

Votre
façon
d'être
dans
votre
vie



La formation : Votre façon d'être dans votre vie

Conception du matériel didactique :
Sylvain Gingras

Production du matériel didactique :
Gestion Succès Inc.

Site Internet : www.gestionsucces.ca

Courriel : info@gestionsucces.ca

Téléphone : (450) 776-6773

Adresse 450, montée des Seigneurs
Suite # 119
Granby (Québec)
J2J 0B3
09/ 2021

Tous droits réservés. Toute reproduction en tout ou en partie, par quelque procédé que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Afin d'alléger le texte, le masculin est utilisé pour désigner tant les hommes que les femmes.

Votre façon d'être dans votre vie

La formation

Quelles sont vos qualités et vos forces ?

De quelles aptitudes auriez-vous aimé être doté ?

Qu'est-ce que vous voulez absolument dans votre vie ?

Quels sont vos besoins fondamentaux ?

Préférez-vous mieux **PARAÎTRE** ou **ÊTRE** ?

Ce sont quelques-unes des questions abordées dans cette formation. Au fur et à mesure que vous clarifierez votre raison d'être en vous fiant sur la capacité de votre pouvoir personnel, vous parviendrez à **être** qui vous voulez **être**.

De plus, vous verrez que, si la plupart des gens tournent en rond et vivent constamment des insatisfactions, c'est qu'ils attendent d'**avoir** quelque chose pour **faire** ce qu'il faut pour enfin **être**.

Quand j'aurai ..., je ferai et là, je serai ...

Qui devrions-nous être pour obtenir les résultats désirés ?

Nous attirons ce que nous sommes.

Votre façon d'être dans votre vie

Notre raison d'être

Pourquoi ne pas commencer par être la personne que vous êtes vraiment chaque jour et faire ce que vous pouvez pour enrichir le monde autour de vous ?

S'il y a une distinction importante à faire dans votre vie, c'est celle entre les verbes :

- **ÊTRE**
- **FAIRE**
- **AVOIR**

Bien comprise, cette distinction changera littéralement votre attitude et votre comportement, ce qui vous aidera à vivre une vie très satisfaisante.

Avoir une vie équilibrée signifie obtenir d'excellents résultats dans plusieurs *domaines de notre vie, ce qui rehausse la qualité de votre vie en général.

Lorsque vous équilibrez votre vie, vous ne vous concentrez pas simplement sur une chose, vous ne consacrez pas toute votre énergie à la poursuite d'une seule satisfaction; vous mettez l'accent sur la qualité dans tous les **aspects** de votre **vie**.

Plusieurs personnes se concentrent uniquement sur leur travail ou leur carrière, récoltant dans ces domaines un succès bien mérité, mais négligeant souvent d'autres talents susceptibles d'enrichir leur vie. Ceux-ci se flétrissent, deviennent stériles et peu gratifiants.

Il faut penser à la vie comme présentant trois niveaux :

- l'**ÊTRE**
- le **FAIRE**
- l'**AVOIR**

*Voir la formation : Avoir des buts et un plan d'action pour sa réussite

*Vous connaîtrez la paix quand vous accepterez d'être
la principale source de votre bonheur et lorsque vous
ne compterez plus sur l'aide des autres pour vous épanouir.*

Votre façon d'être dans votre vie

Notre raison d'être

*Chez l'humain, la sécurité de l'**Avoir** brime toujours la sécurité de l'**Être**.*

L'être :

L'être, c'est l'expérience fondamentale de se sentir vivant et entier. Ce sentiment nous envahit lorsque nous vivons nos valeurs et que notre vie se dirige comme d'elle-même vers l'accomplissement de notre idéal. Cette expérience se vit lorsqu'on se sent au clair et bien avec soi-même. Être humain signifie **ÊTRE** - être parfaitement éveillé et conscient de choisir une façon de vivre et agir en conséquence sur une base régulière.

Le faire :

Le faire, ce sont les activités déterminées par le flot des demandes et des événements de la vie. Il représente la manière dont on accomplit des tâches, atteint des buts et la façon dont on s'occupe de soi et des autres.

L'avoir :

L'avoir concerne les avantages de l'argent, la sécurité, le statut social, etc. Il représente l'habileté à bâtir sa vie et à vivre en être humain responsable. C'est le résultat de qui nous avons été et des actions que nous avons posées tant au point de vue positif que négatif.

Ces trois éléments forment un cycle. La véritable qualité de vie réside dans l'équilibre entre les besoins d'**être**, de **faire** et d'**avoir** et dans la manière dont on dépense son énergie en vue de répondre à l'un ou l'autre de ces besoins.

La première clé de la grandeur est d'être en réalité ce que nous semblons être.

Votre façon d'être dans votre vie

Notre raison d'être

Le savoir-faire versus le savoir-être

Depuis notre naissance, nous avons appris à **FAIRE** une multitude de choses comme lire, compter, manger, conduire, etc. Ce **savoir-faire** nous est très utile dans tout ce que nous accomplissons à tous les jours.

Par contre, l'élément qui nous permet de franchir tous les obstacles de la vie et de la réussir est le **savoir-être**.

À quoi servent toutes les connaissances du **savoir-faire** si nous ne savons pas **ÊTRE**. Une personne peut suivre des formations sur la qualité du service à la clientèle, mais si, elle-même, elle n'est pas **serviable**, ses cours ne donneront aucun nouveau résultat.

La conscience du ÊTRE

La conscience est un état d'**ÊTRE** et non un état de **FAIRE**.

Lorsque vous avez un problème ou lorsque le négatif est présent dans votre vie, ne vous en faites pas sinon vous obéissez au **FAIRE** et non à l'**ÊTRE**.

Nous sommes des ÊTRES humains et non des FAIRE humains.

À chaque instant, vous êtes quelque chose et ce que vous sentez vous dit exactement ce que vous êtes. Les sentiments ne mentent jamais. Si vous voulez changer la façon dont vous vous sentez, il suffit de changer votre façon d'**ÊTRE**.

N'essayez pas de faire heureux; choisissez tout simplement d'**ÊTRE** heureux et tout ce que vous faites reflétera votre état d'**ÊTRE**. Ce que vous **êtes** donne naissance à ce que vous **faites**.

C'est vous qui déterminez ce qu'une chose signifie parce que c'est vous seul qui lui donnez un sens. C'est vous qui choisissez à chaque instant d'être heureux ou triste, d'être motivé ou démotivé, etc.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE – FAIRE – AVOIR

La partie de hockey

ÊTRE

FAIRE

AVOIR

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ÊTRE

FAIRE

AVOIR

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Selon vous, dans quel sens va la vie ?

*Être ce que l'on est et devenir ce que l'on est capable
de devenir sont les deux seuls buts de la vie.*

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

L'attitude la plus répandue dans notre société est la suivante :

ÊTRE		FAIRE		AVOIR
Heureux	←	Voyager	←	\$ (argent)
Bien, heureux	←	Acheter une piscine	←	\$ (argent)
Heureux, libre	←	Acheter une auto neuve	←	\$ (argent)
Heureux	←	Gâter	←	Chum, blonde
G.A.S.	←	Sortir	←	Amis

Selon vous, lorsque les gens parlent ainsi, dans quel sens va leur vie ?

Les gens ont la pensée suivante :

« Si je possède suffisamment de biens, d'argent, de sécurité, etc., je pourrai faire davantage ce que je veux (avoir du temps, choix professionnels, loisirs, etc.) et, si je fais ce que je veux, je serai plus heureux (joie, paix, etc.) ».

Tout ceci semble bien beau en théorie. Malheureusement, ce n'est pas de cette façon que cela se passe pour la majorité des gens. Il semble que le besoin de posséder soit insatiable.

Si la plupart des gens tournent en rond dans leur vie et s'ils vivent constamment des insatisfactions, c'est qu'ils attendent toujours d'**avoir** quelque chose pour **faire** ce qu'il faut et enfin **être**.

Ils passent leur vie dans l'attente d'avoir et durant toutes ces années, il n'est rien arrivé. Ils ont passé leur temps à survivre plutôt que de vivre vraiment.

Si nous ne sommes pas prêts à fournir les efforts pour renverser le cycle **AVOIR/FAIRE/ÊTRE** pour celui de : **ÊTRE/FAIRE/AVOIR**, nous risquons d'entraver les talents et l'énergie qui donnent à la vie son dynamisme. Les chances de passer au travers de la vie et de connaître la satisfaction profonde d'utiliser à fond nos capacités sont minces.

Quand nous attendons d'**AVOIR**, rien ne se passe; mais quand nous nous engageons à **ÊTRE**, nous faisons (**FAIRE**) et l'**AVOIR** arrive.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Chum / Blonde	Gâter Sortir Partager Comprendre Rendre service Répondre aux besoins	Plaisir Harmonie Complicité Joie de vivre Belle relation Conversations
Mari / Femme	Chiâler Picosser Discuter Dominer Ordonner Me fier sur . . .	Chicanes Déceptions Discussions Frustrations Monologues Insatisfactions

Qui voulez-vous être ? _____

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Ami	Jouer Sortir Partager Dialoguer Comprendre	Plaisir Harmonie Dialogues Belle relation Conversations
Parent	Chiâler Décider Discuter Justifier Ordonner Infantiliser	Chicanes Déceptions Frustrations Discussions Monologues Insatisfactions

Qui voulez-vous être ? _____

Votre succès et votre bonheur commencent par vous.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Discipline Motivation Performance	Bien gérer son temps Atteindre ses objectifs Continuer d'apprendre Faire les bonnes actions Suivre son plan d'action Respecter ses engagements	Fierté Sécurité Résultats Enthousiasme Confiance en soi Accomplissement
Indiscipline Démotivation Non-performance	Attendre... Perdre son temps Remettre à demain Faire du mémérage Agir inadéquatement Ignorer les opportunités	Insécurité Déceptions Limitations Frustrations Pas de résultats Mauvaise image de soi

Qui voulez-vous être ? _____

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Pleine expression de soi	Prendre des risques S'exprimer entièrement Faire les bonnes actions Respecter ses engagements Gérer ses peurs et ses craintes	Fierté Sécurité Joie de vivre Enthousiasme Confiance en soi
Peur de s'exprimer	Se retenir Ne pas risquer Perdre le contrôle Refouler ses peurs Refuser de s'exprimer	Jalousie Insécurité Déceptions Limitations Frustrations

Qui voulez-vous être ? _____

Ce que vous obtenez en atteignant vos objectifs est beaucoup moins important que ce que vous devenez en vous y rendant.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Oui à la vente	Prospecter Suivre les clients Contrôler la vente Présenter les meilleurs produits Offrir des items complémentaires	Fierté Sécurité Résultats Enthousiasme Confiance en soi
Peur du non	Faire aucun suivi Ne rien contrôler Aucune prospection Se retenir pour s'exprimer Servir le client nonchalamment	Insécurité Déceptions Frustrations Ventes faibles Insatisfactions

Qui voulez-vous être ? _____

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Équipe unie	Partager Se parler S'entraider Se respecter Dire à la bonne personne...	Plaisir Vitalité Énergie Confiance Meilleurs résultats
Pas d'équipe	Mémérer Se chicaner Se comparer Ne pas se respecter Se parler dans le dos	Jalousie Irrespect Résultats nuls Pas d'entraide Comparaisons

Qui voulez-vous être ? _____

Être, c'est une manière de penser.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

Dans votre vie, il y a un coût pour tout selon votre façon d'ÊTRE ou de ne pas ÊTRE.

Coûts d'être : **Indiscipline**

Non-performance

Peur de s'exprimer

Fierté	Clients
Succès	Vitalité
Amour	Crédibilité
Liberté	Abondance
Sécurité	Joie de vivre
Déceptions	Enthousiasme
Limitations	Confiance en soi
Frustrations	Accomplissement

Coûts d'être : **Discipline**

Performance

Pleine expression de soi

Efforts
Gérer son temps
Prendre des risques
Gérer ses peurs et ses craintes

Dans votre vie, vous avez toujours le choix entre ÊTRE

harmonie	ou	agressivité
performance	ou	non-performance
motivation	ou	démotivation
discipline	ou	indiscipline
sécurité	ou	insécurité
pleine expression de soi	ou	peur de s'exprimer
joie de vivre	ou	tristesse
sérénité	ou	inquiétude
positivisme	ou	néгатivisme
succès	ou	insuccès
abondance	ou	pénurie

*Il y a des gens qui changent de travail, d'amis
et de conjoint plutôt que de se changer eux-mêmes.*

Votre façon d'être dans notre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

Ce que tu fais et ce que tu as te sont donnés par qui tu es.

Qui choisis-tu d'ÊTRE ?

Choisissez les trois mots qui accompagneront vos **actions**, vos **comportements** et vos **attitudes** pour vous faire évoluer vers les résultats que vous désirez obtenir.

Efficacité	Abondance	Respect
Responsabilité	Enthousiasme	Crédibilité
Santé	Amour	Amabilité
Bonheur	Paix	Décision
Joie de vivre	Harmonie	Engagement
Confiance	Séduction	Écoute
Sécurité	Liberté	Compassion
Persévérance	Partage	Compréhension
Leadership	Dynamisme	Communication
Rassembleur	Sérénité	Ouverture d'esprit
Amitié	Passion	Performance
Succès	Ténacité	Discipline
Douceur	Courtoisie	Organisation
Serviabilité	Initiative	Intégrité
Stabilité	Positivisme	Créateur d'énergie
Autonomie	Risque	Pleine expression de soi
Lâcher prise	Motivation	Homme ou femme d'affaires
Courage	Volonté	Créativité dans l'action

Je choisis d'être :

Les pratiques opérationnelles

Lors de la formation *« L'engagement total dans notre succès », vous avez complété la page 31 concernant les pratiques opérationnelles. À partir des nouvelles informations concernant les distinctions entre les verbes **ÊTRE – FAIRE – AVOIR**, je vous invite à réviser si ce que vous avez écrit dans cette formation correspond toujours aux choix que vous aviez faits.

*Voir la formation : L'engagement total dans notre succès

Qui tu es, c'est qui tu es maintenant.

Votre façon d'être dans votre vie

Une distinction entre les verbes ÊTRE - FAIRE - AVOIR

ÊTRE	FAIRE	AVOIR
Qui je choisis d'être ?	Comment je choisis d'agir ?	Pour avoir quels résultats ?
Pour moi :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Couple :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Enfant(s)/Famille :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Amis :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Finance/Carrière :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Santé :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Social :		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nous ne pouvons agir en contradiction avec la façon dont nous nous voyons.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Les gens qui réalisent des choses remarquables dans leur vie ont une vision claire provenant de leur but.

Le pouvoir personnel

Chaque individu a sa propre raison d'être. Chacun commence à exprimer son potentiel créatif seulement lorsqu'il sent un haut niveau d'alignement dans sa vie, c'est-à-dire lorsque ses quêtes et ses buts se sont conformés à sa raison d'être.

La définition fondamentale du pouvoir personnel est d'avoir la capacité de réaliser sa raison d'être. La vision personnelle qui est la première clé pour libérer ce pouvoir est une image de l'avenir que la personne veut bien se créer. La vision constitue alors le véhicule par lequel elle peut amener son but dans le royaume des actions et des *engagements.

La seconde clé, en ce qui a trait au pouvoir personnel, est la suivante : ce qu'un individu porte dans sa conscience est ce qui tend à devenir réalité dans le monde extérieur. Le problème, c'est lorsque l'individu n'est pas en profond contact avec sa raison d'être; il poursuit des *buts qui sont en conflit avec celle-ci. Des luttes internes surviennent, limitant son pouvoir et l'amenant à devenir très manipulateur dans ses tentatives pour atteindre ses buts. C'est pourquoi le pouvoir créatif ne se libère que lorsqu'un individu se concentre principalement sur sa raison d'être.

Un puissant processus de renforcement se développe chez les gens très créatifs à mesure qu'ils se concentrent sur leur but personnel. Les résultats créés dans leur vie deviennent plus en harmonie et les mènent à une plus profonde compréhension de ce but, à une vision plus claire, à un meilleur engagement envers leur vision et, en retour, à une plus grande capacité créative.

La raison d'être est un processus en constante évolution dans lequel nous devons nous engager encore et toujours. Elle se vit au jour le jour et c'est elle qui dirige et organise toute notre vie.

*Voir les formations : L'engagement total dans notre succès
Avoir des buts et un plan d'action pour sa réussite

Être conscient de ses désirs est un préalable à la découverte de sa raison d'être.

Votre façon d'être dans votre vie

Notre raison d'être

La raison d'être catalyse nos forces autour de ce qui nous satisfait pleinement.

Nous avons besoin d'être **fiers** de nous-mêmes. Il est manifestement essentiel de croire que nous sommes **bons** et que nous devenons **meilleurs**. Clarifier ce que nous voulons vraiment nous aide à croire que nous sommes **importants** et que nous allons réussir à faire notre marque dans le monde.

Pensez à l'avenir.

Comment aimeriez-vous célébrer vos quatre-vingts ans ?

Imaginez-vous en train de fêter . . .

Si vous regardiez derrière vous, qu'aimeriez-vous pouvoir dire sur votre principale contribution à l'univers ? Si vous ajoutiez une bûche dans le feu pour chaque geste digne de mention, que ce soit un acte de courage, de bonté ou autre, allumeriez-vous un feu de joie ou une simple étincelle ?

Réflexions

- Réfléchissez aux gestes que vous poserez à partir d'aujourd'hui afin que vous allumiez un feu de joie.

- Jusqu'à quel âge croyez-vous que vous vivrez ? Jusqu'en quelle année ?

_____ âge _____ année

- Comment utiliserez-vous le temps qu'il vous reste pour, lorsqu'arrivé à cet âge, vous ne regrettiez rien et que vous soyez encore allumé ?

- Que voudriez-vous que les gens disent de vous ?

- En mourant, laisserez-vous ce monde un peu meilleur qu'il ne l'était ? Comment y parviendrez-vous ?

Si vous ne savez pas où vous allez, tous les chemins vous y conduiront.

Notre façon d'être dans notre vie

La raison d'être

La raison d'être donne un sens à notre vie

Vivre en accord avec notre raison d'être, c'est agir au nom d'un idéal (but, intérêt, personne, idée, etc.) si puissant qu'il ordonne toutes nos activités et qu'il donne un sens à notre vie.

La vie est-elle source d'ennui ? ...Manquez-vous d'énergie et de vitalité ?

L'ennui, l'insatisfaction, la frustration et le désespoir sont souvent le fruit d'une simple croyance : « **Je n'y peux rien** »
... et, bien sûr, rien n'arrive avec une telle mentalité.

Vivre selon un idéal, c'est surmonter aisément les embarras de la vie quotidienne. Lorsque toutes nos activités convergent vers le même *but, nous résistons mieux au stress et nos victoires nous confirment dans notre choix.

Notre raison d'être, c'est la façon dont nous vivons notre vie et non le rôle que nous y tenons. Nous la trouvons chaque fois que nous faisons le choix d'être vraiment qui nous sommes.

La raison d'être sert de principe directeur à notre vie

Qui n'a pas besoin de cohérence dans sa vie ? La raison d'être nous l'assure en nous permettant de concentrer notre temps, nos efforts et nos idées sur un but. Son véritable pouvoir consiste à ordonner nos valeurs et à canaliser nos actions.

Elle peut même nous pousser à réaménager notre mode de vie et à modifier notre travail afin que nous puissions exprimer tous nos talents et nous épanouir pleinement. La meilleure façon de dépenser notre temps et notre énergie est de clarifier nos intentions et d'organiser notre vie en conséquence.

Réflexions

- Définissez les principales raisons que vous avez de vivre.

- Avez-vous un idéal dans votre vie ? Si oui, lequel ?

- Où vous en allez-vous au rythme actuel ?

*Voir la formation : Avoir des buts et un plan d'action pour sa réussite

Il n'est jamais trop tard pour être ce que vous auriez pu être.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Clarifier sa raison d'être

L'exercice suivant met en lumière quelques-unes des valeurs fondamentales les plus couramment adoptées.

Voici une liste de 20 domaines clés qui vous aidera peut-être à identifier vos valeurs fondamentales.

Dans la colonne A, notez de 1 à 10 (1 = le plus important) les choses ou les états que *vous dites que vous désirez* : **vos valeurs fondamentales**.

Dans la colonne B, notez de 1 à 10 (1 = le plus important) les choses ou les états auxquels *vous consacrez effectivement la plupart de votre temps et argent* sur une base quotidienne : **vos valeurs quotidiennes**.

Les résultats de la colonne B sont-ils sensiblement les mêmes que ceux de la colonne A ? Agissez-vous autant que vous parlez ?

	A Mes valeurs fondamentales	B Mes valeurs quotidiennes
La réussite (impression d'accomplissement)	()	()
Le travail (enrichissant)	()	()
L'aventure (exploration, risques, enthousiasme)	()	()
La liberté (indépendance, liberté de choix)	()	()
L'authenticité (franchise et sincérité)	()	()
L'expertise (excellence dans un domaine important à vos yeux)	()	()
L'altruisme (contribution au bonheur des autres)	()	()
Le leadership (influence et autorité)	()	()
L'argent (richesse et possession)	()	()
La spiritualité (sens de la vie, croyances religieuses)	()	()
La santé physique (beauté et vitalité)	()	()
La santé psychique (capacité à régler vos conflits intérieurs)	()	()
Un travail significatif (travail approprié et enrichissant)	()	()
L'amitié et l'affection (la chaleur, l'attention, l'échange d'amour)	()	()
Le plaisir (joie, satisfaction, amusement)	()	()
La sagesse (maturité, compréhension, perspicacité)	()	()
La famille (environnement joyeux et sympathique)	()	()
La reconnaissance (prestige et renom)	()	()
La sécurité (avenir serein et stable)	()	()
La croissance personnelle (évolution constante)	()	()

*Parler de ses valeurs a très peu à voir avec vivre ses valeurs.
Ce sont nos actes et non nos paroles qui témoignent de nos valeurs.*

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

*Le bonheur ne dépend pas de ce que vous possédons,
mais de ce que nous sommes.*

Pourquoi attendre la crise ?

On peut découvrir le sens de sa vie de trois façons différentes :

- en expérimentant la souffrance,
- en accomplissant une œuvre utile,
- en vivant une expérience enrichissante.

C'est plus souvent la souffrance qui oblige les gens à prendre du recul par rapport aux exigences de la vie quotidienne.

Réflexions

- Quels sont mes buts ?

- Comment atteindre le bonheur ?

- Qu'est-ce que la vie m'apporte ?

- Quel sens a ma vie actuellement ?

- La vie a-t-elle quelque chose à m'apporter ?

- Les choses se passeront-elles comme je le désire aujourd'hui ?

La plupart d'entre nous ne savons presque rien des convictions et des valeurs qui gouvernent notre vie quotidienne. Souvent, nous ne découvrons nos véritables valeurs qu'en temps de crise.

Soyez prêt à vous laisser questionner par la vie plutôt que de toujours la questionner. Essayez, pendant une journée, d'inverser votre façon de penser. Vous devez de changer votre *attitude si vous voulez une vie professionnelle et personnelle remplie de joie.

* Voir la formation : L'attitude gagnante

Ce que vous montrez aux autres, vous l'êtes d'abord intérieurement.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Les gens les plus heureux sont ceux qui ont compris que le bonheur est le résultat d'une vie simple et significative.

Clarifier sa raison d'être

Il importe d'avoir en tête une image précise de ce que nous désirons et alors nous devenons conscients de ce qui, dans notre vie, est réellement important et vaut le coup d'y consacrer du temps et de l'énergie.

Dans le cadre d'une étude, 60 étudiants d'une université américaine qui avaient essayé de se suicider furent interrogés sur les motifs de cette tentative de suicide. Plus de **85** pour cent répondirent que « **la vie leur semblait inutile** ». Plus significatif encore, **93** pour cent de ces étudiants, qui souffraient apparemment d'un manque d'idéal, avaient une vie sociale active, obtenaient du succès dans leurs études et entretenaient de bons rapports avec leur famille.

Il est essentiel de s'estimer pour se sentir profondément satisfait. Et on ne s'apprécie que si notre vie exprime sincèrement nos valeurs les plus profondes et les plus importantes. La raison d'être constitue donc une condition préalable à une vie satisfaisante.

Réflexions

- Combien de personnes de votre entourage peuvent affirmer avec certitude qu'elles vivent, la plupart du temps, comme elles le désirent ?

- Et vous, pouvez-vous le dire ?

- Connaissez-vous beaucoup de gens qui se laissent guider par les circonstances, acceptant moins de la vie que ce qu'elle a à leur offrir et qui ne prennent pas les risques nécessaires pour se créer les conditions de vie qu'ils désirent ?

Clarifier ses valeurs est essentiel pour identifier sa raison d'être.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

*Il n'y a que les êtres dynamiques qui possèdent
la faculté et le pouvoir de se transformer.*

La clarté des valeurs

Nos valeurs sont nos croyances et notre vision sur ce qui est bien ou mal dans notre vie. C'est la connaissance de qui nous sommes et c'est l'accomplissement de ce que nous voulons.

Notre système de valeurs est ce dont nous avons besoin pour avancer; sinon, nous restons insatisfaits. Nous n'avons ce sentiment de cohérence, d'unité intérieure et de plénitude que lorsque notre comportement satisfait nos valeurs. Ce sont elles qui gouvernent la façon dont nous vivons et qui déterminent la manière dont nous réagissons à chacune de nos expériences.

Vous ne pouvez véritablement réussir sans être en accord avec vos valeurs fondamentales. Vous pourriez avoir tout l'argent que vous voulez, mais si ce que vous vivez se trouve en contradiction avec votre système de valeurs, vous ne serez pas heureux.

Lorsque vous apprenez à reconnaître vos valeurs et à vous reconnaître pour qui vous êtes et qui vous n'êtes pas, vous vous mettez en route pour le voyage de votre réussite.

Si vous prenez le temps d'analyser vos *passions, vos convictions et vos valeurs, vous possédez tous les éléments pour réussir votre vie.

Réflexions

- Quelles sont vos valeurs ?

_____ défi	_____ beauté	_____ fidélité
_____ santé	_____ liberté	_____ créativité
_____ amour	_____ travail	_____ altruisme
_____ amitié	_____ famille	_____ honnêteté
_____ argent	_____ réussite	_____ compréhension
_____ plaisir	_____ sécurité	_____ reconnaissance
_____ respect	_____ aventure	_____ communication
_____ harmonie	_____ spiritualité	_____ épanouissement

- Vivez-vous vraiment selon vos valeurs ?
-

*Voir la formation : La passion et la motivation pour réussir

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Clarifier sa raison d'être

Arrêtez-vous un instant pour réfléchir à la qualité de votre vie.

...Êtes-vous satisfait ?

...Êtes-vous plein de vie ?

...Donnez-vous votre pleine mesure ?

...Êtes-vous en paix avec vous-même ?

La connaissance de soi

80 % de votre succès repose sur la connaissance de :

- qui vous êtes,
- ce en quoi vous croyez,
- ce que vous voulez accomplir.

Pour développer une amitié avec vous-même, il est important de connaître qui vous êtes vraiment et savoir clairement qui vous n'êtes pas. De plus, une bonne connaissance de soi donne la possibilité de créer un environnement motivant et propice au succès et permet de cerner les qualités, les aptitudes et les habiletés que vous auriez avantage à développer pour atteindre vos buts.

1) Soulignez ou écrivez les qualités et les forces que vous aimez de vous.

Je suis...

doux	digne	motivé	organisé	innovateur
fidèle	gentil	intense	inspirant	visionnaire
loyal	vivant	attentif	spontané	vif d'esprit
calme	décidé	humble	équilibré	dynamique
serein	mature	tolérant	généreux	persévérant
stable	joyeux	flexible	optimiste	empathique
leader	sérieux	honnête	astucieux	authentique
tenace	radieux	inventif	discipliné	bienveillant
créatif	sociable	aimable	passionné	responsable
positif	modeste	sensible	autonome	respectueux
patient	gracieux	confiant	énergique	réconfortant
affable	agréable	épanoui	déterminé	enthousiaste
engagé	éloquent	courtois	travaillant	libre d'esprit
intègre	charmant	espiègle	audacieux	compatissant
fonceur	ambitieux	original	imaginatif	humoristique
curieux	prévenant	persuasif	intelligent	compréhensif
ordonné	intellectuel	équitable	courageux	conscientieux
efficace	chaleureux	serviable	perspicace	ouvert d'esprit

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Clarifier sa raison d'être

2) Écrivez les compétences, les dons et les connaissances que vous possédez.

3) Choisissez les cinq qualificatifs qui, selon vous, rendent le mieux compte de l'ensemble de votre personnalité.

Exercice

Pour vous convaincre que vous avez des qualités et des forces, demandez à cinq personnes de votre entourage de vous dire;

- vos principales qualités,
- les points à améliorer.

4) Écrivez les qualités et les forces que vous aimeriez posséder.

J'aimerais être plus...

5) Soulignez ou écrivez les aptitudes dont vous aimeriez être doté.

J'aimerais avoir davantage...

- le sens du rythme
- le don artistique ou musical
- la capacité d'amener la paix
- la capacité de faire rire les gens
- la capacité d'influencer les gens
- de chic sur le plan de l'habillement
- la capacité d'être à l'écoute de mon intuition
- de temps pour relaxer et m'adonner à des loisirs
- la capacité de me montrer à la hauteur de la situation
- la capacité de présenter les choses complexes avec simplicité

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Clarifier sa raison d'être

- Quels sont vos faiblesses et vos handicaps ?
- Manquez-vous de courage pour prendre des risques ?
- Vous sentez-vous en difficulté pour faire face à certaines situations ?
- Êtes-vous limité physiquement dans votre apparence ou votre forme ?

Tout d'abord, vous devez accepter vos faiblesses. Démarche difficile me direz-vous, mais combien gratifiante. Quand vous arrivez à prendre conscience de vous-même et de ce que vous êtes réellement, il vous est alors possible de faire face à ce qui vous bloque et vous limite.

6) Écrivez ce que vous n'aimez pas de vous (faiblesses, défauts).

Évaluez le pourcentage de temps que cela occupe dans votre vie et les effets engendrés.

Faiblesses-défauts	%	Les effets
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Des études ont démontré que les gens qui réussissent dans la vie savent exploiter leurs forces et aussi dominer leurs faiblesses. Par contre, les gens qui échouent sont ceux qui sont dirigés par leurs faiblesses et qui passent trop de temps à s'analyser en disant :

« Qu'est-ce qui se passe avec moi ? »

« Pourquoi est-ce que je ne peux rien faire de bien ? »

Ne vous découragez pas devant vos limites et vos faiblesses. Affrontez-les ! Elles peuvent être le tremplin qui vous aidera à devenir maître de votre destin.

Réflexion

- Comment serait votre vie si vous vous concentriez uniquement sur vos forces et si vous arrêtiez de vous soucier de vos faiblesses et de vos complexes d'infériorité ?

Ce que vous n'aimez pas de vous retient une grande quantité d'énergie et donc représente un grand potentiel de développement pour vous.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Clarifier sa raison d'être

7) Soulignez ou écrivez les activités que vous aimez vraiment faire.

J'aime vraiment...

parler	explorer	découvrir
écouter	nourrir	rire
enseigner	cuisiner	sortir
écrire	enregistrer	apprendre
coudre	négocier	aider
bricoler	guérir	réfléchir
jardiner	conseiller	bien m'habiller
réparer	m'amuser	résoudre des problèmes
analyser	révéler	cajoler
conduire	réviser	naviguer
critiquer	marcher	diriger
courir	produire	servir de mentor
peindre	inspirer	lire
plaider	embellir	rénover
gagner	guider	faire du sport
collectionner	persuader	observer
danser	flâner	vendre
manger	magasiner	aider

8) Je me sens resplendir quand _____

9) Je suis le plus moi-même lorsque _____

La majorité d'entre nous avons une image fausse de ce que les autres attendent de nous.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

S'empêcher de vivre n'empêche pas de mourir.

Clarifier sa raison d'être

10) Ce que je fais sans aucun effort, c'est _____

11) Quels sont les talents et les dons qui font de moi une personne unique ?

12) Comment puis-je mettre mes talents et mes dons à contribution ?

13) Quelle est la signification ou la mission de ma vie ?

Pour savoir de façon sûre si vous vivez votre mission de vie, répondez aux trois questions suivantes :

- Ressentez-vous de la joie ?
- Croyez-vous être profondément *engagé ?
- Sentez-vous que vous êtes réellement vous-même ?

*Voir la formation : L'engagement total dans notre succès

À n'importe quel moment, je peux commencer à être davantage la personne que je rêve de devenir. Mais quel moment dois-je choisir ?

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Les besoins fondamentaux

Être son propre pourvoyeur de soins

Être son propre pourvoyeur de soins signifie connaître, accepter et combler soi-même ses besoins sans attendre les autres.

Si nos besoins sont **satisfaits**, le bien-être en découle. S'ils sont **non satisfaits**, compensation, frustration, colère, malaise et maladie en résultent.

Réflexions

- Quels sont mes besoins physiques et comment est-ce que j'en prends soin ?

- Quels sont mes besoins de sécurité et comment est-ce que j'en prends soin ?

- Quels sont mes besoins d'appartenance et comment est-ce que j'en prends soin ?

- Quels sont mes besoins d'estime et comment est-ce que j'en prends soin ?

- Quels sont mes besoins de réalisation et comment est-ce que j'en prends soin ?

- Quels sont mes besoins d'accomplissement et comment est-ce que j'en prends soin ?

Invoquez vos limites et soyez assuré qu'elles se manifesteront.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Les besoins fondamentaux

Ce que je veux absolument dans ma vie :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ce que je ne veux absolument plus dans ma vie :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mes besoins fondamentaux sont :

Besoins négociables	Besoins non négociables
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____
J'ai besoin _____	J'ai besoin _____

À la page suivante, vous trouverez des exemples de besoins fondamentaux qui pourront vous aider à établir les vôtres.

Votre façon d'être dans votre vie

La raison d'être

Les besoins fondamentaux

Ce que je veux absolument dans ma vie :

M'exprimer entièrement	Prendre le temps de vivre
Être intègre avec moi et les autres	Être heureux
M'écouter	Me reconnaître pour qui je suis

Ce que je ne veux absolument plus dans :

Mensonge	Incompréhension
Manipulation	Indifférence
Manque de respect	Trahison
Injustice	Rejet

Mes besoins fondamentaux sont :

Besoins négociables

J'ai besoin de justice
J'ai besoin de compréhension
J'ai besoin d'être écouté
J'ai besoin d'être revalorisé
J'ai besoin d'intégrité
J'ai besoin d'être fier de moi
J'ai besoin de liberté
J'ai besoin de sécurité
J'ai besoin de stabilité
J'ai besoin d'amour
J'ai besoin de respect
J'ai besoin d'une vie équilibrée
J'ai besoin d'harmonie

Besoins non négociables

J'ai besoin de bonheur
J'ai besoin d'avoir du plaisir
J'ai besoin de succès
J'ai besoin de vivre dans la joie
J'ai besoin d'être une pleine expression
J'ai besoin de m'épanouir
J'ai besoin d'avoir du temps à moi
J'ai besoin de tripper
J'ai besoin d'être collé et cajolé
J'ai besoin de quelqu'un d'authentique
J'ai besoin de complicité
J'ai besoin de soirées wow!
J'ai besoin de la confiance des autres

Les vraies valeurs de la vie sont cachées dans le cœur et l'esprit des hommes.

Votre façon d'être dans votre vie

La façade

Le bonheur dépend toujours de ce que l'on est.

PARAÎTRE ou ÊTRE ?

Enfant, pour la plupart nous avons davantage appris à **PARAÎTRE** plutôt qu'à **ÊTRE**.

Nos parents, ayant été élevés dans cette tradition du « **PARAÎTRE** », nous l'ont transmise. Les gens de leur génération craignaient d'exprimer leurs sentiments et leurs émotions devaient être étouffées. Ainsi, quand un petit garçon pleurait, nous le désapprouvions : « Quoi, tu pleures ? Un homme, ça ne pleure pas ! » Pour la fille, nous lui disions : « Regarde comme tu es laide quand tu pleures ! »

En vivant en fonction de « **Qu'est-ce qu'ils vont dire ou penser ?** », nous nous sommes construit une façade selon les influences reçues de la famille, de la religion et de la société.

Cette *façade qui est, règle générale, très éloignée de notre moi réel, agit considérablement sur notre estime de soi, sur nos relations avec les autres et sur la qualité de notre vie.

Réflexions

- Est-ce que j'essaie constamment de plaire à tout le monde en utilisant la flatterie, l'excès de rationalisation et de professionnalisme, le flirt, le cynisme, l'excès de gentillesse et de complaisance ou tout autre comportement motivé par le désir d'être le point de mire ?

- Pourquoi est-ce que j'agis ainsi ?

La plupart des gens portent constamment un masque : ils cachent leur moi, leurs doutes, leurs complexes d'infériorité, leurs soucis sur ce que les autres pensent à leur égard. Il est probable qu'un grand nombre d'entre eux ont peur de montrer aux autres qui ils sont vraiment.

*Voir la formation : Gérer son passé pour de nouveaux résultats

C'est lorsqu'on agit pour les apparences que nous sommes constamment à la recherche d'approbation.

Votre façon d'être dans votre vie

La façade

Lorsque nous découvrons qui nous sommes et qui les autres veulent que nous soyons, nous nous fabriquons un masque pour nous aider à survivre à notre *peur de perdre leur amour et de créer leur désapprobation dans nos manières d'ÊTRE et de FAIRE.

Ce masque, devient notre façade et notre cage. Il nous procure la sécurité certes, mais il nous empêche d'attirer et de profiter des occasions qui s'offrent à nous. Nous avons rapidement compris qu'en l'utilisant, tout fonctionne bien pour nous. Sinon, des coups, des commentaires négatifs et des peines se manifestent lorsque nous nous montrons tels que nous sommes.

Il y a un problème cependant : mieux nous construisons notre façade, moins les autres nous connaissent vraiment et moins nous nous connaissons nous-mêmes. Notre façade représente ce que nous ne sommes pas.

Avec les années, d'autres masques se fabriquent chaque fois que nous nous ajustons aux personnes avec lesquelles nous ressentons le besoin de nous protéger.

Porter toutes ces façades devient à la longue épuisant et étouffant ce qui fait qu'un jour nous décidons de tout laisser tomber et cela ne se fait pas sans difficulté.

Déposer notre façade

Chaque fois qu'il nous arrive d'être aimé sans notre façade, nous nous voyons tel que nous sommes et nous commençons à nous épanouir. Graduellement, nous dépensons moins d'énergie à nous protéger et à plaire et c'est ainsi que nous attirons à nous les occasions et cela en nombre grandissant.

Laisser tomber notre façade demande beaucoup de courage et d'engagement. Le processus s'enclenche dès que nous comprenons que notre façade, ce n'est pas vraiment nous. En nous accordant la permission de nous reconnaître et de nous apprécier pour qui nous sommes vraiment, notre vrai « **MOI** » émerge. Il risque de déranger et de décevoir les autres qui nous ont connus avec notre façade, sauf que de la déposer c'est :

- grandir
- nous respecter
- nous aimer
- nous découvrir
- nous affirmer

*Voir les formations : Reconnaître ses peurs et ses craintes
Gérer ses peurs et ses craintes efficacement

Votre façon d'être dans votre vie

La façade

La paix intérieure consiste à vous libérer de vos attachements à toute chose.

Vous portez un masque quand vous vous sentez obligé de mentir ou de conter des *histoires pour vous justifier.

Réflexions

- Qu'est-ce que je veux que les gens pensent de moi ?

- D'où vient cette façade ?

- Qu'est-ce que cela me coûte de porter cette façade ?

- Qu'est-ce que je cache aux gens autour de moi ?

- Qu'est-ce que cette façade me rapporte ?

- Est-ce que je joue vraiment gagnant avec cette façade ?

- À quoi ressemblerait ma vie si je ne portais plus cette façade ?

- Qui suis-je réellement ?

Détruisez votre façade et cherchez à comprendre ce qui vient vers vous naturellement et sans effort. Une fois que votre façade est tombée, vous devenez vrai vis-à-vis de vous-même.

*Voir la formation : Gérer son passé pour de nouveaux résultats

*Nous ne vivons pas avec des gens.
Nous vivons avec l'image que nous avons d'eux.*

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

La vraie sécurité, c'est de croire profondément en soi-même.

- Confieriez-vous la vie d'un être cher à un chirurgien qui n'a pas confiance en lui ?
- Donneriez-vous un dossier important à un avocat qui n'aurait pas une opinion positive de lui-même ?
- Voudriez-vous d'une maison dessinée par un architecte qui ne se croirait pas bon ?

Pourquoi avez-vous tant de difficultés à dire ce que vous pensez ?

Votre façade, en apparence si sécurisante, ne cacherait-elle pas une piètre estime de soi ?

L'image de soi

Si l'image que vous vous faites de vous-même est celle d'une personne qui n'a pas suffisamment confiance en elle pour faire des choses importantes, vous ne pouvez faire que des choses sans importance. Cette image, en lien direct avec vos convictions, vous empêche de réaliser ce que vous voulez et elle sabote tous les efforts que vous y mettez.

Lorsque vous ne vous estimez pas suffisamment, vous croyez que vous ne méritez pas le meilleur de ce que la vie a à vous offrir et vous ne parvenez pas à évoluer positivement. D'autre part, si l'image que vous vous faites de vous-même est celle d'une personne rayonnante et sans peur, tous vos actes correspondront à cette image.

L'image de soi est une sorte de gouvernail. Il ne vous laisse jamais agir d'une façon qui n'est pas cohérente avec la vision que vous avez de vous-même. Plus vous maîtrisez votre image, plus vous pouvez la mettre en valeur ; plus vous connaissez vos compétences et vos réalisations, plus la confiance en soi se développe et vous permet de vous épanouir.

Les causes d'une mauvaise image de soi :

- Société négative
- Mauvaise mémoire
- Complexe d'infériorité
- Standards de perfection irréalistes et inatteignables
- L'échec d'un projet synonyme de l'échec d'une existence
- Comparaisons injustes de ses pires défauts versus les plus belles qualités des autres.

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

L'estime de soi vient de votre volonté de reconnaître votre valeur personnelle et de l'acceptation inconditionnelle de ce que vous êtes et de votre *passé. Elle signifie que vous croyez en vous, sachant que vous agissez au meilleur de vous, même si, dans le futur, vous découvrez de meilleures façons d'agir.

Cela implique que vous vous sentez bien avec vous-même, que vous aimez les autres, que vous attirez le positif, que vous vous pardonnez en cas d'erreur, que vous apprenez à vivre vos émotions en faisant preuve de courage, de souplesse, de compassion, d'humilité et de joie.

L'estime de soi n'est pas innée, ni inhérente à l'éducation; elle se construit chaque jour par des pensées, des attitudes et des actions justes.

Elle est le résultat de défis relevés et de succès obtenus; en d'autres termes, le résultat d'être un gagnant. L'estime de soi est une arme d'une extraordinaire puissance dans votre arsenal du succès. L'opinion favorable de votre valeur et la foi en vos talents vous font accomplir ce que les autres sont incapables de réaliser.

Comment construire l'estime de soi ?

- Prendre conscience des qualités, des capacités, des limites de sa condition humaine et de ses vulnérabilités.
- Prendre l'entière responsabilité de sa vie, sa santé, ses choix, son bonheur, ses pensées, son amour.
- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions.
- Se méfier des tendances à la comparaison, à la culpabilité et au perfectionnisme. Se donner la permission de faire des erreurs.
- Prendre conscience du « **Je suis** ».

Ce que vous assumez se réalise. Aussi, si vous n'aimez pas qui vous êtes, il vous appartient de changer votre auto-identification. Certaines règles sont à suivre :

- Changer l'image que vous avez de vous-même.
- Croire à votre nouvelle image.
- Accepter et vivre votre nouvelle image.

Souvenez-vous : tout commence dans l'esprit. Graduellement, ce que vous avez enveloppé dans votre *pensée se développe dans le champ de la réalité.

*Voir les formations : Gérer son passé pour de nouveaux résultats
L'attitude gagnante

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

Vous ne pouvez imaginer quelle personne extraordinaire vous pourriez être si vous vouliez seulement croire en vous.

La honte

La honte est au niveau de l'ÊTRE, de notre identité. Elle provient généralement de notre enfance. Nous étions entourés de *tueurs à gages de l'âme qui ont détruit peu à peu notre âme d'enfant par leurs paroles ou des gestes qui nous ont fait croire que nous étions peut-être médiocres, anormaux, dénués de qualités, incapables et non dignes de confiance.

En s'appropriant des opinions négatives, nous nous sommes construit une façade pour cacher notre honte et pour dissiper notre peur d'être découverts et mis à nu.

Exercice

Établissez la liste des hontes vécues dans le passé et celles que vous subissez présentement.

Passé :

J'ai eu honte d'ÊTRE... _____

J'ai eu honte de ne pas ÊTRE... _____

J'ai eu honte de FAIRE... _____

J'ai eu honte de ne pas FAIRE... _____

J'ai eu honte d'AVOIR... _____

J'ai eu honte de ne pas AVOIR... _____

Présent :

J'ai honte d'ÊTRE... _____

J'ai honte de ne pas ÊTRE... _____

J'ai honte de FAIRE... _____

J'ai honte de ne pas FAIRE... _____

J'ai honte d'AVOIR... _____

J'ai honte de ne pas AVOIR... _____

*Voir la formation : Gérer son passé pour de nouveaux résultats

Tant de mains pour transformer ce monde et si peu de regards pour le contempler.

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

La culpabilité

La culpabilité est au niveau du **FAIRE**, de nos comportements. Elle se définit comme étant le désir de rendre correcte dans le *présent une action jugée incorrecte dans le passé.

Nous sommes des spécialistes de la culpabilité à propos de tout et de rien. Se sentir coupables en permanence nous enlisse dans une piètre estime de soi.

Nous nous sentons coupables lorsque :

- nous ne prenons pas la responsabilité de nos actes;
- nous nous faisons du tort ou que nous en faisons aux autres;
- nous ne vivons pas en accord avec nos croyances et nos valeurs.

Chaque fois que nous nous sentons coupables que ce soit, à tort ou à raison, nous ressentons le besoin de nous punir.

Nous sommes véritablement coupables lorsque nous faisons, disons, pensons ou ressentons quelque chose en vue de faire **consciemment** du mal à quelqu'un d'autre ou à nous-mêmes. N'oublions donc pas de vérifier si notre intention était de nuire consciemment afin d'établir le bon verdict.

Passé :

Je me sentais coupable d'ÊTRE... _____

Je me sentais coupable de ne pas ÊTRE... _____

Je me sentais coupable lorsque je FAISAIS... _____

Je me sentais coupable lorsque je ne FAISAIS pas... _____

Je me sentais coupable d'AVOIR... _____

Je me sentais coupable de ne pas AVOIR... _____

Présent :

Je me sens coupable d'ÊTRE... _____

Je me sens coupable de ne pas ÊTRE... _____

Je me sens coupable de FAIRE... _____

Je me sens coupable de ne pas FAIRE... _____

Je me sens coupable d'AVOIR... _____

Je me sens coupable de ne pas AVOIR... _____

*Voir la formation : Gérer son présent et son futur

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

Le manque de confiance en soi

Dans le monde, au moins **95 %** des gens se sentent inférieurs aux autres. Ce n'est pas étonnant puisqu'ils se comparent à des héros ou à des héroïnes. Comparer notre taux de réussite à celui des autres est un exercice dévalorisant. Il vaut mieux comparer nos réalisations avec nos capacités.

Manquer de confiance en soi, c'est se sentir comme un oiseau à qui on a coupé les ailes. C'est avoir peu d'estime de soi et de sa personnalité, c'est douter de son potentiel et de ses capacités.

À force de ne pas nous aimer, à force de nous critiquer, de nous condamner, de nous invalider, d'avoir honte de nous-mêmes et de nous culpabiliser à cause des blessures d'enfance, d'expériences négatives, de supposés échecs et erreurs, la peur engendrée chasse la confiance et nous devenons méfiants envers nous-mêmes.

La personne dont l'identité est fragile doute, voit des risques là où il n'y en a pas et vit avec l'impression qu'un monde hostile la juge et la critique sans cesse. De plus, elle répond de façon prioritaire aux exigences des autres, respecte peu ses propres besoins et agit essentiellement pour que l'on ait d'elle une image positive.

Réflexions

- Combien de fois ne vous êtes-vous pas exprimé par manque de confiance ?

- Quelles occasions n'avez-vous pas saisies par manque de confiance ?

- Évaluez votre pourcentage de confiance en vous et réfléchissez aux situations qui vous rendent méfiants.

Situations	%	Pourquoi ?
conjoint	_____%	_____
parent	_____%	_____
amant	_____%	_____
auto	_____%	_____
au travail	_____%	_____
s'exprimer avec des amis	_____%	_____
s'exprimer en public	_____%	_____
aller vers les gens	_____%	_____
_____	_____%	_____

Votre manque de confiance est moins grand que vous ne le pensiez, n'est-ce pas ?

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

Le manque de confiance en soi

Un grand nombre de personnes passent plus de temps à se préoccuper de leurs points faibles plutôt qu'à développer leurs points forts. En se concentrant sur ce qu'elles n'ont pas et elles négligent les talents qu'elles possèdent déjà.

Réflexions

- Qu'est-ce qui cause votre manque de confiance dans ces différents domaines ?

Intelligence : _____

Apparence physique et santé : _____

Travail : _____

Relations interpersonnelles : _____

Vie sexuelle : _____

Vie spirituelle : _____

Relation avec l'argent et les possessions matérielles : _____

Statut social : _____

Sports, activités physiques, loisirs : _____

Implications sociales : _____

Créativité : _____

Personnalités : Avec quels genres de personnalités vous sentez-vous mal à l'aise ou pas à la hauteur ? _____

- Comment vous comparez-vous aux autres et en quoi ceci affecte-t-il votre confiance en vous ?

- Comment avez-vous tendance à vous dévaloriser et comment ceci affecte-t-il votre confiance en vous ?

- Comment pouvez-vous utiliser des *affirmations pour renforcer votre confiance en vous-même ?

*Voir la formation : L'attitude gagnante

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

La confiance en soi

Lorsque les gens doutent d'eux-mêmes, ils ne se font pas confiance.

Qu'est-ce que la confiance ?

La confiance en soi consiste ;
à se fier à ...
à mettre sa foi en ...
c'est l'assurance en ses possibilités.

La confiance en soi, c'est l'assurance en ses moyens et l'aptitude à croire en son potentiel dans le travail, les rapports sociaux et affectifs ou dans toutes sortes d'activités.

La confiance est le facteur le plus important dont vous avez besoin pour vous protéger des flèches du *négativisme. Si elle est absente, la *peur et *l'inquiétude prennent le dessus.

La confiance dans vos talents, dans le fait que vous avez tout soigneusement préparé pour atteindre le succès final est le premier ingrédient d'une *attitude tournée vers le succès.

La confiance, c'est la colle qui tient le tout ensemble, une habitude qui peut être affinée et renforcée chaque jour. Ce faisant, vous serez confronté à la peur, à l'inquiétude et à l'incertitude. C'est quand la peur est à son maximum qu'il faut de la confiance et c'est un des plus grands défis de la vie. La confiance grandit par l'action et non par la réflexion.

* Voir les formations : L'attitude gagnante
Gérer ses peurs et ses craintes

*L'expérience ce n'est pas ce qui vous arrive,
mais ce que vous faites avec ce qui vous arrive.*

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

La confiance en soi

Trouver notre confiance en la vie et vivre cette confiance font partie de nos responsabilités. Lorsque nous possédons une identité saine, nous sommes capables d'avoir confiance en nous, de faire des choix, de satisfaire nos goûts et nos besoins, de vivre selon nos sentiments, de nous tenir debout face à l'adversité et de vivre notre vie comme une grande aventure tout en atteignant nos buts sans dévaloriser personne.

La confiance se développe en combinant une *attitude positive avec une *action positive. Vous pouvez, chaque jour, choisir consciemment d'avoir des pensées positives et vous pouvez aussi décider ou non de poser des actions positives.

La confiance se développe en traversant la vie. Une relation directe existe entre votre attitude et les choix que vous faites parce que c'est à travers les événements et par la construction de l'estime de soi que naît la certitude intérieure que vous pouvez vous fier à vous. Si vous voulez avoir davantage confiance en vous, vous devez examiner les petites réussites accumulées et réfléchir aux émotions ressenties au moment de ces victoires. Vous vous nourrirez de ces *réussites et votre assurance s'accroîtra.

Suggestions pour surmonter vos doutes et vos craintes

- Contraignez-vous en tout temps à aller de l'avant et à essayer.
Serrez les dents et foncez !
- N'attendez pas que la situation soit parfaite avant d'entreprendre un projet.
Allez de l'avant et foncez !
- Surmontez vos doutes et vos craintes en commençant par des petites réussites et récompensez-vous.
Agissez maintenant et foncez !

*Voir les formations : L'attitude gagnante
Passez à l'action maintenant!
Le succès, ...c'est pour vous!

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

La confiance en soi

Ayez confiance en vous-même et, du même coup, vous chassez de votre vie les complexes d'infériorité et d'imperfection qui vous empêchent d'agir pour vivre la vie que vous voulez. Dès que vous aurez cultivé un sens profond de confiance en vos capacités, rien ne vous empêchera de réussir tout ce que vous entreprendrez et vous vivrez de grandes satisfactions.

Quand vous percez le mur de la *peur, les récompenses sont nombreuses. Vous trouverez la tranquillité d'esprit, la capacité de rêver et vous préparer un avenir passionnant sans être rongé par l'inquiétude et la culpabilité.

Deux attitudes favorisent la vie dans la confiance

Vivre dans le *présent

La confiance se vit dans le *présent. Seul le moment présent vécu intensément, d'instant en instant, est important. Lui seul vous appartient car vous ne disposez que de l'instant présent et vous ne pouvez être heureux que dans cet instant.

Vivre avec ce qui est

En abordant la vie simplement dans une attitude d'**être** avec, en vous contentant de voir ce qui **est**, sans jugement, avec la certitude intérieure que « **ce qui est** » est ce qu'il y a de mieux pour vous dans l'ensemble de votre vie.

Ce vécu dans la confiance libère de la nécessité *d'avoir raison, de forcer, de s'entêter, d'être contre. La vie est vécue simplement, avec l'émerveillement d'un enfant, de découverte en découverte, pour le cadeau qu'elle représente.

Réflexion

- Dans quelles circonstances manquez-vous de confiance en vous ?

* Voir les formations : Gérer ses peurs et ses craintes
Gérer son présent et son futur
La communication efficace pour
des relations harmonieuses

Les seules limites à nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui.

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

Qu'est-ce que l'enfant que j'ai été un jour pense de l'adulte que je suis devenu?

Le respect de soi

Le respect de soi demande d'agir suivant ses propres valeurs et de croire en ce que l'on dit. Prétendre croire en certaines valeurs et agir avec d'autres, conduit à des conflits intérieurs.

Vous pouvez penser que toute personne vraiment bien se lève tôt le matin, alors que vous, vous persistez à faire la grasse matinée. Il est difficile à ce moment-là de vous sentir bien puisque vous vivez à l'encontre des valeurs qui existent au fond de vous. Il est donc important d'examiner vos valeurs puis, soit de les vivre ou de les changer.

Le respect des autres

N'attendez pas que les autres vous *respectent et vous traitent de manière plus positive. Ils ne le feront pas tant que vous ne vous respecterez pas. Il est facile de vous respecter lorsque tout le monde vous respecte. Le défi est d'arriver à vous respecter alors que les autres ne vous témoignent pas ce respect.

Quel que soit le sentiment élevé que vous éprouviez envers vous-même, vous rencontrerez toujours des personnes irrespectueuses envers vous, tout simplement parce qu'elles n'ont pas appris à se traiter elles-mêmes avec amour. Les relations que vous entretenez avec les autres ne peuvent être meilleures que les relations que ces personnes ont avec elles-mêmes.

Pour augmenter votre estime de soi, faites correspondre votre *environnement à ce que vous êtes et à vos compétences. Il faut bien vous connaître et savoir où trouver les situations et les milieux où vos forces seront reconnues et valorisées.

Les sentiments que vous entretenez envers vous-même et le respect que vous vous accordez sont déterminants dans votre qualité de vie, votre aptitude à réussir et à être heureux. La nature de l'amour que vous vous portez fait en sorte que vous pouvez choisir ce qui est bon pour vous en toute sécurité, sans donner votre pouvoir aux autres.

* Voir les formations : La puissance de la communication avec soi-même
La passion et la motivation pour réussir

Nous sommes responsables de ce que nous sommes et nous avons le pouvoir de faire de nous-mêmes tout ce que nous désirons être.

Votre façon d'être dans votre vie

L'estime de soi

*Le plus grand mensonge sur la planète :
« Quand j'aurai ce que je veux, je serai heureux. »*

S'aimer soi-même

Le plus grand cadeau que nous puissions nous faire est de nous aimer nous-mêmes : c'est la clé de notre développement et de notre épanouissement personnel.

L'amour de soi est le sentiment ultime de sa valeur personnelle. C'est avoir une confiance inébranlable en ses propres ressources, en sa capacité de faire face aux situations et de se relever d'une expérience.

Une identité saine repose sur une bonne estime de soi. La confiance en nous, la valeur que nous nous accordons, tout est là ! L'amour de soi nous autorise à être nous-mêmes sans attendre *l'approbation des autres, à rechercher et à expérimenter ce qui nous attire et nous fait plaisir sans jugements. Il nous permet d'exister, de respirer à l'aise et de prendre la place nécessaire pour évoluer tout en respectant celle des autres.

Cesser d'attendre l'approbation d'autrui pour nous apprécier et apprécier la vie est la décision la plus fondamentale qui puisse affecter notre vie. Choisir de vivre, d'aimer et de célébrer la joie d'exister, devenir pleinement responsables de notre vitalité et de notre propre bonheur constituent sans contredit les actes les plus créateurs que nous puissions faire.

Pour aller au-delà de nous-mêmes, il faut d'abord être nous-mêmes. Cela n'exige pas un processus spécial, seulement la ferme volonté de nous voir tel que nous sommes **vraiment** et de **nous reconnaître pour qui nous sommes**.

La joie de vivre est notre récompense lorsque nous parvenons à satisfaire nos besoins fondamentaux et à affirmer notre identité.

*Voir la formation : La puissance de la communication avec soi-même

Être plus que paraître, si vous avez le culte de l'être, ça finira par paraître.

Votre façon d'être dans votre vie

Comment peux-tu ÊTRE ?

Comment peux-tu aimer si tu ne t'apprécies pas toi-même ?

Comment peux-tu être différent si tu imites les autres ?

Comment peux-tu vibrer de toutes tes forces si tu n'aimes pas ce que tu fais ?

Comment peux-tu vouloir transformer le monde si tu ne te changes pas toi-même ?

Comment peux-tu évoluer si tu remets toujours au lendemain ?

Comment peux-tu croire en la vie si, à chaque épreuve, tu t'apitoies sur toi-même ?

Comment peux-tu rayonner si aucune lumière n'entre en toi ?

Comment peux-tu recevoir si tu ne donnes pas toi-même ?

Comment peux-tu chanter si tu ne laisses pas ton cœur fredonner la mélodie du bonheur ?

Aimer, vibrer, découvrir,

vouloir **être** différent et **être** un gagnant...

...comment peux-tu **être** tout ça si tu ne sais pas que
toute cette richesse se trouve à l'intérieur de toi ?