



Savais-tu que ... **LA CONFIANCE EN SOI**

LA CONFIANCE EN SOI est la capacité d'affronter l'inconnu et de vaincre ses doutes, ses peurs et sa timidité naturelle.

L'ingrédient primordial pour avoir confiance en soi est d'abord et avant tout de croire en ses capacités.

Vous devez **croire** que vous êtes capable **d'accomplir** tout ce que vous **désirez accomplir**, même si vous avez eu des expériences négatives dans le passé.

Comment pensez-vous que les autres peuvent croire en vos capacités si vous n'y croyez pas vous-même?

Si certaines personnes ne réussissent pas comme ils ont voulu, Cela n'est pas parce qu'ils ont manqué d'aptitudes ou de compétences mais plutôt parce qu'ils n'ont pas **cru** en **leur capacités** et **qu'ils étaient capable d'accomplir leur but**.

Les gens qui ont eu du succès dans leur vie souvent vont dire qu'ils n'étaient **pas les plus talentueux dans leur domaine**, par contre ils ont **choisit de croire** que **tout était possible**. Ils ont étudié, pratiqué, mis plus d'efforts que les autres et voilà pourquoi ils récoltent les meilleurs résultats aujourd'hui.

*Croire en soi est un choix.
C'est une attitude à développer.*

C'est votre responsabilité de croire en vos capacités.

Si vous croyez vraiment que vous y arriverez, vous ferez sans hésiter et sans contrainte, le **nécessaire pour arriver à atteindre votre but**.

Certaines personnes tenteront peut-être de vous influencer. Pourquoi? Dans leur cerveau, ils ont des situations passées qui les font réagir d'une telle façon.

(Lire : le cerveau et son conditionnement)

N'oubliez pas que leurs expériences ne vous appartiennent pas! Elles ne sont pas dans votre cerveau, mais dans le leur. **Ne laissez pas les expériences des autres briser vos rêves ou vos buts**. Ça ne fait pas de sens!!

La confiance en soi **ne s'apprend pas**, elle se **développe** :

- **Cessez** de vous soucier de la critique destructive;
- Ne vous faites **pas influencer** par l'opinion négative des autres;
- **Éliminer vos doutes** --- les doutes tuent la confiance.

