schémas d'origine.

Cette part de nous n'est pas rationnelle et fonctionne uniquement sur le mode des émotions, et quand il reste encore de grosses blessures non guéries, elle aura tendance à nous faire réagir de façon disproportionnée comme pour nous envoyer un signal qui nous montre ce qu'il y a à réparer.

C'est donc au sein de notre enfance que se trouvent les origines de nos blocages, et c'est ce petit enfant que nous étions autrefois qui a interprété l'attitude ou les paroles des autres à son égard comme étant la « preuve » qu'il n'était pas assez bien, pas assez beau, pas assez intelligent, etc., pour qu'on puisse l'aimer vraiment.

C'est cet enfant qui existe toujours en nous et qui est toujours blessé qui demande à être entendu, regardé, valorisé et aimé tout simplement, pour que ces deux parts de notre être puissent s'unir à nouveau, dans l'harmonie et un sentiment de paix profonde.

La guérison de l'enfant intérieur est une des étapes importantes à franchir pour pouvoir s'aimer vraiment, s'estimer à sa juste valeur et avoir confiance en soi.

Vous pouvez travailler dans ce sens d'une façon très simple, soit lorsque vous ressentez une vive

émotion, soit en cherchant délibérément à cibler un épisode douloureux du passé (proche comme lointain) afin de vous connecter aux émotions ressenties et commencer alors à soigner cette part de vous toujours en souffrance.

Ca marche aussi bien pour de petites que de grandes choses à régler.

Adressez-vous à votre enfant intérieur comme s'il s'agissait d'une personne extérieure à vous que vous aimez de tout votre cœur.

Si vous ressentez de la tristesse, demandez-vous ce que vous diriez à cette personne que vous aimez profondément pour la consoler, et adressez ces mêmes mots à votre enfant intérieur.

Vous pouvez fermer les yeux et concentrer votre attention sur la région de votre cœur, car c'est la maison de votre enfant intérieur pour ainsi dire, ou vous pouvez même visualiser cet enfant intérieur (vous lorsque vous étiez enfant) et vous adresser à lui ainsi en observant ses réactions.

Si c'est de la colère que vous ressentez, procédez de la même façon et demandez-vous ce que vous diriez ou feriez pour apaiser quelqu'un que vous aimez énormément et qui est très en colère. Adressez ces mêmes mots à votre enfant intérieur, en lui parlant comme si c'était une personne en dehors de vous, et observez ce qui se passe au niveau de vos émotions.

Avez-vous déjà remarqué que lorsque quelqu'un est très en colère, et qu'au lieu de rentrer vous aussi dans cette colère vous ne dites rien et prenez cette personne dans vos bras, la colère s'apaise quasi instantanément ? Vous pouvez faire de même avec votre enfant intérieur en vous visualisant adulte, tels que vous êtes aujourd'hui, et en vous voyant prendre dans vos bras votre enfant intérieur, celui ou celle que vous étiez autrefois.

Observez toujours ce qui se passe au niveau de votre émotion, et continuez à parler avec douceur à cette part de vous jusqu'à ce que vous ressentiez le soulagement arriver.

Vous pouvez aussi poser des questions à votre enfant intérieur, lui demander ce qui se passe, ce qui le chagrine, ce qui le bouleverse, de quoi il a peur, etc. ?

Vous verrez que de cette façon, les réponses viendront la plupart du temps spontanément, et vous allez pouvoir commencer à reconstruire ce lien vers cette part de vous qui avait peut-être été mise à l'écart pendant un temps, voire pendant longtemps.

C'est de cette façon que vous pourrez reconnecter les deux parts de votre être entre elles et trouver plus d'harmonie dans votre vie.

L'amour que vous pouvez rechercher pour combler ce vide intérieur ne peut pas venir de l'extérieur de vous. Ce sentiment de vide persistera ou s'amplifiera tant que vous ne regarderez pas au bon endroit.

C'est de vous que tout va partir. Commencez à prendre soin de cet enfant intérieur, à lui parler avec amour, à le traiter avec respect, à faire preuve de compréhension et de compassion envers lui. Partagez ce qui vous tient à cœur avec lui, dites-lui qu'il est merveilleux, qu'il est plein de valeur, que vous l'aimez très fort, et voyez de quelle façon tout ceci évolue.

C'est une méthode qui est extrêmement simple, mais qui produit des effets souvent spectaculaires en

peu de temps.

Il suffit de penser à le faire quand vous sentez une émotion vive se présenter, commencer à vous adresser à cet enfant intérieur (ce que vous pouvez faire mentalement, ça fonctionne tout aussi bien) et vous allez petit à petit guérir vos anciennes blessures, celles qui vous suivaient depuis des années parfois, pour vous sentir de plus en plus libre, joyeux et solide intérieurement.

Par ailleurs, le second bénéfice sera d'élever vos vibrations, et donc de commencer à attirer à vous des plus en plus d'expériences joyeuses et enthousiasmantes.

En réparant l'intérieur, vous transformez aussi tout l'extérieur.

C'est avant tout ce petit enfant en vous qui a besoin de se sentir aimé et choyé pour que l'adulte que êtes aujourd'hui puisse avoir confiance en lui, se sentir stable et solide, s'estimer et s'aimer vraiment.

Etape N°7 : Le Lâcher-prise

J'aimerais vous parler à présent du lâcher-prise, car il est important dans toute démarche de développement personnel et particulièrement quand il y a un chemin de guérison à faire. En effet, tout ce qu'on retient en soi agit à la longue comme **une sorte de poison** qui ternit notre joie naturelle, qui nous rend aigris, sans vie, fermés, etc.

Le but est donc de se défaire de ces valises pleines de cailloux qui concrètement **ne nous servent à rien** et ne font que nous encombrer et alourdir le voyage.

Introspection

Essayez dans un premier temps d'examiner la chose sous cet angle : considérez les émotions négatives qui vous pèsent.

Avez-vous le sentiment que la colère, la frustration, la tristesse, la rancœur, les inquiétudes, les doutes, ou tout autre sentiment négatif vous apportent quelque chose ?

La réponse peut être un oui. En effet, il arrive parfois qu'on « veuille » inconsciemment se maintenir dans une émotion négative parce que cela a un impact sur notre entourage et nous permet d'obtenir quelque chose qu'on **pense** ne pas pouvoir obtenir autrement.

Vous pourriez par exemple sans le vouloir rester enfermé dans de la tristesse parce que du coup, ça pousse les autres à **prendre soin de vous**, à vous bichonner ou à vous donner de l'affection, ce que vous **pensez** peut-être ne pas pouvoir obtenir autrement qu'en étant triste.

Ce type de schémas n'est jamais volontaire, mais en fonction de votre vécu, de votre cheminement, de la façon dont vous avez été élevé, vous avez adopté certains fonctionnements, et ces fonctionnements peuvent **vous faire croire** qu'il n'y a qu'en réagissant d'une certaine façon que vous pourrez atteindre tel objectif.

Prenez conscience des schémas en place en vous

Comme toujours, quand on veut démonter un schéma négatif, il faut commencer par **l'identifier** et **en prendre conscience**.

C'est l'introspection qui va nous servir de guide ici. Posez-vous toujours des questions et

décortiquez, analysez, creusez plus en profondeur, jusqu'à ce que vous ayez le sentiment d'être allé au fond des choses.

Identifiez les états négatifs dans lesquels vous vous retrouvez régulièrement enfermé en ayant le sentiment de ne rien pouvoir y faire.

Voyez justement si vous êtes souvent triste, en colère, frustré ou autre.

Ensuite, voyez ce qui se passe par rapport à votre entourage quand ces attitudes s'activent chez vous.

Quel impact sur ceux qui gravitent autour de vous ?

Comment réagissent vos proches, quels sont les résultats que vous obtenez, qu'est-ce qui se passe en vous, y a-t-il quelque chose à y gagner ?

Prenez vraiment le temps de réfléchir à ce sujet et de voir de quoi il retourne.

Le fait d'identifier les schémas en place vous aidera à prendre rapidement du recul à ce propos et à tomber **de moins en moins souvent** dans le piège, parce qu'en y voyant clair à ce sujet, vous pourrez vous dire « tiens, je suis de nouveau en train de réagir de cette façon... » et vous pourrez arrêter la machine en marche et **faire un autre choix**, conscient cette fois, pour ne plus répéter inlassablement les mêmes scénarios destructeurs et épuisants.

Vos émotions négatives vous apportent-elles quelque chose de positif ?

Pour en revenir à nos émotions, la question était de savoir si ces émotions négatives que vous maintenez en vous vous apportent quelque chose, ou si au final, elles ne se contentent pas juste de vous pourrir la vie et de la rendre plus terne ?

Si vous avez cette impression, comprenez que vos émotions **ne sont pas** des entités dotées d'une conscience qui décident par elles-mêmes de s'accrocher à vous !

C'est VOUS qui les maintenez en vous, même si c'est inconsciemment, mais en comprenant vraiment ceci, vous comprenez aussi que vous avez le choix entre :

- Continuer à les garder en vous
- Accepter de les laisser aller

Selon vous, lequel de ces deux choix sera le plus productif et donnera les résultats les plus joyeux ?

La réponse semble bien sûr évidente, mais **posez-vous la question** quoi qu'il en soit, car c'est le fait de faire cette démarche, de vous interroger réellement à ce sujet qui vous permettra de ressentir en vous comme une évidence le chemin qui sera le plus positif pour vous.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponses, juste les vôtres ! **C'est à vous de décider** de ce que vous voulez vraiment et de la façon juste de vivre votre vie.

Pour ma part, je dirais que la seconde option est celle vers laquelle je veux aller, parce que je pense qu'il n'y a que cette voie qui peut mener à une véritable joie, et à une pleine liberté :-)

Lâcher-prise, qui es-tu ?

Parlons donc du **lâcher-prise** plus concrètement.

Voilà un terme qui revient constamment. Tous les enseignements en développement personnel (moi y compris :-)) parlent de l'importance du lâcher-prise, mais c'est quoi au juste ?

On lâche prise, on laisse aller ce qui nous pèse... C'est bien joli, mais comment on s'y prend concrètement ?

Je me suis posé cette même question pendant longtemps. On peut arriver à cet état de lâcher-prise de tout un tas de façons.

Souvent, quand j'étais confrontée à une situation difficile, je prenais quelques minutes pour **arrêter tout ce que j'étais en train de faire** et je considérais la situation. Ensuite, je soufflais un grand coup pour évacuer les tensions et relâcher cette sorte de crispation dans laquelle je me trouvais, à cause de la situation problématique à laquelle je devais faire face.

Ensuite, je me parlais à moi-même en me disant « ok. **Tu ne peux pas forcer les choses**. Ce n'est pas à toi de décider de l'issue. Tout ce que tu peux faire, c'est **faire de ton mieux** pour avancer dans le bon sens, mais le reste ne t'appartient pas, alors laisse faire ! Laisse aller la peur, laisse aller les inquiétudes, laisse aller le stress, la frustration, etc. »

Là, je prenais le temps de **respirer profondément**, et de ressentir en moi ces paroles, et souvent ça marchait très bien, mais parfois aussi je n'y arrivais pas profondément parce que le stress engendré par la situation était trop grand.

Et la Méthode Sédona arriva... :-)

Et puis il y a quelques temps, j'ai entamé la lecture d'un ouvrage merveilleux qui m'a enfin donné les outils dont j'avais besoin (et qui vous seront sans doute grandement utiles à vous aussi !)

Il s'agit de [la Méthode Sédona](#), de Hale Dwoskin (l'un des enseignants apparus dans [Le Secret](#)).

Cette méthode est vraiment très simple, et elle est pourtant **extrêmement efficace**.

Son principe est le suivant :

Lorsque vous êtes confronté à une émotion négative, prenez le temps de considérer votre émotion, et posez-vous les questions suivantes :

- **Qu'est-ce que je ressens dans le MOMENT PRÉSENT ?**

Cette première question sert à identifier l'émotion (ou les émotions) et à en prendre vraiment conscience

– **Est-ce que je peux me permettre de l'accueillir / de l'autoriser à être là ?**

En donnant la permission à votre émotion d'être là, vous reconnaissez que c'est **vous** qui avez le pouvoir sur celle-ci, et donc, que vous avez aussi **la possibilité de faire un autre choix** : celui de la laisser aller :-). Plutôt que de vous voir en « victime » de votre émotion, vous reprenez votre juste place et vous ouvrez la porte à d'autres possibilités plus lumineuses

– **Est-ce que je peux la laisser aller ?**

Là, vous vous interrogez sur votre capacité à la laisser partir, vous prenez conscience ici aussi de votre pouvoir personnel. Vous prenez conscience du fait que vous n'êtes nullement obligé de garder en vous cette émotion pesante

– **Est-ce que je veux la laisser aller ?**

Dans la logique des choses, nous souhaitons tous nous libérer de ce qui nous pèse et avoir la possibilité d'avancer **dans la sérénité et la joie**. Mais il se peut aussi que d'autres raisons inconscientes vous poussent à vouloir garder en vous votre émotion, et le fait de faire le point à ce niveau vous aidera à lâcher prise, même si votre réponse devait être un non

– **Quand ?**

Ici, vous déterminez quand vous voulez lâcher cette émotion pesante, et vous prenez conscience du fait que vous pouvez décider de le faire **TOUT DE SUITE** ! Vous n'avez pas besoin de continuer à avancer avec ce fardeau ! Vous avez tout à fait la possibilité de décider ici et maintenant de laisser aller cette émotion et d'être libre.

Ces 5 questions sont le fondement de cette merveilleuse Méthode et en prenant l'habitude de vous les poser **à chaque fois** que vous serez confronté à une émotion négative, vous verrez que vous allez pouvoir lâcher de plus en plus rapidement ce qui vous empêche d'avancer le cœur léger et joyeux, pour accéder à une vie bien plus riche, et attirer à vous par la même occasion des expériences **de plus en plus belles et enthousiasmantes** !

Il est possible que vous soyez sceptique à l'idée que ces simples phrases puissent provoquer un quelconque effet bénéfique et amener ce fameux **lâcher-prise** tant attendu.

J'étais sceptique moi aussi. Et puis j'ai essayé...

Je vous invite à faire de même !

Ne croyez rien de ce qui est écrit ici... Vérifiez-le par vous-même !

Comme Hale Dwoskin le suggère dans son ouvrage, ne croyez rien de ce qui est écrit ici à moins que vous ne puissiez prouver par vous-même que ça fonctionne vraiment. Et le seul moyen de voir

de quoi il retourne est de **tester** cette méthode et de voir ce que ça donne pour vous.

Pour chacune des questions énoncées ci-dessus, **répondez toujours par Oui ou par Non**. Ne commencez pas à débattre avec vous-même et à argumenter sur le pourquoi de votre réponse. Donnez simplement votre réponse en fonction de votre ressenti, et que ce soit Oui ou Non, poursuivez en abordant la question suivante .

Laissez vous guider par votre ressenti intérieur, et observez ce qui se passe en vous.

Cette méthode fait vraiment des merveilles, et pourtant, elle est d'une simplicité enfantine !

Mais ne croyez pas ce que je vous dis... **Vérifiez par vous-même !**

Vous voilà arrivé au bout de ces 7 premières étapes pour développer votre confiance et votre estime de vous-même :-)

La version intégrale de cet ouvrage est accessible en édition papier et en version Kindle sur les sites Amazon de tous les pays. [Cliquez ici pour accéder à sa page sur Amazon.fr](#)

Découvrez également deux formations en ligne spécialement conçues pour vous aider à transformer votre regard sur vous-même et déployer votre plein potentiel !

- [7 jours pour développer votre confiance en vous-même](#) (programme gratuit, accès permanent)
- [21 jours pour apprendre à s'aimer, à s'accepter et booster sa confiance en soi](#) (formation en ligne, accès permanent)

Amazon propose une application gratuite pour lire les ebooks Kindle depuis votre ordinateur, tablette, ou smartphone. Téléchargement de l'application sur la page de n'importe quel ouvrage Kindle



Blog officiel de Laure Zanella : www.laurezanellacoaching.fr

Site de Laure : www.laurezanella.com

Coaching intuitif, développement personnel, consultations par mail et téléphone, formations en ligne

Page Facebook « Transformez votre vie » :

<https://www.facebook.com/transformezvotrevielazanella>

Les formations en ligne :

- [Transformez votre vie – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (version audio)
- [Je dis Oui à la prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (version vidéo)
- [21 jours pour reprendre le plein pouvoir sur votre vie](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [7 jours pour développer votre confiance en vous-même](#) (programme gratuit, accès permanent)
- [21 jours pour apprendre à s'aimer, à s'accepter et booster sa confiance en soi](#) (formation en ligne, accès permanent)
- [Les minis-ateliers « Transformez votre vie »](#) (Vidéos en accès permanent)

Les publications de Laure : [Transformez votre vie](#) (livre et ebook)

[La Vie, etc.](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie – La formation – 40 étapes pour maîtriser la loi d'attraction](#) (livre et ebook)

[Je dis Oui à la Prospérité – 40 étapes vers la liberté financière](#) (livre et ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction N°1 - Aller vers la prospérité financière](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°2 Avancer vers des relations harmonieuses et épanouissantes](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°3 Bien-être, Santé et reconnexion avec sa source intérieure](#) (ebook)

[Transformez votre vie grâce à la loi d'attraction - N°4 Se réaliser et s'épanouir professionnellement](#) (ebook)

[Le Bonheur n'est souvent qu'à un pas – Roman](#) (livre et ebook)

[Le haut, le bas et l'eau \(delà\) – Roman](#) (livre et ebook)

[Libération émotionnelle : Pour se défaire des souffrances du passé et faire entrer plus de joie dans sa vie !](#) (livre et ebook)

[30 jours pour changer ! 14 méthodes toutes simples à appliquer au quotidien pour une vie remplie de Joie, de Satisfaction et de Sérénité](#) (livre et ebook)

[Amour de soi, amour de l'autre : Sortir des mécanismes destructeurs qui nous mènent au conflit pour créer un monde de Paix, en soi, et tout autour de soi](#) (ebook)

[Assainir et booster ses finances : Techniques concrètes et pratiques pour ne plus être esclave de son argent !](#) (livre et ebook)