



Gagnez en confiance en vous et réalisez vos objectifs !

Aniko Duffiet

A propos de l'auteur

=> Visitez ce site

Gagnez en confiance en vous et réalisez vos objectifs !

À LIRE - TRÈS IMPORTANT :

- 1. Vous pouvez offrir ce livre en cadeau, uniquement dans cette version numérique.**
- 2. Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres de vente.**
- 3. Bien sûr, si vous ne respectez pas ces conditions, l'auteur se réserve le droit légitime de vous réclamer des dommages et intérêts.**

[=> Visitez ce site](#)



Les étapes à suivre pour avoir plus de confiance en soi et réussir !

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la confiance ?.....	4
Pourquoi avoir un BUT dans la vie.....	5
C'est quoi l'estime de soi ?.....	6
Comment développer la valeur en soi ?.....	7
8 astuces super simples pour retrouver la confiance en soi.....	8
Changez votre attitude et vous allez réussir.....	12
Les sources de la peur de l'échec.....	13
3 conseils simples et rapides pour adopter de bonnes habitudes.....	15
La méthode SMART pour atteindre vos objectifs.....	16
La clé de la réussite.....	17



Qu'est-ce que la confiance ?

Savez-vous qu'il est primordial d'avoir confiance en soi pour réussir ?

Mais tout d'abord, qu'est-ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi est tout simplement la croyance et la foi en vos propres capacités.

La première chose **à savoir c'est qui vous êtes** réellement.

Il s'agit de déterminer ce qui vous définit, c'est-à-dire :

- vos qualités
- vos défauts
- vos goûts
- vos sensibilités
- vos passions
- votre caractère
- vos objectifs
- vos attentes vis-à-vis de votre nouvelle activité, etc.

Vous découvrirez alors les choses avec lesquelles vous êtes à votre aise et les choses que vous avez plus de mal à faire.

En vous connaissant, en connaissant vos potentialités et vos limites, vous pourrez facilement retrouver confiance en vous.

Voici un webinaire que j'ai réalisé sur ce thème :

[=> Comment avoir plus confiance en soi pour réussir](#)

Si vous traversez des moments difficiles, des moments de doute, **voici ce que vous pouvez faire.**

Posez-vous un instant réfléchissez et demandez-vous **la raison qui vous pousse à agir, votre motivation profonde.**

Notre croyance réaliste pour pouvoir atteindre notre but.



Avoir un BUT dans la vie

Nous avons tous un but dans la vie.

Si vous n'avez pas encore trouvé le vôtre, je vous conseille de vous mettre rapidement à sa recherche.

Pourquoi ?

Parce que sans but dans la vie, nous sommes comme un bateau sans gouvernail.

Choisir un but c'est choisir une direction à suivre.

Revenons un peu en arrière...

Déjà tout petit, je suis certaine que vous avez rêvé de quelque chose.

Que vous avez voulu réaliser quelque chose (être astronaute, président, millionnaire...)

Les enfants, à leur âge, n'ont pas encore la barrière comme nous les adultes.

Ils savent encore rêver !

Prenons un exemple

Vous connaissez sûrement cette expression :

« Voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein »...

Elle résume bien la tendance que nous avons tous à notre sujet :

« Nous focalisons plus sur nos défauts que nos qualités »



Sans confiance en soi, on a peur de tout rater, de ne pas être à la hauteur des situations.

Ce sentiment permanent nous empêche d'aller de l'avant, d'avoir des projets et de travailler à leur réalisation.

Sans **confiance en vous**, vous n'osez rien tout simplement et vous ne prenez aucune décision.

Bien souvent, **le manque de confiance en soi**, va de pair avec **le manque d'estime de soi**.

C'est quoi l'estime de soi ?

Pour résumer, l'estime de soi est le regard que vous portez sur votre propre personne.

Elle fait partie de l'une des clés majeures qui donne accès au bonheur.

Quand vous agissez en fonction de vos valeurs et que toutes vos actions sont incarnées par ces dernières, vous vous percevez d'une autre manière.

Votre estime de soi est alors meilleure car votre vie prend beaucoup plus de sens et ceci se traduit dans toutes les décisions que vous prenez dans votre vie aussi bien professionnelle que personnelle.

La confiance en soi peut donc être considérée comme l'absence de doute avant toute prise de décision ou avant la réalisation d'une tâche ou d'une action.

Que ce soit en Marketing Relationnel, ou dans votre vie personnelle, il est primordial que vous **ayez entièrement confiance en vous et en vos capacités pour réussir**.

Si vous doutez de vous ainsi que de vos capacités, vous perdez non seulement en crédibilité mais aussi en **impact**.



Connaissez-vous la citation d'Emile COUE ?

« Ne dites jamais : je vais essayer de...

Mais : je vais le faire... «

Car lorsqu'il y a un doute, il n'y a pas de résultat !

Une fois que vous commencerez à l'appliquer dans votre vie, tout changera !

Comment développer la valeur en soi ?

Plus qu'il n'y paraît, développer votre valeur en soi demeure un exercice très simple.

Pour le faire, vous devez commencer par vous poser la question suivante :

- *Quels sont les principes qui ont le plus de valeur pour vous ?*

Plusieurs minutes de réflexion suffisent pour trouver les réponses qui correspondent à cette question.

Ensuite, pour que ces réponses vous soient réellement utiles, il est également important de savoir si :

- *Vous avez vous-mêmes choisi ces principes ?*

Et pour finir, demandez-vous :

- *Quels sont les choses dans votre vie qui sont contraires à ces principes ?* – afin de pouvoir les corriger par la suite.



Au total, comme vous avez pu le constater, la valeur en soi est une notion très subjective basée essentiellement sur l'appréhension que vous-avez de vous-même.

Ainsi, pour mieux réussir dans votre vie professionnelle et personnelle, **il est important de mieux saisir cette notion.**

Vous serez alors en mesure de faire vos propres choix en fonction de votre personnalité et non en fonction de celle des autres.

C'est bien, mais alors, comment vous pouvez augmenter votre confiance en vous ?

8 astuces super simples pour retrouver la confiance en soi

1. Impacter positivement les autres

Une astuce pour commencer à améliorer votre confiance en soi, c'est simplement d'avoir le sourire et de le communiquer aux autres.

Une humeur communicative témoigne de la confiance que vous avez en vous-même.

De même, le sourire crée une relation d'estime entre vous et votre entourage.

C'est pourquoi, dans tout ce que vous faites, sachez avoir le sourire.

Surtout, apprenez à le transmettre autour de vous.

Utiliser positivement votre corps. Bougez et comportez-vous une façon positive. Les épaules droites et regardez yeux dans les yeux.

2. Valoriser les autres

Sachez apprécier les autres.

Ça vous est déjà arrivé que quelqu'un que vous connaissez bien vous fasse un compliment ?

Il vous appelle en disant qu'il est content de votre travail et qu'il vous trouve génial.

Que ressentez-vous ? La confiance en vous. **Ça vous boostera toute la journée.**

Alors, n'hésitez pas à valoriser vos partenaires. T

Téléphonez-leur, écrivez-leur, faites-leur savoir. Ça boostera vraiment votre équipe et les aidera à avancer.

C'est alors que vous laissez une bonne impression à vos partenaires.

Ils vous donneront plus de considération et se chargeront de vous valoriser.

3. En finir avec les plaintes constantes

Considérez que les personnes confiantes savent toujours faire la part des choses.

Elles savent dissocier leurs soucis quotidiens, des opportunités de la vie. Ne passez alors pas le clair de votre temps à ressasser vos problèmes.

Apprenez à tout relativiser.

Autant vous vous plaignez, autant les personnes douteront de votre confiance en vous.

Vous vous dévalorisez ainsi sans le savoir. Pour finir, vous repoussez vos partenaires qui ne pourront s'épanouir dans un tel environnement.

4. Faites du sport

Quelque chose à rajouter ? **Oxygénez votre cerveau.**

Faites-en pendant 30 minutes par jours. Si vous le pouvez, faites plus. Vous verrez la différence au bout d'une semaine.

5. Mangez sainement

Faites attention à votre alimentation. Si vous avez un corps sain, **vous avez également un esprit sain.**

6. Sortez du gouffre

Contrairement à ce que vous pouvez penser, **les périodes d'épreuves** et de difficultés sont celles qui sont idéales pour accroître la confiance en vous.

Justement, il faut vous poser les défis. Allez pas à pas.

Ne cherchez pas tout de suite à relever de gros défis, mais donnez-vous un but et découpez-le en des objectifs facilement réalisables.

Puisez en vous les ressources nécessaires pour vous en sortir.

Restez dans l'action. **L'action améliore** votre productivité.

7. Changez-vous les idées

Le fait de laisser votre liste de tâches à accomplir quelques instants pour faire autre chose redonne souvent la pêche.

Si vous sentez donc votre motivation faiblir, pensez à vous changer les idées avec une autre activité, notamment si vous travaillez sur l'ordinateur à longueur de journée.

Allez par exemple vous promener un peu pour prendre l'air ou faire toute autre activité physique pour vous remotiver.

8. Arrêter de vous prendre pour une victime

Le pourquoi et le comment

Roger Lannoy dit : « Une bonne question induit une bonne réponse, une mauvaise question induit la mauvaise réponse ».

Au lieu de demander pourquoi j'ai échoué, il faut demander comment je peux réussir !

Les questions qui commencent avec le pourquoi ne portent pas vers les solutions.

Au lieu de vous demander : Pourquoi je suis pauvre ?

Posez-vous ainsi la question !

Comment je peux faire pour bien gagner ma vie ?

Comment pourrais-je avoir plus de confiance en moi pour mieux réussir ?

Changez votre attitude et vous allez réussir

Pour avoir la confiance, il faut croire en soi et surtout il faut croire ce que l'on fait.

La foi est vraiment très puissante.

Le phénomène de la peur de l'échec

« Celui qui ne connaît pas sa propre valeur est voué à l'échec. »

de Hazrat Ali

La peur de l'échec est très souvent liée à la notion de confiance en soi.

Moins vous avez confiance en vous, plus grande sera votre peur de l'échec.

L'individu qui n'a pas confiance en lui-même est sans motivation et donc ne peut faire de nouvelles expériences.

Et c'est là toute la question.

Si vous ne considérez pas votre projet, votre vie, comme une expérience qui vous permettra d'apprendre et d'avancer vers des expériences toujours plus instructives, la peur de l'échec sera un cercle vicieux et mortel pour tous vos projets.



Vous comprenez donc que la peur de l'échec est liée à votre manière de pensées négatives.

La vie est une expérience et qui n'expérimente rien, n'avance pas.

Les sources de la peur de l'échec

La peur de l'échec peut provenir des expériences désagréables du passé.

Vous avez entrepris un projet avec beaucoup d'enthousiasme. Cependant, rien ne s'est déroulé comme prévu.

Cette déception vous handicape et vous avez peur de recommencer.

La peur de l'échec vient aussi d'influences extérieures de personnes qui ne vous encouragent pas.

Ces personnes, pleines de bonne foi, croient vous protéger par leurs conseils et leurs avertissements.

Mais, ils vous font plus de mal, en étouffant vos rêves.

C'est pourquoi il est important de savoir à qui s'adresser.

Les gens essayent de résumer le monde à leur propre vécu.

L'expérience des autres peut être utile, mais elle ne doit pas vous influencer et vous faire renoncer à vos rêves, par peur d'échouer.

Ce que vous devez faire : avancer

La meilleure attitude pour vaincre la peur de l'échec et avoir plus de confiance, est de la positiver pour en faire un élément de réussite.

La peur de l'échec est liée fondamentalement à la perception que vous pouvez avoir des choses.

Il faut corriger cette perception et faire des échecs éventuels, des opportunités à saisir.

Comment ?

Commencer à voir vos projets comme des expériences à vivre, peu importe le résultat final.

C'est une nouvelle perception qui fera que, l'échec, s'il venait, ne serait plus une fin en soi. I

Il est aussi important de donner le temps à vos projets de grandir.

Pour cela, fixez-vous des objectifs simples à atteindre au départ.

La réussite dépend de certains facteurs importants.

Au-delà des tâches quotidiennes qui peuvent contribuer à y parvenir, il est important **de se créer un mental gagnant**.

Il s'agit des attitudes nécessaires à se mettre en position de personne gagnante.

Ce sont ces attitudes qui vous orienteront dans le sens du succès.

Ces habitudes à réussir ne sont pas systématiques.

Il faut les créer et les maintenir en action pour en tirer le maximum de profit.

Il est facile de définir des objectifs et même de se **donner des objectifs très ambitieux**.

Mais entre la fixation de ces objectifs et leur réalisation, le fossé est grand.

Il ne faut pas pour autant arrêter de se fixer des objectifs, **mais il faut savoir de façon concrète** les attitudes nécessaires pour réussir à atteindre ces objectifs.

Pour vous donner plus de chances de réussir, **il est important que vous puissiez prévoir des actions à fréquence quotidienne**.

Ces actions **vont changer vos habitudes** et vous en donner de nouvelles.

Cette planification journalière est avantageuse à plus d'un titre et est d'autant plus efficace qu'un choix d'actions ponctuelles.

Si vous optez pour changer d'habitude afin de réaliser vos objectifs, **vous devez préférer des habitudes assez simples**, des habitudes qui soient à votre portée.

Autrement, les risques ne seront pas négligeables.



Les habitudes simples se pratiquent facilement.
Avec le temps, vous pourrez penser à les rendre plus exigeantes.

3 conseils simples et rapides pour adopter de bonnes habitudes

1. Si votre objectif est assez clair, l'habitude à adopter le sera aussi.

Pour y arriver facilement, vous pouvez lister les avantages à revoir vos habitudes dans tel ou tel sens.

Ceci renforcera votre détermination.

Voici la méthode que j'utilise moi-même pour créer mes objectifs

Qu'est-ce que la méthode SMART pour atteindre ses objectifs ?

Le mot smart vous fait certainement penser à la traduction en anglais du mot intelligent.

C'est vrai, mais, c'est également un acronyme bien connu dans l'univers des techniques de développement personnel et de management pour gagner en productivité et en efficacité.

Il en existe une autre version plus longue qui est **S.M.A.R.T.E.R.**

Ainsi, par **S.M.A.R.T.**, il faut comprendre :



S = Spécifique

Pour être facile à atteindre, votre objectif doit être spécifique, c'est-à-dire bien déterminé, pas ambigu.

Votre objectif ne doit donc pas être vague comme dire « j'espère vendre beaucoup plus cette année », ou « j'espère gagner plus d'argent l'année prochaine... », ou encore « je veux maigrir ».

Votre objectif sera donc dans la mesure du possible **détaillé, précis et positif**.

Dites par exemple « de maintenant à mai prochain, je veux avoir perdu 10 kilos ».

M = Mesurable

Un objectif bien formulé **doit pouvoir être mesuré clairement et facilement**.

C'est de cette manière que vous saurez si vous l'avez atteint, ou ce qu'il reste à faire pour l'atteindre.

A = Atteignable

Il s'agit de la faisabilité de l'objectif.

En réalité, **vos objectifs doivent être suffisamment ambitieux**, mais en même temps il ne doit pas être **une source de démotivation parce qu'inaccessible**.

Ce critère est donc parfois décrit comme « Accessible », « Acceptable », « Ambitieux », « Approprié », « Attirant ».

R = Réaliste

Ce critère de formulation de votre objectif va de paire avec le précédent.

Pour être smart, **vos objectifs devront donc être réalistes ou réalisable**. Ce critère est des plus difficiles à établir notamment lorsque vous manager une équipe.

T = Temporellement défini



Enfin, un objectif bien formulé est un objectif associé à un calendrier d'exécution.

Si vous décidez d'atteindre **100 membres pour votre groupe MLM** l'année prochaine par exemple, **sans décider d'une date butoir**, ce sera peine perdue.

En formulant vos objectifs suivant la méthode S.M.A.R.T., vous vous assurez de leur réalisation en évitant d'avoir des objectifs trop vagues.

2. Soyez convaincu et motivé pour y arriver !

Changer une habitude ou en adopter une nouvelle n'est pas toujours facile !

Il est alors important que vous puissiez tenir votre objectif aux habitudes qu'il vous faut développer !

La motivation, c'est cette force intérieure, cette énergie potentielle qui vous pousse à aller de l'avant pour réaliser vos objectifs, vos rêves.

C'est une chose bien surprenante.

Autant la motivation, lorsqu'est présente et forte, peut vous aider à atteindre des sommets, autant lorsqu'elle est absente de votre vie semble fade, sans couleur et sans goût.

Et Dieu sait que dans la vie de chacun, il y a des moments où l'on est hyper motivé, mais également des moments où rien ne semble aller.

Voici mes 3 formules super faciles à appliquer pour retrouver la motivation !

1. Faites le point de ce que vous avez à accomplir

Faire une liste des tâches à réaliser dans la journée est une très bonne idée pour garder le cap et faire le point en fin de journée.

Vous pouvez ainsi vous fixer des objectifs clairs et réalistes.

Chaque fois que vous en avez fini avec une tâche, vous prendrez beaucoup de plaisir à la rayer de votre liste et cette satisfaction peut être un véritable élément motivateur.

2. Commencez par le plus facile

En effet, il ne sert à rien de commencer par ce qui vous ralentira le plus ou vous fera perdre davantage de temps.

Il est donc plus motivant de commencer par ce qui est le plus facile à réaliser pour vous, autrement vos tâches de la journée vous sembleront insurmontables et démotivantes.

3. Pensez au résultat final

Une fois votre longue liste de tâches quotidiennes faite, gardez-la à portée de main, mais pensez à la satisfaction que vous aurez en fin de journée d'avoir accompli tout ce que vous avez prévu.

Cette projection vous aidera à attaquer votre liste, en commençant bien entendu par le plus facile.

Cependant n'oubliez pas ! Ce qu'il est important ce n'est pas seulement le résultat final, mais le chemin à parcourir pour y arriver !

3. Allez à votre rythme !

C'est avant tout pour vous que vous devez rechercher l'atteinte de cet objectif.

Ne cherchez pas à changer radicalement dès le premier jour !

Soyez patient envers vous-même !

Allez-y doucement et surtout, gardez à l'esprit que vous n'êtes en compétition avec personne !

[=> Visitez ce site](#)



La clé de la réussite

Seth Godin, ancien responsable marketing de yahoo expliquait dans son célèbre livre Le DIP que lorsqu'on est saisi par une forte envie de tout abandonner, c'est le moment où on est le plus proche d'un changement majeur.

Et ce changement n'est autre chose que le signe précurseur de la remontée et de l'ascension.

C'est le moment plus que jamais de redoubler d'efforts et de foncer vers la réussite.

La persévérance est mère de réussite

L'auteur américain **Jackson Brown** disait que

« face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non pas par la force mais par la persévérance ».

Michael Jordan disait quant à lui, que

« si vous vous prenez un mur, ne faites pas demi-tour et abandonnez, trouvez une moyen de l'escalader, de passer au travers ou de le contourner »

Pour triompher avec gloire, il faut vaincre au moins un péril

Voulez-vous abandonner parce que cela devient trop dur et trop stressant ?

En effet, c'est plus facile.

Mais si vous réussissez sans avoir affronté la moindre difficulté, ne trouvez-vous pas que votre réussite serait trop banale et sans relief ?

Quand vous allez regarder en arrière, de quoi serez-vous vraiment fier ?

Si c'est vrai qu'à l'instant, tout est si compliqué que vous brûlez d'envie d'abandonner, pensez plutôt à la joie que vous éprouverez si vous parvenez à franchir la difficulté.

En attendant vos heures de gloire, c'est le moment de vous remotiver et d'aller de l'avant.



Beaucoup de gens avant vous, ont réussi en n'abandonnant pas

Même le puissant **Bill Gates** est passé par une difficulté énorme quand il s'est lancé dans la vie entrepreneuriale.

Sa toute première entreprise **Traf-O-Data** qui visait à créer un langage informatique pour la gestion du trafic routier fut un échec cuisant.

Mais il n'a jamais abandonné et aujourd'hui, force est de constater qu'il est un des entrepreneurs les plus couronnés de succès au vingt-et-unième siècle.

Et il n'est pas le seul ayant franchi cette épreuve.

Les histoires de **Walt Disney, Oprah Winfrey**, et d'autres figures sont émouvantes parce qu'elles sont une illustration vivante de ce qu'on gagne en n'abandonnant pas.

Ne pensez jamais que vous ne pouvez plus y arriver ou encore que vous êtes nul, même si les faits tendent à vous le prouver.

Rebellez-vous contre la fatalité en puisant dans vos dernières énergies.

S'il le faut, prenez une petite pause et revenez encore plus fort.

Reprenez tout dans chaque détail en apportant de petites améliorations, mais n'abandonnez jamais.

Accepter une défaite, c'est le plus mauvais choix

Si vous abandonnez en pensant que cela va mettre un terme à votre souffrance ou à votre malaise, vous avez tort.

C'est dur de se relever après avoir abandonné parce que vous ne pourrez pas vous empêcher de ruminer votre échec.

Votre confiance en vous-même en prend un coup et votre moral est affecté. C'est l'alternative la plus négative qui soit.

Regardez toujours en avant, et ayez confiance en vous !

Ce n'est pas facile, mais rien n'est impossible, si vous le souhaitez vraiment !

Et enfin voici une citation que j'aime particulièrement.

«Si tu ne peux pas voler, alors cours.

Si tu ne peux pas courir, alors marche.

**Si tu ne peux pas marcher, alors rampe, mais quoi que tu fasses,
tu dois continuer à avancer»**

– Martin Luther King Jr.

