

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## — Le pouvoir de la psychologie —

Comment devenir la meilleure version de soi-même, reprogrammer son subconscient pour réussir, être heureux et atteindre tous ses objectifs



JUSTUS KRONFELD



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

— **Le pouvoir de la psychologie** —

Comment devenir la meilleure version de soi-même, reprogrammer son  
subconscient pour réussir, être heureux et atteindre tous ses objectifs



JUSTUS KRONFELD



# **Développement personnel**

## **Le pouvoir de la psychologie**

---

Comment devenir la meilleure version de soi-même,  
reprogrammer son subconscient pour réussir, être  
heureux et atteindre tous ses objectifs



## ***"Empire of Books" (EoB).***

---

Avec "Empire of Books", nous avons créé une plateforme dont la priorité absolue est de fournir à ses lecteurs des connaissances passionnantes et des idées novatrices.

Nos livres de grande qualité et très diversifiés vous apporteront de nombreux et précieux conseils.

Grâce à nos années d'expérience dans l'édition, les principales marques de fabrique des livres "Empire of Books" sont apparues : un contenu accessible à tous basé sur une information fiable, une mise en page de haute qualité et un design professionnel.

Avec nous, les auteurs en herbe tout autant que les écrivains aguerris disposent d'une plateforme pour présenter leur domaine d'expertise.

EoB est synonyme de livres passionnants et riches en informations publiés en étroite collaboration avec des experts reconnus !

---

### **Deuxième édition originale 2021**

Copyright © par Justus Kronfeld & Empire of Books

Indépendamment publié | ISBN : 9798547391729

Tous droits réservés.

La reproduction en tout ou en partie est interdite.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, dupliquée ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.



## *A propos de l'auteur Justus Kronfeld*

---

Justus Kronfeld est né en 1985 à Hanovre. Il y a passé son enfance et sa jeunesse et il a dû très tôt faire preuve d'autonomie car son père a eu un accident tragique.

Justus a réussi à surmonter ces difficultés et, ce faisant, s'est intéressé de plus en plus à la psyché humaine.

Il a décidé d'étudier la psychologie et est aujourd'hui écrivain. En outre, il organise des ateliers sur le développement de la personnalité, avec un grand succès.

Il actualise en permanence ses connaissances dans le domaine du développement personnel au cours de nombreux séminaires qu'il anime ou auxquels il participe.

Son désir a toujours été d'aider les gens : dans ses livres, il offre à ses lecteurs une grande variété de conseils grâce auxquels ils peuvent mieux affronter la vie quotidienne et travailler sur eux-mêmes.

Aujourd'hui, il vit heureux avec sa famille à Cologne, où il travaille toujours à de nouvelles solutions pour ses lecteurs.

**Justus Kronfeld**

# SOMMAIRE

[Introduction](#)

[Qui êtes-vous ?](#)

[Personnalité](#)

[Les Besoins](#)

[Qui suis-je ?](#)

[Où est-ce que je vais ?](#)

[Motivation](#)

[Le courage](#)

[Pensées positives et bonheur](#)

[Méditation](#)

[Voyage fantastique](#)

[Le GALET brillant](#)

[La plume blanche](#)

[Technique de respiration pour la relaxation](#)

[Le signal pour un nouveau départ](#)

[Sources](#)

# Introduction

## QUI ÊTES-VOUS ?

**V**ous répondrez probablement à ces questions par votre nom et votre prénom, peut-être ferez-vous une remarque sur votre lieu de résidence ou votre pays d'origine, peut-être me direz-vous votre âge.

Mais ce n'est pas du tout ce que je veux dire par cette question. Je veux plutôt savoir qui vous êtes au fond de vous.

La plupart des gens ne se posent que trop rarement cette question, d'autres ne se la posent peut-être jamais et pourtant c'est tellement important.

Car ce n'est que si vous savez qui vous êtes en ce moment, si vous connaissez votre état actuel, que vous pouvez aussi planifier votre avenir. Ce n'est qu'alors que vous pourrez déterminer votre but dans la vie et vous engager sur la voie qui y mène. Qui voulez-vous être ? Vous répondrez à cette question ultérieurement.

"Nous ne pouvons pas devenir ce que nous voulons être en restant ce que nous sommes." - Max De Pree

La plupart des gens n'ont pas la motivation et l'envie nécessaires pour changer leur vie et travailler sur eux-mêmes. Ils s'abritent derrière un manque de temps (fausse excuse !) ou sont inhibés par leurs doutes qui surgissent à la moindre occasion et les tétanisent.

Nous voulons changer quelque chose, mais nous pouvons tout aussi bien nous résigner au fait que nous ne serons jamais complètement heureux et nous contenter de notre vie actuelle. Ça s'appelle la solution de confort. Cependant, chacun doit être conscient que cela n'est pas sain et surtout témoigne d'une grande faiblesse. Chaque personne peut changer quelque chose - pour le monde et surtout pour elle-même.

Si chacun d'entre nous trouve le bonheur en ayant la possibilité de développer librement sa personnalité, le monde ne devient-il pas automatiquement meilleur et plus harmonieux ? Les gens ne sont-ils pas

alors plus enclins à vivre en paix, car chacun a déjà trouvé sa paix intérieure et peut ainsi porter la paix et la sérénité dans le monde extérieur ?

# Personnalité

**L**a chose la plus importante pour être capable d'orienter et de développer sa personnalité dans une direction différente est la conscience de ce que l'on est. Il faut également avoir une bonne connaissance du concept de personnalité, car si l'on ne sait pas ce que signifie ce concept, on ne pourra pas travailler dessus.

Notre personnalité est ce qui fait de nous un individu. Il s'agit aussi bien des manifestations physiques que de nos schémas de pensées et de nos façons d'agir, de nos valeurs, de nos croyances, de nos désirs et de nos émotions.

L'interaction de cette multitude de facteurs nous fait apparaître comme un tout, elle construit chaque individu dans toute sa diversité. Il est préférable de considérer votre personnalité comme un puzzle. Chaque zone est une pièce et lorsque vous avez résolu le puzzle, vous vous connaissez. Maintenant, bien sûr, chaque zone est encore subdivisée en plus petits morceaux. Si les pièces changent d'une manière ou d'une autre, ou si elles manquent, vous ne pourrez pas terminer le puzzle, il ne sera jamais complet. Il en va de même pour votre personnalité. S'il y a des domaines dans lesquels vous ne vous sentez pas en paix avec vous-même, peut-être parce que vous êtes malheureux ou parce qu'il vous manque une pièce du puzzle, cela affectera votre personnalité.

Ce livre vous aidera à trouver vos pièces de puzzle manquantes et à corriger les pièces mal disposées, afin que vous puissiez présenter fièrement votre résultat à la fin. Gardez simplement une chose à l'esprit : même un puzzle ne se résout pas en 10 minutes. De même, vous ne pouvez pas changer complètement votre caractère et vos caractéristiques d'un jour à l'autre. Le développement de la personnalité est un processus qui prend du temps. Peut-être devrez-vous faire un pas en arrière sur votre chemin et corriger quelque chose, peut-être que certaines pièces ne s'emboîteront pas. Lorsque vous aurez trouvé la solution, vous pourrez aller plus loin et ajouter

de nouvelles pièces. Petit à petit, vous remarquerez que tout se transforme en une grande image, les pièces s'emboîteront et s'assembleront parfaitement.

Ne regardez pas les autres, car chacun a ses propres pièces et sa propre façon de résoudre les problèmes. Certains commencent d'abord par les pièces de bordure, tandis que d'autres se contentent de faire un puzzle sauvage. Il est donc inutile de regarder à côté de vous ou d'échanger des pièces. Cependant, vous pouvez obtenir l'aide d'autres personnes si vous êtes bloqué. Parce que comme le dit le proverbe, "c'est l'arbre qui cache la forêt". Cela signifie que lorsque vous êtes en pleine introspection, il arrive qu'une personne extérieure fasse preuve de plus d'objectivité à votre égard et découvre la petite pièce du puzzle qui manque encore.

Le sujet de la personnalité appartient au domaine de la psychologie. Le fait que nous soyons mentalement capables d'analyser nos pensées, nos désirs, nos émotions ou nos actions est ce qui nous distingue des animaux. Les animaux sont guidés par leur intuition, leur instinct et les stimuli de l'environnement qui les entoure. C'est pourquoi, parfois, certains comportements et actions de l'un de nos animaux de compagnie peuvent nous sembler étranges. Souvent, nous nous disons : "Qu'est-ce que mon ami à quatre pattes vient de faire ? C'est juste idiot." Mais son mode de réaction n'est pas basé sur les mêmes critères que le nôtre.

Inversement, les animaux ont aussi une certaine forme d'intelligence et cela ne ferait probablement pas de mal à quelques personnes d'écouter leur instinct de temps en temps. Devinez qui agit ainsi par instinct ? Sans se laisser se laisser inhiber par les conséquences potentielles de ses actes ? Qui fait simplement ce qu'il veut faire dans l'instant, sans y penser longtemps ? Mais, oui, bien sûr ! C'est les enfants.

Les enfants traversent la vie avec une facilité si impressionnante qu'on se demande parfois s'ils ne possèdent pas une étincelle de peur. Ils osent grimper aux arbres, sauter de hauts murs ou mettre leur doigt dans la cage du perroquet de grand-mère. Ils ne restent pas assis sur le canapé pendant des heures à ruminer leur situation. Ils ne se réveillent pas la nuit en ruminant pendant des heures parce qu'ils ont peur de l'avenir. Non, ils font

juste ce qu'ils ont envie de faire et ce qu'ils pensent être important à ce moment-là.

C'est ce que nous, adultes, avons oublié, ce que notre société nous interdit même de faire. Nous pensons beaucoup trop à ce que les autres pensent de nous. C'est ce qu'on appelle la perception externe. Mais nous ne devrions pas nous soucier de cela. Nous devons nous approprier le droit de vivre dans notre corps, c'est notre maison. Qu'est-ce que ça peut vous faire ce que votre voisin pense de vous si vous avez oublié de sortir les poubelles à temps ? Cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. Ce n'est que si nous sommes attentifs à nous-mêmes et que nous faisons abstraction de l'opinion des autres, que nous pouvons travailler sur nous-mêmes. Seuls ceux qui se connaissent bien peuvent changer quelque chose à leur comportement et à leur vie, et ainsi développer leur personnalité et l'orienter dans la direction souhaitée. Et par "connaître", j'entends bien évidemment autre chose que votre nom, votre date de naissance ou vos loisirs. Ce ne sont que des champs indispensables pour remplir vos feuillets administratifs. Certes, ces facteurs contribuent aussi à votre personnalité, mais ils ne sont pas le vrai "moi".

Bien sûr, une personne qui aime le sport, qui joue de plusieurs instruments de musique et qui n'aime pas faire des conférences devant des gens peut être décrite comme étant sportive, musicienne et timide ou introvertie. Mais demandez-vous : Est-ce que ça dit vraiment quelque chose sur sa personnalité ? Ces trois caractéristiques pourraient s'appliquer à des millions de personnes, mais une personnalité est individuelle et ne se trouve qu'une seule fois dans le monde.

Il existe certainement des personnes qui portent le même nom, sont nées le même jour et ont des intérêts similaires. Néanmoins, ces deux personnes n'auront pas la même personnalité. Cela est dû à de nombreux facteurs et au parcours de vie qu'on a eu. Chaque jour remodèle nos pensées, nos sentiments, nos actions et notre personnalité. Chaque décision que nous prenons fait de nous la personne que nous sommes. Même les plus petits détails comptent. Par exemple, vous décidez de faire la grasse matinée le week-end et de ne pas aller courir avec votre voisine. Cela ne

changera peut-être pas le monde, mais ce jour-là, votre voisine ira malgré tout courir seule dans les bois. Ce faisant, elle découvrira un oiseau blessé et l'emmènera chez le vétérinaire. En prenant cette décision apparemment minime pour vous-même, vous ne vivrez pas la même expérience que cette femme. Et déjà, quelque chose est en train de changer dans vos parcours de vie respectifs. Votre voisine n'est pas prête d'oublier cette journée ou de retirer quelque chose d'important de cette situation.

Vous voyez donc que notre personnalité change chaque jour, qu'il s'agisse d'un grand saut ou d'un petit pas dans une nouvelle direction. Et cette direction, bien sûr, n'est pas automatiquement celle que vous auriez souhaitée pour vous-même. Quand bien-même vous souhaiteriez changer le cours des choses, cela ne vous semble pas toujours possible. Cependant, peu importe ce qui se passe et la rapidité ou la lenteur des changements, n'oubliez jamais que c'est votre vie et que vous êtes le seul à pouvoir faire la différence. Vous êtes votre propre professeur, votre ami et votre motivateur, votre épaule pour pleurer et votre plus grand ennemi. Chacun doit trouver sa propre voie et la suivre. Il ne sert à rien de savoir quelle est la destination si on ne suit pas le chemin pour y arriver. Imaginez que vous souhaitiez escalader le célèbre Cervin. Vous savez, la montagne qui est représentée sur le chocolat Toblerone. Ce serait votre plus grand rêve de pouvoir vous tenir là-haut, à la croix du sommet, et de regarder la vallée, où les gens poursuivent leur vie quotidienne comme si de rien n'était, se promenant ou faisant leurs courses. Et vous seriez là, debout, à sentir l'air frais de la montagne et à vous sentir le roi du monde, parce que vous auriez réussi. Vous auriez atteint votre objectif et vous auriez grandi un peu avec ce défi.

Bien sûr, tout devrait être prévu à l'avance. Pendant des mois, vous devriez planifier votre itinéraire, le voyage, les provisions, le bon équipement et surtout, vous auriez besoin d'une chose importante : le courage. Je voudrais utiliser ce bref aperçu de la vie d'un alpiniste comme un exemple pour votre propre voyage. La croix du sommet est le symbole de votre propre objectif, de votre nouvelle personnalité. Vous recueillez des informations sur les différentes méthodes, dans notre exemple l'équipement, avec lesquelles vous pouvez atteindre votre objectif et pour chaque étape

que vous avez déjà franchie, vous vous récompensez avec vos provisions. La récompense peut être n'importe quoi sur le chemin du développement personnel, pas nécessairement de la nourriture. Vous pouvez vous acheter un bon livre, aller dans votre restaurant italien préféré ou faire une sortie, c'est vous qui décidez. Quoi qu'il en soit, il est important de se récompenser et de célébrer les petits obstacles que vous avez déjà surmontés. Tout ce dont vous avez besoin maintenant, c'est du courage et de la motivation pour commencer le voyage et aller jusqu'au bout. Il ne sert à rien de posséder tout le matériel et de connaître toutes les techniques. Si vous ne vous mettez jamais en route, vous n'arriverez jamais.

Ce livre est conçu pour vous aider à vous fixer un objectif clair. Il a pour but de vous donner les informations nécessaires sur les outils et, surtout, de vous apporter la motivation nécessaire pour que vous vous lanciez dans l'aventure. Les techniques et exercices peuvent ne pas convenir à tout le monde, vous devez donc déterminer vous-même ceux qui vous seront utiles sur votre chemin. Tous les grimpeurs ne choisissent pas la même voie, c'est pourquoi votre sac ne sera jamais rempli du même équipement. Préparez-le avec les méthodes qui vous conviennent et laissez-moi être votre guide de montagne. Ayez le courage d'emprunter le chemin. Au plus tard à la fin du livre, vous vous lancerez dans votre voyage, j'en suis sûr. Mais cela ne fait pas de mal de faire quelques petits pas pendant que vous lisez et de marquer les étapes que vous atteigniez sur la carte.

La destination de la randonnée n'appartient qu'à vous et n'a pas d'importance en soi. Peut-être n'aimez-vous pas du tout les montagnes. Imaginez alors que vous marchez le long d'une plage jusqu'à ce que vous atteigniez un phare au loin. Là, au deuxième étage, dans la pièce aux murs de verre et à la grosse ampoule, vous pourriez passer une nuit confortable sur un matelas et avec de nombreuses couvertures et oreillers. Et au matin, on se réveillerait, on regarderait la mer et on siroterait un thé chaud à la menthe dans une vieille tasse en fer blanc. La destination n'a aucune importance, tout comme l'heure de départ, mais elle ne doit pas être dans un avenir trop lointain, sinon l'occasion sera manquée.

Il est maintenant temps d'écouter votre moi intérieur et de définir votre but ultime, votre personnalité souhaitée, pour ainsi dire. Prenez un stylo et du papier, planifiez votre itinéraire, préparez votre sac à dos et faites le premier pas !

# Les Besoins

**I**J'ose dire que beaucoup de gens - probablement la plupart des gens - sont insatisfaits de leur situation de vie actuelle. La plupart du temps, c'est parce que nous ne satisfaisons pas nos besoins. Ce n'est que lorsque nous faisons cela que nous pouvons accroître notre bien-être et vivre notre vie selon nos propres idées et désirs. Pour comprendre ce que vous devez faire pour y parvenir, je voudrais examiner les différents besoins et motivations des êtres humains. Selon Abraham Maslow, probablement l'un des plus célèbres psychologues et pionniers de la psychanalyse et de la science du comportement, il existe exactement cinq catégories de besoins qui sont partagées par tous les individus. Il les a résumés dans la pyramide des besoins de Maslow.



Les besoins suivent une hiérarchie fixe, du bas vers le haut. Vous pouvez donc dire que dans votre vie, vous devez grimper la pyramide de bas en

haut. Ce faisant, vous ne pouvez pas ignorer une catégorie ou l'échanger avec une autre. L'ordre est le même pour tous, mais les limites sont différentes. Maslow divise également la pyramide en deux sections. Les trois premiers niveaux représentent ce que l'on appelle les "besoins de base", tandis que les deux derniers niveaux représentent les "besoins secondaire". Il est important de faire la distinction entre les deux, car les premiers niveaux de besoins doivent être satisfaits alors que les derniers niveaux sont intrinsèquement infinis.

Commençons par le premier niveau, donc vital, des besoins physiologiques. Il s'agit notamment de manger, de boire, de dormir et de se sentir bien physiquement (chaleur). Tout être humain devrait savoir que nous ne sommes pas capables de vivre sans ces facteurs. Dans le cas d'une satisfaction insuffisante, par exemple, nous pouvons contracter des maladies qui peuvent entraîner des dommages permanents - non seulement physiques, mais aussi psychologiques.

Le niveau suivant est formé par les besoins de sécurité. Ceux-ci peuvent être divisés en besoins matériels, par exemple pour un logement et un emploi, et en désir de sécurité et de protection de sa propre personne. Ce désir de protection est particulièrement fort chez les enfants, car ils se développent dans le cercle de leur famille et dans un environnement familial et sécurisé.

Le dernier niveau de besoins de base concerne les thèmes de l'amour, de la famille, des amis et de l'appartenance à un groupe. Il est inhérent au fait que nous voulons être avec d'autres personnes, nous ne sommes pas des solitaires. Bien sûr, il peut y avoir des personnes qui ne veulent rien savoir de leur famille et dont le cercle d'amis les remplace. Tout le monde ne souhaite pas appartenir à un groupe particulier. Néanmoins, on pourrait certainement assigner toutes les personnes à un groupe au sens le plus lointain du terme. Et si l'on résiste à tous les groupes, alors on appartient au groupe de ces personnes. Donc vous voyez, on n'est jamais seul. L'amour n'est pas toujours donné ou l'on ne sait pas toujours comment l'accepter, mais d'autres types d'amour comptent, comme l'amour de soi ou l'amour de

la nature ou des animaux. Il y a toujours un amour qui nous relie à quelqu'un ou à quelque chose.

Abordons maintenant la catégorie des besoins secondaires. Ils forment les deux niveaux supérieurs de la pyramide. Ce n'est que lorsque vous avez rempli les trois premiers niveaux qu'il est logique de se consacrer aux besoins secondaires, car ils s'appuient sur les besoins de base. Ce n'est qu'avec une base suffisante que vous pouvez travailler sur vous-même et sur vos rêves. On peut le comparer à la construction d'une nouvelle maison. La première étape consiste à poser une pierre angulaire, à créer une fondation pour vous-même, puis à construire les murs et le toit par-dessus. Sans fondations solides, la maison s'effondrera et vous ne pourrez jamais terminer le toit. La première chose à faire est donc de satisfaire les besoins de base.

Le niveau « besoin d'estime » est formé par les besoins de reconnaissance, également appelés besoins de l'ego. Ici, tout tourne autour de nous-mêmes, de notre "ego". Chaque individu ayant des traits de caractère différents, il n'est pas possible de définir ici des besoins précis. Chacun a ses propres aspirations. Par exemple, il peut s'agir du désir de louanges, de reconnaissance, de pouvoir, d'estime ou de statut. Plus précisément, il s'agit de la recherche de l'acceptation de soi. Cet effort est fortement influencé par des facteurs externes, car nous recherchons la validation d'autres personnes qui nous disent que nous avons bien fait notre travail, que nous sommes une bonne mère ou un bon père. Parfois, nous ressentons également un besoin de pouvoir, que nous obtenons lorsque nous dirigeons un groupe, que nous sommes le patron d'une entreprise ou que nous gagnons le respect d'autres personnes grâce à nos compétences. Néanmoins, l'acceptation de soi ne doit pas se fonder uniquement sur des éléments extérieurs. Ainsi, lorsque nous entreprenons quelque chose et que nous réalisons toute la liste des tâches à accomplir, nous devons nous récompenser. Il faut alors nous féliciter du travail accompli car cela nous fait du bien. Et lorsque quelque chose ne fonctionne pas ou si vous avez besoin d'aide pour accomplir une tâche, n'oubliez jamais que vous ne devez pas être trop dur avec vous-même. Cela fait aussi partie de la vie et doit être

accepté. Dans une telle situation, pensez à la chanson "No Machine" de Tim Benzko :

"Je ne suis pas une machine après tout,  
Je suis un homme de chair et de sang  
et je veux vivre jusqu'à mon dernier souffle.  
Je suis un humain avec ses failles,  
Dans ma rage ou dans mes joies.  
Je ne suis pas une machine,  
Je respire et je pense."

Aucun être humain n'est parfait et c'est une bonne chose. Nous devons toujours essayer de faire de notre mieux, mais aussi accepter la défaite. On apprend aux enfants à ne pas être de mauvais perdants lorsqu'ils s'assoient dans un coin de leur chambre en pleurant après une partie de Monopoly et ne veulent parler à personne. Si nous nous adressions aussi ce message à nous-mêmes de temps en temps, nous serions souvent moins abattus et aurions une vision plus large. Parfois, le fait de douter et de ruminer sur nos faiblesses nous rend aveugle au monde et nous avons l'impression d'être de tels ratés que nous finissons par nous coucher dans notre lit, déprimés et tristes. Mais si nous acceptons la situation et réalisons que personne ne nous demande d'atteindre la perfection, les erreurs deviennent alors acceptables et nous avons une chance de voir la lumière au bout du tunnel. Et peut-être que nous aurons une idée différente ou que nous verrons le problème sous un angle nouveau et nous trouverons une autre façon de le résoudre. Ce n'est pas toujours blanc ou noir ou bon ou mauvais. Parfois, c'est coloré et juste correct. Il arrive aussi qu'on perde le fil. Il n'y a alors pas de mal à chercher de l'aide ou demander un délai supplémentaire. A l'inverse, il arrive parfois que vous atteigniez votre objectif avant l'heure. Ainsi va la vie, chacun en fait l'expérience. Personne n'a jamais eu que du bonheur et du succès de la naissance jusqu'à la mort. D'ailleurs, l'échec en soi est formateur et peut profondément nous transformer.

Je vous conseille donc d'apprendre à connaître vos forces et vos faiblesses, à les accepter et à apprendre à vivre avec elles pour les

transformer et vous dépasser. Parce que c'est l'étape nécessaire à l'acceptation de soi.

Le sommet de la pyramide est formé par les besoins d'accomplissement de soi. Ici, vous voulez exploiter pleinement votre potentiel, développer et épanouir votre personnalité. Plus précisément, il s'agit de trouver sa propre voie, car tout comme les besoins individuels, les besoins en matière de développement personnel sont différents pour chacun. Ne laissez personne vous dire que vous êtes un égoïste lorsque vous parlez de ces besoins. Travailler sur soi-même et être en paix avec soi-même ne signifie en aucun cas que vous n'êtes plus intéressé par les interactions sociales. Il s'agit plutôt d'assumer la responsabilité de son propre être et de vivre sa vie au mieux de ses capacités, selon ses propres désirs. Le terme "égoïsme" est ici complètement déplacé, car le niveau le plus élevé de la pyramide des besoins de Maslow est associé au terme "individualisme". Pour être individuel, il faut avoir sa propre identité, sa propre personnalité. Ceux qui s'orientent toujours sur les autres et adoptent leurs valeurs et opinions sans se faire leur propre idée des choses respectives ne pourront jamais avoir leur propre personnalité ni la vivre.

L'individualité fait référence aux objectifs, aux désirs, aux intérêts et aux caractéristiques. Nous avons également tendance à acheter des choses qui nous distinguent des autres. Il peut s'agir d'une voiture coûteuse ou d'une cuisine high-tech. Cependant, il s'agit de biens matériels que nous utilisons pour tenter de nous définir personnellement. Nous acquérons ces objets parce que nous pensons qu'en les possédant, nous deviendrons ou obtiendrons ce que ces objets représentent : pouvoir, richesse, beauté, et plus encore. Dans notre monde global et numérisé, l'industrie de la publicité profite énormément de nos besoins et utilise toutes sortes d'astuces marketing pour contrôler notre consommation.

En croyant que ces objets font de nous une personne spéciale, nous oublions que ce sont tous des facteurs externes. Ce matérialisme est produit artificiellement de l'extérieur et n'a absolument rien à voir avec notre personnalité, avec notre vie intérieure. L'essence de l'individualité et du développement de la personnalité consiste à travailler sur son caractère pour

remettre constamment en question sa propre vision du monde et de soi-même. Ce n'est que lorsque nous sommes capables de réfléchir à nos sentiments, nos actions et nos caractéristiques que nous pouvons commencer à penser par nous-mêmes et continuer à nous développer dans le but d'être uniques.

Ce livre est donc consacré au sommet de la pyramide, le besoin humain le plus élevé. Ainsi, avant de pouvoir commencer à développer votre personnalité, vous devez vous assurer que les besoins de base sont satisfaits. Dans les pays développés, la majorité des gens y répondent, puisque nous avons accès à la nourriture et aux soins médicaux. Néanmoins, même dans notre pays, il y a des pauvres qui n'ont pas de toit ou pas assez d'argent. Il y a donc toujours des exceptions.

Dans les pays en voie de développement, la faim est probablement le plus grand problème. Ces personnes auront donc d'autres priorités que de satisfaire leurs besoins secondaires.

Revenons quelques centaines d'années en arrière. Dans le passé, les gens étaient également moins concernés par les deux niveaux supérieurs de la pyramide. D'une part, les gens étaient occupés toute la journée à gagner leur vie dans les champs ou dans les usines afin de nourrir leur famille pour subvenir à leurs besoins vitaux. D'autre part, les gens n'étaient pas aussi instruits qu'aujourd'hui. Seuls les érudits étaient capables de traiter des questions et des théories philosophiques ou psychologiques.

Ces dernières années, la tendance est à ces spécialités et des sujets tels que le yoga, la pleine conscience, la méditation, la spiritualité et la personnalité prennent de plus en plus d'importance. C'est surtout la jeune génération qui montre un grand intérêt, ce qui peut s'expliquer en partie par la grande disponibilité des médias. En tant que lecteur, vous êtes maintenant à un moment de votre vie où vous avez pris la décision de vous occuper de votre personnalité. Au moins, vous avez fait le premier pas et vous essayez maintenant de vous améliorer. Tout d'abord, assurez-vous que les trois niveaux de base sont suffisamment satisfaits avant de commencer un projet de développement personnel, car comme nous l'avons mentionné

précédemment, ils constituent la base. Si vous êtes prêts, alors je vous souhaite à ce stade beaucoup de plaisir dans la planification de vos objectifs et bien sûr beaucoup de succès dans leur réalisation !

Un conseil à ce stade : si les fondations de votre pyramide vous semblent précaires, concentrez-vous sur l'élimination de ces problèmes avant toute chose. Si vous ne faites pas attention aux fissures et ne les réparez pas, elles risquent de s'étendre, ce qui peut avoir de graves conséquences.

# Qui suis-je ?

**C**omme mentionné au début du livre, vous devez d'abord comprendre qui vous êtes au fond de vous. Vous devez connaître votre position actuelle afin de planifier vos prochaines étapes. Vos différentes qualités constituent votre base. Certaines peuvent être mures, d'autres ne sont que des graines. Selon que vous déciderez de les développer davantage, il vous faudra peut-être arroser ces graines et les nourrir pour qu'elles prennent plus d'importance dans votre personnalité. D'un autre côté, il peut y avoir des traits de caractère que vous n'aimez pas particulièrement chez vous mais dont vous ne savez pas vous débarrasser. Dans ce cas, il s'agit de les mettre en forme à l'aide d'un sécateur, par petite touches, afin qu'ils ne deviennent pas des plantes envahissantes. Votre objectif doit être un beau jardin, avec de nombreuses plantes, qui vous fait du bien quand vous le voyez et vous donne envie de vous détendre dans votre chaise longue. À quoi ressemble le jardin maintenant, à cet instant précis ? Veuillez prendre quelques minutes pour réfléchir à qui vous êtes. Qu'est-ce qui compose votre personnalité ? Qu'est-ce qui vous rend différent des autres ?

Vous êtes probablement en train de réaliser que ce n'est pas si simple. Ce n'est qu'en réfléchissant à de telles questions que les gens se rendent compte qu'ils ne se connaissent que trop peu. En fait, c'est un privilège que nous ayons le temps et la possibilité de réfléchir à des questions aussi essentielles de la vie sur le plan philosophique et psychologique. Alors pourquoi ne le faisons-nous pas ?

Dans les livres et sur Internet s'accablent les soi-disant "tests psychologiques". Certains sont publiés par des scientifiques de renom, d'autres par un magazine qui traînait chez votre coiffeur. Donc si vous voulez faire un test de personnalité, choisissez le bon son professionnel.

A ce stade, je voudrais vous présenter un modèle sur lequel beaucoup de ces tests sont basés et qui peut vous aider à répondre aux questions que

nous venons de nous poser : le modèle OCEAN. Il comprend les cinq facteurs suivants, dont les premières lettres donnent le nom :

- O - Ouverture à l'expérience (originalité)
- C - Conscience (contrôle, contrainte)
- E - Extraversion (énergie, enthousiasme)
- A – Agréabilité (altruisme, affection)
- N – Neuroticisme (émotions négatives, nervosité)

À l'aide de ces "Big Five", des profils de personnalité peuvent être créés en psychologie. L'avantage est que l'on n'est pas assigné de manière rigide à un "type", mais que les variations individuelles sont prises en compte. Ce modèle a une longue tradition et est également souvent utilisé dans les entretiens d'embauche pour vérifier si la personnalité du candidat s'accorde avec le reste de l'équipe de l'entreprise.

Ce modèle a été développé par deux psychologues américains, Gordon Allport et Henry Odbert. Ils ont cherché à classifier les différents traits qui composent une personnalité. Comme il existe un nombre incroyable de mots dans les dictionnaires pour les traits de caractère, les chercheurs ont décidé de regrouper les termes similaires. Par exemple, ils ne font plus de distinction entre "extraverti", "grégaire" et "communicatif". Ils ont toujours essayé de combiner de plus en plus de synonymes sous un seul terme et de réduire ainsi les catégories.

Ensuite, ils ont rassemblé plusieurs traits pour former des groupes, car certains traits sont interdépendants et se retrouvent donc chez la plupart des gens au même degré. Une personne anxieuse est généralement aussi nerveuse et rumine beaucoup de situations différentes. De même, un niveau élevé d'empathie s'accompagne souvent d'altruisme et de gentillesse envers les autres êtres humains.

C'est après de longues recherches et un long travail que ces cinq caractéristiques de base du modèle des Big Five ont été créées. Ces caractéristiques sont présentes chez chaque être humain, mais à des degrés divers et peuvent être mesurées sur une échelle, pour ainsi dire. Cela va de

"faiblement prononcé" à "fortement prononcé". Ces valeurs de résultat constituent notre individualité et représentent les facettes de notre profil de personnalité. Il est donc également tout à fait possible que les cinq caractéristiques soient fortement prononcées. Le fait que des traits de caractère prétendument opposés puissent être aussi forts l'un que l'autre est également envisageable. Par exemple, une personne peut être nerveuse et créative en même temps.

La moitié de nos caractéristiques nous sont données naturellement et nous sont transmises par les gènes de nos ancêtres, c'est « l'inné ». En outre, de nombreuses caractéristiques décisives se forment dans notre enfance, car de nombreuses valeurs et idéaux nous sont transmis par notre éducation, que ce soit par notre famille ou par la société, c'est « l'acquis ». Néanmoins, nous avons également une influence sur notre personnalité et son développement. Bien que nous ne puissions pas effacer notre personnalité et la renouveler à partir de zéro, nous pouvons y faire face et travailler sur les différents domaines. Et ce, même à un âge avancé, car on ne cesse jamais d'apprendre ! De même, le caractère change tout au long de la vie, que nous le voulions ou non. Les différentes expériences que nous acquérons nous permettent d'apprendre de nouvelles choses, de gérer les émotions différemment, etc. Vous pouvez maintenant évaluer vous-même la force des cinq caractéristiques qui vous caractérisent dans les paragraphes suivants, afin d'avoir une idée générale de qui vous êtes réellement. Dans le cadre de ce livre, il n'est malheureusement pas possible d'entrer dans le détail de toutes les questions de ces tests de personnalité, mais j'espère que vous en tirerez un tableau global et que ça vous donnera une idée de ce que vous pourriez vouloir changer. J'ai donc répertorié quelques tests pour chaque trait, de manière à mieux cerner ce qui vous correspond. Il ne s'agit donc que d'un fil conducteur pour vous aider à réfléchir à votre personnalité, car il y a bien sûr d'autres commentaires et affirmations qui correspondent à chaque terme. Notez ces phrases en utilisant les chiffres de 1 à 5, qui correspondent aux expressions suivantes :

1= très faible

2= faible

3= neutre

4= fort

5= très fort

### Ouverture

- J'ai une imagination débordante.
- Je m'intéresse à de nombreux sujets différents.
- Je suis spontané.
- J'aime la routine et les routines établies.
- J'évalue les conséquences avant d'agir.
- Je cherche l'aventure.

Les personnes ayant une forte ouverture d'esprit sont très curieuses, aiment la variété et sont créatives, contrairement aux personnes ayant une faible ouverture d'esprit. Ces personnes ne sont pas très disposées à prendre des risques, planifient et réfléchissent beaucoup et n'aiment pas les changements importants.

### Conscience professionnelle

- Je fais les tâches avec soin.
- J'aime prendre des responsabilités.
- Je suis souvent pris au dépourvu.
- Je suis très ambitieux et exigeant avec moi-même.
- J'oublie souvent de remettre les choses à leur place.

À un haut niveau, ces personnes sont très organisées et structurées, ont un objectif en tête et un plan pour l'atteindre, qu'elles appliquent également. De l'autre côté, il y a les personnes qui aiment faire des erreurs inconsidérées, qui agissent de manière irréfléchie et imprudente et qui portent donc peu de responsabilités.

### Extraversion

- Je me fais facilement des amis.
- Je me sens bien quand je suis entouré de gens.
- Je n'aime pas attirer l'attention sur moi.
- Je préfère être seul.

Si vous préférez les contacts sociaux et aimez être entouré de gens plutôt que de rester seul chez vous, alors vous êtes extraverti. Vous avez des caractéristiques telles que la spontanéité, l'enthousiasme et une tendance à penser de manière optimiste. L'introversion, à contrario, est associée à la méfiance et à l'indépendance.

### Agréabilité

- J'aime travailler en équipe.
- Je suis empathique et je sais me mettre à la place des autres.
- J'utilise et manipule les autres pour atteindre mon objectif.
- J'aide les autres.
- Je suis facilement irritable.

La coopération, la compassion, le besoin d'harmonie et le travail en équipe sont des preuves d'un haut degré d'agréabilité. A l'opposé, on trouve des personnes ingrates, agressives et querelleuses.

### Neuroticisme

- Je m'inquiète beaucoup.
- Je suis une personne très heureuse.
- Je ne m'aime pas.
- J'ai peur de beaucoup de choses.
- Je vois la vie du bon côté.

Nous parlons ici de la stabilité émotionnelle d'une personne. Une forte expression de ce facteur entraîne une tendance à l'apitoiement sur soi, à la nervosité et à l'anxiété. Les personnes moins névrosées, au contraire, généralement détendues, satisfaites, sûres d'elles-mêmes et maîtrisant parfaitement leurs émotions, se mettent rarement en colère.

Comme je l'ai dit, ce ne sont que des suggestions pour vous aider à réfléchir à la question « Qui suis-je ? » Afin de pouvoir déterminer si ces caractéristiques sont fortes ou faibles chez vous, vous pouvez utiliser les déclarations respectives comme guide.

Un point très important à garder à l'esprit est que l'on n'a pas automatiquement une expression forte ou faible de toutes les descriptions de ces facteurs. Vous pouvez donc être plus ou moins névrosé en fonction de la situation. Par exemple, il peut aussi s'agir d'une phase de la vie, vous traversez peut-être une période difficile et souffrez de dépression, auquel cas le névrosisme est plus prononcé. Ou imaginez que vous émigrez dans un autre pays pour commencer une nouvelle vie. Il est parfaitement normal que vous ne soyez pas aussi optimiste à propos de l'avenir que vous l'êtes habituellement. Il s'agit d'une situation totalement nouvelle, et il est compréhensible que vous ayez des craintes et des préoccupations.

Le facteur d'extraversion est également souvent divisé en noir et blanc par la plupart des gens. Le fait que vous n'aimiez pas travailler en équipe ne signifie pas que vous ne voulez pas de contacts sociaux, mais peut-être simplement que vous voulez être indépendant en tant que personne. Par ailleurs, une personne grégaire peut aussi être timide et plutôt réservée en présence d'inconnus, car elle ne trouve tout simplement pas de sujets de conversation appropriés avec des personnes inconnues à ce moment-là. Ou encore, vous ne parlez pas volontiers devant de grandes foules, mais dans le cercle amical ou familial, votre langue se délie et vous devenez un grand bavard . C'est juste un exemple qui montre que "timide" ne correspond pas toujours à une description dans toutes les situations.

La conclusion que vous devez tirer du modèle OCEAN est la suivante: on ne peut pas toujours classer les choses sous deux aspects seulement, car

les traits de caractère possèdent de nombreux niveaux intermédiaires. En outre, vous ne devez pas évaluer les termes en fonction de "bon" et "mauvais", car les caractéristiques ne sont pas aussi tranchées et se manifestent dans les personnalités sous différentes formes. Le modèle est destiné à donner un aperçu général et à vous donner une base de travail. On ne peut pas évaluer une personne uniquement sur la base de ces cinq caractéristiques ou croire la connaître. Par conséquent, nous ne devrions pas rejeter quelqu'un simplement parce que nous pensons que son modèle ne correspond pas au nôtre. De plus, les traits de caractère sont aussi souvent liés à la culture dans laquelle on a été élevé. Par exemple, l'extraversion a tendance à être privilégiée dans les pays européens, alors que l'introversion est très appréciée dans les pays asiatiques. Des caractéristiques supposées "bonnes" peuvent aussi rapidement devenir des caractéristiques "mauvaises", en fonction de leur degré de présence.

Par exemple, les personnes très ordonnées peuvent être perçues comme très pointilleuses si elles ont un fort besoin d'ordre. Une personne à l'esprit très détendu peut ne pas être prise au sérieux ou être qualifiée d'irresponsable et de paresseuse. Vous voyez donc que ce n'est pas toujours aussi simple, il faut aller plus en profondeur pour pouvoir appréhender la personnalité de manière holistique.

Qui suis-je ? Avez-vous été en mesure de répondre à cette question pour vous-même dans ce chapitre ?

La meilleure chose à faire est de noter votre réponse à cette question quelque part, afin de pouvoir la vérifier encore et encore et observer votre évolution. Cela peut aussi se faire à l'aide d'un agenda, par exemple.

# Où est-ce que je vais ?

**M**aintenant que vous savez à quoi ressemble votre moi intérieur actuel et que l'état ACTUEL a été déterminé, il est temps de définir l'état CIBLE. Ce faisant, vous pouvez à nouveau vous laisser guider par quelques questions :

- Quelles sont les caractéristiques qui me définissent ? Qu'est-ce que je perçois de moi-même ?
- Quelles nouvelles caractéristiques ai-je découvert à mon sujet grâce à ma réflexion ?
- Quels sont les domaines que je veux changer ?
- Mon style de vie correspond-il à ma personnalité ? Ai-je les bons loisirs, les bons amis et le bon travail ? Est-ce que ces choses me rendent heureux ?
- Que manque-t-il dans ma vie pour que je sois plus heureux ? Que dois-je changer pour cela ?

Ces questions ne se posent pas seulement aujourd'hui, car la vie ne fait pas de pause. Le monde continue de tourner et chaque jour, nous faisons de nouvelles expériences et rencontres qui font que les réponses changent. Dans un mois, leurs réponses auront peut-être encore changé. C'est pourquoi vous devriez toujours vérifier de temps en temps sur votre chemin, quels objectifs sont atteints et si d'autres se sont ajoutés. Vous pouvez également avoir subi des revers, et vous devez les reconnaître et les accepter. Les facteurs externes affectent notre personnalité tout autant que les prédispositions, convictions et caractéristiques internes. Néanmoins, l'évolution de votre personnalité est entre vos mains. Vous pouvez décider vous-même si vous acceptez simplement la situation et continuez à vivre votre vie comme avant, ou si vous commencez à changer quelque chose et devenez enfin la personne que vous voulez être pour vous-même et aussi dans l'interaction avec vos semblables.

Le développement de la personnalité est un processus qui dure toute la vie et même si nous avons l'impression d'être arrivés à destination, cela ne signifie pas que nous sommes au bout du processus. Lorsque nous sommes satisfaits et entièrement en paix avec nous-mêmes, cela ne signifie pas que notre travail est terminé. Enfin, nous ne devons pas nous asseoir dans notre fauteuil et nous prélasser, car à l'avenir, il nous incombera de maintenir cette félicité et de nourrir notre personnalité. Même à un âge avancé, de nouveaux désirs et objectifs peuvent toujours surgir, mais c'est ce qui rend la vie si passionnante !

Comme nous l'avons déjà mentionné, la tenue d'un journal intime peut être une méthode utile. En écrivant, nous réfléchissons intensément à nos pensées et à nos sentiments, plus encore que lorsque nous nous contentons d'en parler. Cela peut s'expliquer par le fait que parler est une forme directe de communication et ne laisse généralement pas beaucoup de temps pour la réflexion, c'est pourquoi nous disons souvent quelque chose sans y penser, et que nous aimerions retirer par la suite. En outre, on prête généralement plus d'attention à la structure des phrases et à la grammaire lorsqu'on écrit, ainsi on traite plus intensivement les pensées. Dans un journal intime, il est important que le sens de vos phrases puisse être compréhensible lorsque vous le relirez. Un tel livre est une sorte de lien entre le passé, le présent et le futur et nous permet de communiquer entre ces trois niveaux temporels. Si vous prenez maintenant un journal intime dans lequel vous avez écrit lorsque vous étiez enfant, vous parlez, pour ainsi dire, à la personnalité de votre passé. Au moment où vous prenez le stylo et écrivez vos pensées actuelles, elles reflètent le présent et servent également de message à votre futur moi. Cette qualité particulière fait d'un journal l'outil idéal pour l'auto-réflexion. Vous pouvez prendre conscience de vos désirs et de vos objectifs et, à l'avenir, vous pourrez toujours vérifier dans quelle mesure vous vous en êtes déjà rapproché. Vous pouvez également compléter la liste et suivre votre processus de développement. Il se peut que vous ne remarquiez pas beaucoup de réalisations sans journal. Alors que grâce à lui,

vous pourrez les reconnaître et vous en réjouir, vous en récompenser et renforcer ainsi votre estime de soi.

Une autre difficulté consiste à se formuler des objectifs. La plupart des gens trouvent qu'il est difficile de concrétiser et de définir clairement les objectifs et les étapes que vous souhaitez atteindre. Cela conduit soit à ne pas y travailler parce que vous n'avez pas de plan clair, soit à ne pas pouvoir atteindre l'objectif parce que vous ne savez pas exactement quand il sera considéré comme acquis.

Combien de fois avez-vous pris des résolutions du Nouvel An que vous n'avez pas tenues ? Les raisons peuvent être différentes, mais elles sont souvent les mêmes pour tout le monde, et se répètent sans cesse.

### L'oubli

Beaucoup de gens ne réfléchissent pas vraiment à ce qu'ils veulent changer au cours de la nouvelle année. Peu de temps avant, parfois même quelques minutes avant minuit, ils décident qu'ils ont besoin d'un changement ou d'une nouveauté dans leur vie. Cela se produit souvent sous l'influence de l'alcool et le lendemain matin, elles sont déjà passées aux oubliettes.

Mais même sans l'influence de l'alcool, vous pouvez oublier vos plans si vous êtes enclin à de telles actions spontanées. Je ne prétends pas que tout le monde est oublieux, mais il est logique d'écrire ses objectifs et de conserver ces notes en lieu sûr, quand bien-même elles auraient été écrites sur votre serviette de table. Ce n'est pas en enterrant vos résolutions dans le jardin, que cela vous portera chance. Une fois oubliée, votre note servira de compost pour votre rosier. Tenir un journal intime est le meilleur endroit pour vos résolutions du Nouvel An, et dans votre situation actuelle, il convient à vos objectifs personnels.

### Persévérance

Avez-vous écrit vos objectifs et commencé à les réaliser ? Super ! Ce qui manque ensuite à de nombreuses personnes pour atteindre la ligne d'arrivée, c'est la persévérance. Souvent, nous ne sommes pas assez

exigeants envers nous-mêmes et nous laissons aller. Je ne dis pas qu'il faut être trop dur avec soi-même ou que personne n'a le droit à l'erreur. Au contraire, les erreurs sont naturelles et sont source de progrès. Elles sont des marqueurs de notre progression et nous indiquent où nous en sommes, ce que nous avons déjà appris et ce que nous devons encore intérioriser. Néanmoins, nous devons prendre nos objectifs au sérieux et ne pas les perdre de vue, car ce n'est pas pour rien que nous les formulons. Les erreurs et les revers ne doivent pas nous détourner de nos objectifs. Vous êtes déjà sur l'eau avec votre bateau, alors pourquoi rebrousse chemin ? Il y aura des tempêtes et des vagues, mais vous êtes arrivés jusqu'ici, alors vous pouvez affronter la prochaine étape.

Certains diront qu'il n'est pas nécessaire de tout reprendre depuis le début, mais que l'on peut se satisfaire de ce que l'on a réalisé jusque-là et penser aux fondations plus tard. Maintenant je vous demande: si vous ne voulez pas retourner à votre point de départ, mais que vous n'avez pas la force nécessaire pour continuer à naviguer, que faites-vous ? Vous affalez les voiles et dérivez en pleine mer, le départ est loin et il n'y a pas de destination en vue. Certains jours, il peut être très agréable de dériver ainsi dans l'eau avec les vagues et les nombreux poissons colorés au-dessous de vous, mais avec le temps, vous vous rendrez compte que vous êtes complètement dans le vide. Et c'est comme ça que vous souhaitez passer le reste de votre vie ? Êtes-vous satisfait de votre personnalité ? Probablement pas, car vous avez interrompu le voyage. Vous êtes peut-être heureux, mais vous ne parviendrez jamais à vous épanouir comme vous l'aviez prévu. Dès sa naissance, l'être humain aspire au bonheur et à la réalisation de soi, à l'épanouissement de sa propre personnalité comme sommet de la pyramide. Si vous continuez à flotter sur l'eau, vous ne serez jamais en mesure de placer cette pointe à votre base. Par conséquent, tenez bon, brique par brique, vous pouvez terminer votre pyramide et, au bout du compte, contempler votre chef-d'œuvre. Il y aura des moments difficiles, vous devrez surmonter des obstacles et faire des compromis, mais au final, la récompense, votre objectif le plus élevé, vous attend. Accrochez-vous !

## Formulation

Souvent, la raison de l'échec réside dans une mauvaise formulation des objectifs. Si vous voulez bien faire les choses, vous pouvez suivre le principe SMART, qui facilitera votre parcours vers le sommet.

S - Spécifique

M - Mesurable

A - Attrayant

R - Réaliste

T - Temps limité

Spécifique signifie que l'objectif doit être très clairement formulé et quantifiable. Vous devez savoir exactement quand il est atteint et choisir des mots clairs pour le désigner, il doit donc être individuel et spécifiquement adapté à votre cas. Il est donc important d'écrire des phrases courtes qui ne sont pas agrémentées de détails mais qui sont clairement saisies d'un seul coup d'œil et génèrent instantanément une image mentale. De même, lorsque vous choisissez vos mots, veillez à formuler une phrase déclarative et non une question. Veillez également à bannir les négations afin de rendre l'objectif aussi positif que possible.

Mauvaise formulation : comment être moins désorganisé ?

Bonne formulation : je me crée un programme hebdomadaire.

Vous ne pouvez pas passer du jour au lendemain du désordre à une organisation bien structurée. Si vous avez toujours été très spontané, cela est ancré en vous. Comme vous en avez déjà fait l'expérience, on ne peut pas y remédier entièrement, mais on peut y apporter des changements. Par conséquent, les objectifs doivent être divisés en étapes afin d'atteindre les sous-objectifs progressivement. Ainsi, dans cet exemple, l'objectif de la première étape est de créer un programme hebdomadaire. Cette tâche, supposée simple, doit être refaite chaque week-end et cela nécessite

persévérance et discipline. Au bout d'un certain temps, le plan hebdomadaire fera, espérons-le, partie de votre routine et ne sera plus vraiment considéré comme une "tâche à accomplir". Lorsque cet objectif est atteint et que planifier votre semaine est devenu un réflexe, vous pouvez passer à l'objectif suivant.

Ensuite, l'objectif doit être quantifiable. C'est en fait l'erreur la plus courante que font les gens avec leurs résolutions du Nouvel An. Un exemple classique :

Mauvaise formulation : je veux perdre du poids.

Bonne formulation : Je veux perdre 5 kilos.

Le poids souhaité est souvent le sujet des résolutions du Nouvel An. Il est amusant de constater que cette résolution qui fait le bonheur des salles de sport à chaque mois de janvier est abandonnée à la première soirée entre amis. Certes, un poids différent aiderait certains à être plus heureux et plus satisfaits de soi-même. Néanmoins, vous devez être précis quant au chiffre que vous souhaitez obtenir sur la balance. Si vous vous contentez de prendre la résolution de perdre du poids, vous perdrez rapidement votre motivation, car vous n'avez pas donné de chiffre exact et vous vous direz très vite que vous avez toute une année pour atteindre cet objectif. En termes de motivation, un objectif aussi général est difficile à atteindre car, là encore, vous n'avez pas pensé par étapes. Vous avez besoin de petits pas pour vous récompenser. Une fois que vous aurez perdu 5 kilogrammes, vous pourrez vous fixer un nouvel objectif. Peut-être que ce n'est pas encore assez pour vous et que vous vous fixerez un nouvel objectif plus ambitieux, ou encore vous choisirez de maintenir votre poids. Un objectif raisonnable en terme de motivation pourrait consister à introduire dans votre vie un ou deux nouveaux rituels à la fois.

Pour poursuivre un objectif à long terme, il faut aussi que vous en tiriez un bénéfice notoire. Quelles sont vos priorités ? Pourquoi est-il important pour

vous de réaliser telle chose plutôt que telle autre ? Il va de soi que chacun aura ses propres objectifs, ses propres pistes d'amélioration.

Mauvaise formulation : Je ne veux pas être agressif et provoquer une bagarre.

Bonne formulation : J'aborde les nouvelles situations avec optimisme et calme et je travaille bien en équipe.

Une formulation positive est la clé de la réussite. Évitez les négations et les mots comme "aucun", "ne... pas" ou "jamais". Des mots positifs et des affirmations constitueront pour vous une voie sûre dans laquelle vous pourrez facilement vous projeter sans perdre votre motivation.

Un aspect très important est de situer le juste niveau à atteindre et les contraintes de votre réalité. En travaillant dur, plusieurs choses sont possibles certes, mais il y a aussi des limites. Si vous êtes né avec une peau à pigmentation claire, obtenir une peau à pigmentation foncée ne pourra jamais être votre objectif. C'est tout simplement impossible, même avec de l'autobronzant et des séances au salon de bronzage. Votre peau va simplement prendre un autre ton et devenir légèrement plus foncée. Vous devez donc toujours vous assurer que vos objectifs sont réalistes et réalisables. Bien sûr, cela ne doit pas nécessairement se faire dans les 24 heures qui suivent, ni dans l'année qui suit, mais cela doit rester raisonnable et atteignable.

Mauvaise formulation : Je veux aider tous ceux qui ont besoin d'aide.

Bonne formulation : Je propose mon aide aux personnes qui m'entourent.

La première phrase n'est pas réaliste car personne ne peut subvenir à toute la misère du monde. En revanche, vous pouvez offrir de l'aide aux personnes de votre environnement immédiat, qu'il s'agisse de votre meilleur ami ou d'un inconnu rencontré dans la rue. C'est parfois difficile à admettre

mais il faut faire face à la réalité et se rendre compte qu'on ne peut aider tout le monde. D'autre part, vous ne pouvez que proposer votre aide, c'est à votre interlocuteur de décider si cette offre est effectivement acceptée. En cas de refus, vous ne devez pas le laisser vous détourner de votre objectif ou même vous décourager. C'est bon, vous avez fait de votre mieux. Formulez donc vos objectifs de manière à ce qu'ils soient réalistes, car vous avez peut-être de bonnes compétences, mais vous n'êtes certainement pas un super-héros.

La notion de délai signifie que vous fixez un délai dans lequel vous souhaitez atteindre l'objectif. Pour les résolutions du Nouvel An, la date ultime à laquelle vous souhaitez atteindre votre objectif est généralement le 31 décembre. Les résolutions portent donc sur une année entière. Vous savez déjà que le processus de développement de la personnalité s'étend sur toute la vie et n'est en fait jamais achevé. Néanmoins, il convient de ne pas choisir une date trop éloignée, pour conserver votre motivation et persévérer car le chemin vous semble raisonnable. Là encore, il est judicieux de planifier par étapes. Vous voulez changer votre mode de vie et devenir végétarien ? Bien, mais la meilleure façon d'y parvenir est de planifier par étapes.

Mauvaise formulation : Je veux être végétarien d'ici l'été.

Bonne formulation : je ne consommerai aucun produit laitier pendant un mois.

En planifiant étape par étape, vous vous donnez la possibilité d'effectuer des changements lents et progressifs. Cela augmente également la probabilité que vous vous y teniez et que vous parveniez à mettre en œuvre chaque étape de ce plan. De plus, la planification en elle-même et sa mise en application, vous apprendront énormément de choses sur la manière dont vous gérez votre temps. Il se peut que vous ne puissiez pas atteindre vos objectifs aussi rapidement que vous ne l'auriez pensé au départ, mais il se peut aussi que vous atteigniez votre objectif beaucoup plus rapidement que prévu. Quoi qu'il en soit, persévérez pour atteindre vos objectifs vous

conduira à un haut niveau d'estime de soi et à une certaine fierté. Ce sera un vrai moteur pour les prochaines étapes à franchir.

En plus de la méthode SMART, il existe une autre règle utile, qui est l'utilisation des 3 P : « Personne, Positif, Présent ».

Formulez toujours vos objectifs à la première personne, pour les rapporter à vous-même. En lisant votre déclaration d'intention, vous vous sentirez directement interpellé et vous vous identifierez à la phrase que vous énoncez. Si vous y rajoutez la lecture à haute voix, cela vous apportera même une certaine force intérieure.

L'aspect positif a déjà été mentionné et est vraiment très important. Évitez le pessimisme ou les mots négatifs, qui détournent l'attention du cœur de la déclaration. Avec des pensées positives et une vision large de l'avenir, c'est tout simplement plus facile !

Le temps joue également un rôle important. Bien entendu, comme il s'agit d'objectifs, ils ne doivent pas être formulés au passé. Même si vous êtes encore loin de votre objectif, vous ne devez pas commettre l'erreur d'utiliser un temps futur pour le formuler. Ils doivent littéralement s'imposer à vous et se matérialiser comme si vous les aviez déjà réalisés. Cela encourage l'imagination et vous permet de visualiser la réalisation de l'objectif et les avantages que vous en tirerez si vous y parvenez. Voici un exemple d'un objectif bien rédigé qui respecte toutes les règles ci-dessus :

Je médite pendant 10 minutes tous les matins avant le petit-déjeuner pendant six mois pour entraîner ma pleine conscience.

En suivant ces règles simples, vous pouvez maintenant formuler et écrire vos objectifs, de préférence dans un journal. Notez qu'il peut également être utile d'avoir un plan B. Si une difficulté survient, il peut être utile d'avoir réfléchi à l'avance à une autre voie. Vous n'êtes pas obligé d'écrire cette alternative, l'important reste bien sûr votre plan de départ.

Pour faire mieux que vos vieilles promesses de Nouvel An, il est important de jeter un coup d'œil tous les jours sur vos objectifs et de les lire à haute voix. Inconsciemment, ce processus façonne votre vie quotidienne,

car vous orienterez alors toutes vos actions en fonction de vos objectifs. Non seulement le fait de les réciter quotidiennement permet de ne pas les perdre de vue, mais c'est aussi un moyen efficace de motivation et d'autonomisation. Si vous le souhaitez, vous pouvez également faire le point sur votre journée le soir et réfléchir à votre évolution. Par exemple, vous pouvez vous poser la question suivante : "Qu'ai-je fait aujourd'hui qui m'a rapproché de mon objectif X ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire d'autre ?"

En réfléchissant régulièrement à l'aide de ces questions et en tenant un journal, vous pouvez garder trace de votre parcours. Vous verrez la route qui est déjà derrière vous, les étapes que vous avez déjà franchies, et vous pourrez envisager la suite à venir avec confiance. C'est parti ! Prenez votre stylo et concrétisez vos objectifs !

# Motivation

**O**n fait très souvent recours à cette notion, mais nombreux sont ceux qui ne la saisissent pas dans sa globalité. Pour créer et entretenir la motivation, il faut d'abord savoir ce qui se cache derrière ce mot.

C'est un trait de caractère qui n'est pas directement observable, mais qui est profondément ancré en nous. Néanmoins, cette construction psychologique peut être influencée de l'intérieur comme de l'extérieur. La description la plus simple serait probablement que la motivation est la volonté de réaliser et d'agir sur quelque chose. Elle implique donc plusieurs facteurs : le temps, le travail et l'énergie. En fonction de l'objectif, le critère financier peut aussi entrer en ligne de compte.

En passant à l'acte, vous acceptez également les conséquences possibles, bonnes ou mauvaises, afin d'atteindre votre objectif. Les personnes très motivées ont tendance à mieux atteindre leurs objectifs, car elles ne se concentrent que sur ceux-ci plutôt que sur les efforts à fournir et sur les conséquences potentielles de leurs actes. Elles ne se laissent pas non plus distraire par d'éventuels obstacles ou revers, mais poursuivent toujours leur chemin et n'abandonnent jamais.

Il existe deux types de motivation, intrinsèque et extrinsèque. Comme leur nom l'indique, la motivation intrinsèque concerne les influences internes et la motivation extrinsèque les influences externes.

L'auto-motivation est donc la forme intrinsèque, car vous vous motivez de l'intérieur pour faire les choses. Il s'agit de poursuivre des objectifs qui sont importants pour vous-même, vos loisirs en sont un bon exemple. Cette motivation intrinsèque joue un rôle particulièrement important dans le développement de votre personnalité. Elle trouve sa source dans votre volonté farouche d'atteindre un résultat qui vous tient à cœur et que vous parvenez facilement à visualiser. Il s'agit de votre épanouissement et de votre développement comme objectif ultime. Vous n'opérerez aucun

changement pour plaire aux autres, vous y parviendrez si vous y trouvez votre propre intérêt.

S'il y a une récompense externe en vue, il s'agit d'une motivation extrinsèque. Il peut s'agir, par exemple, d'argent ou de prestige social. Ceux qui sont motivés par des raisons extrinsèques n'aiment pas ce qu'ils font, car tout est fait sous la contrainte. Vous vous sacrifiez afin de répondre aux exigences extérieures pour recevoir une récompense. Vos années d'école sont un bon conditionnement à la récompense externe. Vous ne vouliez pas étudier les mathématiques parce que la matière n'était pas amusante et que les études l'étaient encore moins. Pour vous, une note de passable sur votre bulletin aurait été tout à fait suffisante, mais vos parents ne songeaient qu'à l'amélioration de vos performances. Bien sûr, vous deviez étudier davantage. Et comment maman et papa sont-ils parvenus à améliorer vos notes ? Exactement, ils vous ont offert une récompense. La nature de cette récompense peut varier d'une famille à l'autre. Peut-être que si vous avez un B, vous aurez une augmentation d'argent de poche ou vous aurez enfin ce nouveau jeu que vous vouliez depuis si longtemps. Vous passez donc beaucoup plus de temps à apprendre parce que vous êtes motivé de manière extrinsèque.

En général, le travail est plus facile lorsqu'on est intrinsèquement motivé, car on veut atteindre ses propres objectifs et on peut aussi se récompenser. Soit dit en passant, aucune des deux formes n'est automatiquement mauvaise et, en fait, une combinaison est généralement plus efficace. Lorsque les deux facteurs sont à l'œuvre, la motivation peut durer plus longtemps, car elle se construit à partir des deux facteurs et les actions mises en œuvre sont toutes convergentes.

Si on connaît son point d'arrivée, que l'on est motivé par le but ultime, le chemin pour y arriver est beaucoup plus agréable, mais pas nécessairement moins difficile. Un haut niveau de motivation s'accompagne également d'une certaine rigueur et d'une autodiscipline. Si vous ne devez pas vous punir pour chaque petite erreur, vous ne devez pas non plus être trop détendu, sinon vous n'atteindrez jamais la ligne d'arrivée. Pour atteindre ses propres objectifs, il est essentiel de trouver une motivation

interne, car les personnes extérieures peuvent difficilement connaître les désirs des autres.

La capacité à développer sa propre motivation permet d'atteindre le succès, car sans facteurs intrinsèques, on échoue. Vous pouvez attendre longtemps votre motivation de l'extérieur, car pour cela vous auriez besoin d'un coach qui connaît vos plans de développement personnel. Bien sûr, vous pouvez vous procurer un tel coach, mais je suis sûr que vous pouvez aussi parcourir le chemin tout seul. Soyez votre propre coach ! Menez-vous à la victoire ! Prenez le contrôle de votre vie et prenez le pouvoir sur votre personnalité. Ce n'est que lorsque vous aurez envie de jouer que vous serez celui qui marquera les buts. Pas par contrainte, mais par passion. Vous êtes le meneur de jeu !

Maintenant, vous vous demandez probablement : comment trouver une source de motivation et comment rester motivé à long terme ?

Ce n'est pas aussi difficile qu'on le pense. Après tout, si vous voulez vraiment quelque chose, vous ferez tout ce qui est en votre pouvoir pour réaliser votre désir.

Pour développer votre personnalité, la première étape de la motivation consiste à identifier ce que vous voulez changer et pourquoi. En vous rappelant constamment les avantages que le changement apportera, vous créez une motivation de base et vous pouvez commencer à mettre vos plans en œuvre immédiatement. Mais est-ce suffisant ? Est-ce donc aussi simple ?

Cela peut varier d'une personne à l'autre, certains ont besoin de se motiver plus que d'autres. Mais là encore, il existe quelques conseils qui peuvent vous être utiles.

## **1. Visualiser**

Utilisez votre imagination et imaginez à quoi ressemblera votre vie lorsque vous aurez atteint vos objectifs. Fermez les yeux et imaginez dans votre esprit le moment où vous aurez atteint votre objectif. Plus vous pouvez imaginer intensément cette situation, mieux c'est. Ne pensez pas seulement à ce que vous pouvez voir, essayez de sentir et de percevoir la situation avec tous vos sens. Qu'est-ce que vous ressentez ? Peut-être vos propres cris de joie ou la musique que vous avez mise à fond parce que vous êtes fou de joie ?

Que sentez-vous et quels goûts ressentez-vous ? Avez-vous peut-être cuisiné votre plat préféré ou fait un gâteau en guise de récompense ? Quoi qu'il en soit, imaginez-le et laissez le parfum monter à votre nez et le goût délicat fondre sur votre langue.

Que pouvez-vous sentir ou toucher ? Si votre objectif était de vous muscler, vous pouvez avoir l'impression que dans une certaine partie de votre corps, les muscles sont devenus beaucoup plus durs et ressortent plus qu'avant.

Et maintenant, au niveau émotionnel : que ressentez-vous ? Probablement du pur bonheur, de la fierté et de la satisfaction.

Vous pouvez faire cet exercice encore et encore, également en combinaison avec votre journal. Si vous lisez vos objectifs tous les jours, fermez directement les yeux et visualisez-les. Passez ensuite en revue tous les sens individuellement et imaginez la situation de manière imagée. Cela libère des hormones de joie et stimule l'activité de votre cerveau. Cela a également un impact sur votre état d'esprit. Lorsque vous pensez à des événements heureux, vous êtes automatiquement de bonne humeur.

## **2. Répartition**

Comme nous l'avons déjà mentionné à plusieurs reprises, il est important de décomposer les grands objectifs en sous-objectifs plus petits et de planifier des étapes. Si l'objectif est trop éloigné, on perd souvent la motivation et la patience car on sait parfaitement que cela prendra beaucoup de temps. Les changements de personnalité, en particulier, se déroulent sur

une longue période. Par conséquent, il est bon de faire de petits pas et de se récompenser encore et encore afin d'apprécier vos réalisations et de recharger vos batteries pour la suite. N'ayez pas peur de fixer un grand nombre de sous-objectifs. Plus il y a d'étapes sur votre chemin, plus vous pouvez vous récompenser et prendre de petites pauses pour profiter de l'instant. Il n'y a donc rien de mal à fixer dix sous-objectifs pour un grand objectif. Si vous en avez envie, il peut y en avoir encore plus.

Il est également judicieux de chercher d'abord des "adversaires" faciles et de petite taille. Les premières étapes peuvent être volontiers un jeu d'enfant, car vous pourrez ainsi enregistrer relativement rapidement des succès et vous installer dans un cercle vertueux. De cette façon, vous ne vous découragerez pas et serez plus disposé à intensifier votre effort pour passer au niveau supérieur. Le processus de développement a une dimension qui vous est propre, que ce soit dans vos méthodes pour progresser ou dans le temps que vous y consacrerez. Réfléchissez et planifiez tout en fonction de vos propres souhaits et de vos propres idées afin de maintenir votre motivation.

### **3. Focus**

Vous devez toujours vous concentrer sur le sous-objectif en cours et ne pas essayer de penser à l'objectif suivant. Vous avez donc besoin d'une "vision en tunnel", pour ainsi dire. Bien sûr, cela ne signifie pas que vous devez vous isoler complètement et oublier vos contacts sociaux. Vous devez simplement travailler sur un projet sans vous laisser distraire par d'autres tâches ou vous disperser ailleurs. Pour l'instant, ce seul objectif est tout ce qui compte. Ne regardez pas à droite ou à gauche, mais concentrez-vous sur votre but. Une fois que vous l'aurez atteint, n'hésitez pas à faire une pause et à penser à autre chose. Vous avez besoin de temps pour vous occuper de chaque objectif ou sous-objectif et vous devez absolument prendre ce temps. Si vous ne le faites pas, vous risquez de passer à côté d'un élément important et de devoir revenir en arrière plus tard pour corriger l'erreur, même si vous aviez l'impression d'avoir déjà beaucoup progressé. Cela prend du temps et peut vous amener à devoir reconstruire votre parcours à

partir d'un point d'achoppement. C'est, bien entendu ce que vous voulez éviter. Concentrez-vous donc sur le moment présent et investissez-le. Le prochain objectif viendra bien assez tôt, alors savourez ce bonheur d'avoir déjà progressé. Chaque tâche requiert un effort et ce n'est que lorsqu'elle sera accomplie que vous pourrez passer à l'étape suivante.

#### **4. Récompense**

Je sais que je l'ai déjà mentionné à plusieurs reprises, mais c'est un facteur très important. Récompensez-vous chaque fois que vous faites un progrès, et peut-être même plus souvent. Chaque jour, même le plus petit effort peut vous aider à vous rapprocher de votre objectif. Si vous suivez ma suggestion et que vous réfléchissez chaque soir à ce que vous avez déjà accompli dans la journée et à la manière dont cela vous rapproche de votre objectif, vous pouvez vous récompenser. Les récompenses sont aussi individuelles que les personnes. Certains se récompensent par des biens matériels, d'autres par des rituels spirituels. Faites ce qui vous convient et ce qui vous fait du bien. Il peut s'agir de nourriture, de massages ou d'une zumba sur votre chanson préférée. Vous pouvez même vous faire une liste de récompenses. Notez toutes les choses que vous aimez, que vous appréciez, et ensuite, à chaque succès, choisissez ce que vous voulez avoir. Vous n'êtes pas non plus obligé d'écrire une page entière de récompenses tout de suite, vous pourrez ajouter progressivement d'autres activités ou choses que vous aimez. Modifiez la liste à votre guise, vous pouvez en faire ce que vous voulez : en rajouter, la rayer, la remplacer, etc. Car, comme nous le savons tous, après l'effort, vient le réconfort !

#### **5. Défaillances**

Malheureusement, tout ne se passe pas toujours comme prévu dans la vie. Néanmoins, vous ne devez pas vous laisser abattre.

Vous vous êtes fixé un objectif et vous vous rendez compte que vous ne pouvez pas l'atteindre ? Vous avez prévu trop peu de temps ou simplement surestimé vos capacités ? Ça n'a pas d'importance ! Vous commencez tout juste à vous connaître et à comprendre vos forces et vos faiblesses. Ce

genre de choses peut arriver, c'est normal. Et puis, il est bon d'être confronté à un défi au lieu de se contenter de victoires faciles et de prendre le chemin de la facilité. Les échecs et les erreurs nous ramènent à la réalité et nous rappellent les efforts à fournir pour nous rapprocher de nos rêves. Rien n'est donné dans cette vie. Trouvez les raisons de vos échecs et tirez-en les leçons. Pourquoi n'avez-vous pas atteint votre objectif ? Peut-être que vous devez mieux planifier votre avenir, peut-être que des influences extérieures sont venues contrarier vos plans. La prochaine fois, vous saurez comment y faire face ! L'important est de ne pas se décourager et de ne pas s'arrêter brusquement, voire de faire marche arrière, mais de continuer à avancer vers son objectif.

## **6. La motivation extrinsèque**

Pour atteindre nos objectifs, nous devons nous concentrer sur la motivation intrinsèque, car ce sont des désirs importants pour nous et non pour les autres. Néanmoins, la combinaison des deux motivations est tout aussi bonne, car si l'une est affaiblie, l'autre fonctionne toujours. Par exemple, si un étudiant aime étudier la biologie parce qu'il est très intéressé par cette matière et qu'il reçoit en même temps une récompense de ses parents s'il obtient une bonne note, ce n'est pas une mauvaise chose. Parfois, la récompense parentale permet de garder le cap dans les moments de doute. Inversement, son intérêt restera soutenu même si les parents n'offrent pas de récompense car c'est lui qui a choisi la matière.

En fonction de vos objectifs, vous pouvez également vous tourner vers la motivation extrinsèque. Dans le domaine du sport, par exemple, il peut être utile de trouver un entraîneur personnel. Si votre objectif est de faire une bonne action tous les jours, vous pouvez aussi en parler à une amie et elle pourra vous appeler tous les matins pour vous encourager à suivre votre plan.

Néanmoins, les facteurs externes ne doivent avoir qu'un effet secondaire sur votre motivation, vous devez être votre propre coach et votre plus grand fan !

## **7. Comparaisons**

Quel que soit votre objectif et quand bien même votre meilleur ami le poursuivrait également, vous devez toujours choisir vous-même vos priorités et ne pas vous comparer aux autres. Chaque personne est unique, non seulement par son apparence, mais aussi par son parcours de vie, par ses traits de caractère et de personnalité. Bien sûr, il peut arriver que vous partagiez un rêve avec quelqu'un, mais vous devez garder à l'esprit que les conditions requises pour le réaliser vous seront propres. Prenez votre temps, utilisez vos méthodes préférées et franchissez chaque étape à votre rythme. Le développement de la personnalité ne devrait jamais être une compétition, un moyen de mesurer les performances, et il ne peut pas l'être. Il n'y a pas "une" bonne personnalité, un gagnant pour ainsi dire. Chacun doit découvrir par lui-même quelle est la personnalité qui lui convient le mieux et qui lui permet d'être satisfait de son être intérieur. Cela implique de ne pas adopter les objectifs et les rêves des autres simplement parce qu'ils peuvent sembler "cool" ou "excitants". Si nous n'y avons pas pensé auparavant, alors ce ne sont pas les objectifs appropriés pour nous.

La personnalité étant constituée de divers facteurs, il est également important de ne pas considérer quelqu'un d'autre comme une "personne idéale". Vous êtes unique et pourrez modeler certains de vos traits de caractère, mais vous ne deviendrez jamais quelqu'un d'autre. Et cela n'est pas souhaitable. Rien qu'au niveau de la génétique, cela ne fonctionnerait pas.

Prenez soin de vous, concentrez-vous sur votre parcours qui est unique, et ne laissez pas les autres se mettre en travers de votre chemin. Votre itinéraire et la durée de votre voyage sont aussi individuels que vous et votre destination, ne l'oubliez pas. Vous vivez une aventure et non un voyage organisé, il n'y a rien de comparable !

## **8. Le plaisir**

Même si vous voulez atteindre votre objectif en travaillant dur et en vous imposant une discipline stricte, vous ne devez jamais perdre votre sens de l'humour. Il est important que vous vous amusiez, car sinon le

développement sera un véritable calvaire et il sera difficile de le maintenir. N'hésitez pas à rire de vos petites erreurs de temps en temps et, si possible, concevez vos tâches de manière à ce qu'elles soient amusantes à réaliser. Par exemple, si vous voulez faire du jogging plus souvent, faites-le dans un endroit que vous aimez et non dans un centre-ville bondé. Allez peut-être en dehors de la ville sur un sentier forestier et vous verrez que la distance ne semblera plus si longue. Ne prenez pas tout au sérieux, car comme chacun sait, tout est plus facile avec un peu de joie. Cela peut également faire partie de votre routine matinale. Lisez attentivement vos objectifs à haute voix, mettez-vous devant le miroir et souriez-vous. Vous pouvez même vous faire des grimaces si vous voulez. Croyez-moi, si la journée commence déjà comme ça, le risque de crise est bien moindre. Alors, riez un peu plus souvent !

# Le courage

Qu'est-ce qu'il faut pour vous lancer enfin dans l'aventure ? Qu'est-ce qui vous a empêché de réaliser votre objectif jusqu'à présent ? Les réponses à ces questions sont généralement très différentes, mais ont toutes un point commun : ce sont des excuses. Et souvent, ces excuses ne reflètent pas la véritable raison de votre comportement. On entend souvent dire que la personne n'a pas le temps, qu'elle n'en a pas envie ou qu'elle ne sait pas comment s'y prendre. J'aimerais entrer un peu plus dans le détail de ces trois réponses.

Tout d'abord, l'aspect temporel. Cette raison est surtout invoquée par les personnes qui ont une famille ou un travail très stressant. Il faut s'occuper des enfants après le travail, laver le linge, l'étendre, cuisiner pendant ce temps et le repasser quand il est sec. Vous devez également faire les devoirs avec les enfants, les conduire à l'entraînement de football ou aux leçons de piano, et le soir, vous voulez vous détendre avec votre partenaire autour d'un verre de vin et d'un film avant que la journée suivante, entièrement planifiée, ne recommence avec la sonnerie assourdissante du réveil.

D'autres groupes de travailleurs rentrent chez eux après une dure journée de travail et ne peuvent pas non plus se détendre ou penser à eux le week-end, car ils n'ont pas deux jours de congé consécutifs. Une vidéoconférence ici et une réunion dans la prochaine grande ville. Cela peut être épuisant, bien sûr, et personne ne le nie. Néanmoins, le manque de temps ne peut être invoqué comme une raison pour remettre à plus tard les affaires personnelles. Après tout, la priorité absolue devrait être accordée à la personnalité de chacun et à son développement.

Le manque de motivation s'applique à de nombreuses personnes, mais probablement davantage à un âge plus jeune. Ce groupe comprend des étudiants et des personnes qui se considèrent comme ayant tellement bien réussi professionnellement qu'elles n'ont aucun intérêt à évoluer, mais seulement à augmenter les profits de leur entreprise. Bien sûr, il y a aussi

des personnes qui ne s'intéressent pas au développement de la personnalité. Ils s'investissent déjà tellement dans d'autres sujets qu'ils s'ennuient très vite avec des choses qui n'ont rien à voir avec leurs priorités. Il convient de noter ici que ces personnes peuvent plus tard regretter amèrement leur décision de ne pas avoir travaillé sur elles-mêmes pour progresser. Cette prise de conscience survient souvent lorsqu'ils réalisent que les autres ne les prennent pas au sérieux ou qu'ils gèrent mal les difficultés qu'ils rencontrent et qui les font douter d'eux-mêmes. Et puis il y a aussi le risque de se retrouver dans une sorte de cercle vicieux parce qu'on en sait trop peu sur soi-même.

Vous ne connaissez pas vos forces et vos faiblesses et avez souvent été un suiveur sans opinion propre. L'ignorance de nous-mêmes contribue au fait que nous cherchons désespérément des moyens de nous battre pour revenir au sommet. Par conséquent, laissez-moi vous dire que si vous n'avez jamais eu envie d'aborder le sujet du développement de la personnalité jusqu'à présent, vous devriez y songer.

Même les petits efforts sont permis, vous ne devez pas plonger tête baissée dans les profondeurs de la psychologie. Il suffit que vous réfléchissiez à vos propres actions et sentiments de temps en temps et que vous vous demandiez pourquoi vous agissez et ressentez ce que vous faites.

Néanmoins, il existe des personnes qui ont une aversion pour le sujet et qui préfèrent ne jamais y être confrontées. On ne peut donc que souhaiter à tous ces gens qu'aucun coup du sort ne se produise, qui fasse dévier leur vie au point qu'ils finissent dans la spirale descendante. Car pour s'en sortir, il faut certainement une forte personnalité.

Puisque vous, cher lecteur, avez choisi de lire ce livre, je suppose que vous êtes très intéressé par votre propre développement personnel et que vous n'appartenez pas à cette catégorie. Et si vous voulez juste jeter un coup d'œil ou si quelqu'un vous a recommandé le livre, je suis heureux de vous présenter un peu les techniques et le monde de la psychologie et peut-être que l'envie viendra naturellement. Tenez bon, ça vous fera du bien !

Nous arrivons maintenant à la catégorie "Je voudrais changer quelque chose, mais je ne sais pas comment". La voilà, l'ignorance. J'espère que je n'aurai pas à dire que c'est vraiment une excuse bidon. Si vous voulez quelque chose, vous trouverez les moyens de l'obtenir. Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : "J'aimerais bien avoir une nouvelle télévision, mais je ne sais pas comment faire !" ? Probablement pas. Même les enfants savent déjà qu'il faut se rendre dans un magasin pour l'acheter - d'accord, dans le monde numérique, on peut aussi visiter le magasin en ligne en un clic - puis on choisit le set de son choix et on le paie avec de l'argent. Que faut-il donc faire pour que le rêve d'un nouveau téléviseur à écran plat devienne réalité ? De l'argent. Bien sûr, si vous devez vous rendre au magasin d'électronique pour l'obtenir, vous aurez besoin d'un véhicule, d'un ticket de bus ou de quelque chose de similaire pour vous y rendre, mais c'est à peu près tout. Alors comment savoir ce que vous devez faire exactement pour cela ? Oui, c'est vrai : vous l'avez appris de cette façon. En vieillissant, nous apprenons de plus en plus comment vivre et agir ensemble dans une société. Si nous voulons acquérir quelque chose, nous devons nous rendre à la destination respective et l'acheter sur place avec de l'argent.

A ce stade, peut-être un autre exemple. Repensez à vos jours d'école. De quoi avais-tu besoin pour obtenir une bonne note à ton prochain test de mathématiques ? Outre le matériel scolaire habituel, vous aviez besoin des éléments suivants :

1. Temps d'étude
2. Motivation
3. Connaissances préalables

Vous avez appris par l'éducation et l'expérience que ces facteurs sont nécessaires.

Un troisième et dernier exemple. Comme pour le développement de la personnalité, nous pouvons bien sûr rencontrer une situation nouvelle pour nous. Vous faites un voyage dans une ville étrangère et vous recherchez un

commerce particulier. Vous pouvez vous rendre à l'office du tourisme et vous renseigner. Mais comment trouver le chemin de ces informations ? Vous pouvez consulter la navigation par satellite de votre téléphone ou demander l'emplacement à quelqu'un qui le connaît. Cela signifie que vous obtenez les informations nécessaires pour atteindre votre destination cette fois-ci non pas de vous-même, mais de sources extérieures. Et c'est aussi simple que cela avec le développement personnel. Vous connaissez votre objectif, mais le chemin est incertain.

Alors pourquoi ne pas avoir une vue d'ensemble et demander conseil à des experts, regarder des films, écouter des CD et des livres audio, lire des articles et des livres et recueillir des techniques pour pouvoir réaliser votre désir ? Au lieu de cela, vous ne trouvez pas la motivation nécessaire et continuez à dire que vous n'avez tout simplement aucune idée sur le sujet. Et c'est bien là le problème : c'est là que vous devez commencer et changer. Il faut être prêt à vouloir acquérir des informations, car un processus de développement implique du travail, il ne se produit pas du jour au lendemain et sans aucun effort.

Au début, le chemin peut sembler long, ce qui peut paraître décourageant. Il est alors très facile de perdre l'intérêt et de commencer à penser que l'objectif est de toute façon inatteignable. Ce n'est pas vrai ! Si vous planifiez votre parcours par étapes, vous constaterez par vous-même combien il est agréable d'avoir le sentiment de réussir progressivement et combien le chemin peut être parcouru rapidement après tout. Il se peut que votre chemin soit parsemé d'embûches, mais avec de bons conseils et astuces, ils peuvent être surmontés et le chemin à nouveau dégagé. Alors prenez courage et mettez-vous en position de départ !

Que signifie exactement le courage ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous d'avoir du courage et d'être courageux ? Plongez à l'intérieur de vous-même et réfléchissez-y. Qui est une personne courageuse pour vous et pourquoi ? Peut-être votre père, parce qu'il a sauvé la vie d'une personne il y a quelques années ? Peut-être vous-même ? Vous considérez-vous comme courageux ou vous décririez-vous comme une personne qui a beaucoup de courage ? Quelle est la dernière situation dans laquelle vous avez fait

preuve de courage à d'autres personnes ou à vous-même ? Quand vous étiez enfant, quand vous avez sauté du bord de la piscine pour la première fois ? Ou peut-être plus récemment quand vous avez dit ce que vous pensiez à votre patron ? Pensez à toutes les situations dans lesquelles vous avez été courageux.

Et comment vous sentez-vous à présent ? Laissez-moi deviner : la fierté. Vous ressentez des émotions agréables et positives parce que vous savez exactement que vous avez fait quelque chose qui vous a fait peur et que vous avez pris la décision de franchir l'obstacle et de le surmonter. Et vous pouvez aussi être fiers, chaque jour, car même les plus petites choses que nous faisons contribuent à notre développement.

Revenons maintenant à la question de savoir ce qu'est réellement le courage. Je voudrais vous donner trois définitions.

"La vertu de l'intrépidité basée sur la conscience de son propre pouvoir." ([connaissance.com](http://connaissance.com))

"Ceux qui ont du courage ont confiance en leur capacité à atteindre leur objectif ou à gérer les risques et les difficultés. Autrement dit, avoir du courage est une question d'attitude et, en fin de compte, une question de confiance en soi. " (MiMi Psychologie)

"Le courage peut être ou devenir un trait de caractère, par exemple, avoir la motivation de se lever (affronter) face à l'opposition et/ou au danger - surtout pour une cause valable ou juste (valeurs alignées et/ou promesse faite). Le courage nécessite une certaine dose de décision pour faire ou même refuser de faire quelque chose de désagréable ou de dangereux. Les désavantages ou les pertes (le plus souvent les siens) sont acceptés dans le processus."

En résumé, le courage est une qualité qui, lorsqu'elle est présente à un degré élevé, nous permet de surmonter nos craintes et d'atteindre ou de réaliser nos objectifs ainsi que nos rêves. Ce faisant, on est confronté à des

sentiments désagréables et on est conscient des risques que l'action pourrait éventuellement comporter.

C'est probablement la description à laquelle vous pensiez il y a quelques minutes aussi. Avoir et faire preuve de courage donne un sentiment d'accomplissement. La société nous a en quelque sorte donné cette définition avec les mots "Ceux qui sont courageux montrent leur force". C'est peut-être la raison pour laquelle le sexe masculin est plus souvent associé à ce trait de caractère, car les gens parlent des "hommes forts". Si un garçon est courageux, on dit qu'il est "courageux comme un Indien". Les médecins, en particulier, aiment bien en faire usage lorsqu'ils essaient de convaincre les enfants de se faire vacciner ou quelque chose de similaire. Les femmes, quant à elles, ont tendance à être douces et fragiles, sensibles et réservées. Lorsqu'une fille est courageuse, elle est souvent dépeinte comme une rebelle qui ne se conforme pas aux normes en vigueur. Nous connaissons probablement tous l'exemple le plus célèbre : Pipi Longstocking. Une gamine effrontée qui pense qu'elle peut tout se permettre et qui n'a peur de rien ni de personne.

Dans notre esprit, nous associons toujours le courage à la force et à la puissance. Mais nous négligeons entièrement l'autre côté de la qualité. Je suis sûr que vous n'avez pensé qu'à la force. Si ce n'est pas le cas, alors félicitations - vous avez déjà reconnu un aspect important ! Il ne peut s'agir uniquement de force, car son pendant, la faiblesse, joue également un rôle crucial.

Dans de nombreuses situations, vous avez même l'impression qu'il faut encore plus de courage pour montrer ses faiblesses que pour prouver sa force. Ce n'est pas facile lorsqu'il faut admettre, par exemple, que vous n'êtes pas à la hauteur d'une tâche, que vous ne pouvez pas y arriver seul et que vous avez besoin d'aide de toute urgence. Mais pourquoi trouvons-nous cela si difficile ? Toute personne a de temps en temps recours au soutien d'autrui, et cela ne devrait pas lui faire honte. Néanmoins, nous ne voulons pas que quelqu'un sache que nous sommes à un point où nous ne savons pas quoi faire.

C'est la faute de notre société. Les gens n'aiment pas parler d'échec, de perte ou de peur. Comme il s'agit de sujets traités par la psychologie, il n'est pas non plus surprenant que la psychothérapie soit si mal perçue. La plupart des patients ont l'impression que si vous parlez de leur thérapie à une autre personne, on les traitera de "fou", de "perturbé", voire de "cinglé". La majorité des gens ne pensent même pas au fait que ces personnes ne souffrent pas nécessairement de troubles anxieux ou de dépression, mais qu'elles peuvent vouloir les prévenir et avoir simplement besoin de quelqu'un à qui parler. Ou peut-être les patients veulent-ils simplement en savoir plus sur eux-mêmes et sur les liens psychologiques qui les unissent. Ils ont peut-être un objectif en tête qu'ils aimeraient atteindre et cherchent alors des voies et moyens de réaliser ce souhait.

L'image que la société nous présente de ce type de thérapie est généralement influencée par les médias. Dans les films en particulier, une séance de psychothérapie est souvent représentée par le psychologue assis dans un fauteuil ou une chaise avec un stylo, du papier et une planchette à pince et harcelant de questions le patient, qui est allongé sur un canapé en cuir brun. Peut-être avez-vous suivi vous-même une thérapie et pouvez-vous attester que ce n'est absolument pas le cas. Si vous n'avez pas d'expérience dans le domaine de la psychologie, laissez-moi vous le dire : non, ce n'est pas ainsi que fonctionne la psychothérapie.

Je ne veux pas expliquer davantage la procédure à ce stade, car elle est bien sûr adaptée individuellement aux préoccupations du patient. En outre, il existe un si grand nombre de méthodes thérapeutiques différentes et de nouvelles méthodes sont mises en œuvre au fil du temps grâce à la recherche et au développement que l'on ne peut pas parler de séances de thérapie standardisées.

Je voulais seulement souligner que la société influence considérablement nos pensées et notre vision du monde et tente de les orienter dans la direction qui lui convient. Il ne s'agit pas d'un point de vue purement négatif, car la transmission de valeurs et de normes importantes sur plusieurs générations nous profite naturellement aussi. Dans le meilleur des cas, notre environnement social nous enseigne des valeurs essentielles

telles que la charité, la gratitude, la tolérance et bien d'autres encore. Selon l'endroit où nous grandissons, la composition de ce répertoire de traits sera différente et l'accent sera mis différemment. Si nous considérons que les valeurs sont importantes pour nous, nous leur donnons un sens et leur fournissons une définition.

Si nous revenons au trait de caractère "courage", nous pouvons constater que la signification est la même pour la plupart des gens, à savoir la force, conditionnée par notre société. Peut-être que dans d'autres cultures, il est tout sauf courageux de maîtriser constamment des situations difficiles et de surmonter ses peurs. Cette approche est peut-être considérée comme mauvaise, car on nuit aussi en partie à son corps en se mettant dans des situations désagréables. Mais cela ne devrait pas nous intéresser davantage à ce stade.

Voici ce que j'aimerais vous faire intérioriser : le courage ne consiste pas seulement à faire preuve de force, mais aussi à être conscient de ses faiblesses et à se les avouer. N'ayez jamais peur de montrer votre vulnérabilité. Cela fait aussi partie de votre personnalité, tout comme les traits de caractère, les émotions et les caractéristiques corporelles. L'ensemble de vos caractéristiques psychologiques, physiques et émotionnelles constitue votre personnalité.

Par conséquent, pour développer votre personnalité, vous devez avoir conscience non seulement des choses pour lesquelles vous êtes doué ou des qualités que vous possédez dans une large mesure, mais aussi des capacités et des caractéristiques que vous ne possédez pas ou ne possédez que dans une faible mesure.

Faire preuve de faiblesse n'est pas seulement admettre que l'on ne se sent pas à la hauteur d'une tâche ou que l'on souhaite obtenir de l'aide, c'est aussi admettre ses émotions.

Une fois encore, la société nous dicte quels sont les bons et les mauvais sentiments, et comment leur expression façonne l'image des autres. Si quelqu'un porte toujours la joie vers l'extérieur, nous avons le sentiment

qu'il s'agit de la personne la plus heureuse qui soit. Cette personne parle toujours en bien de son travail, n'a jamais de problèmes familiaux et est toujours en tête de liste dans tout ce qu'elle fait, comme un certain sport. En même temps, nous nous sentons mal. Nous commençons à nous demander de quel droit cette personne mérite une telle chance et pourquoi nos vies sont si différentes. Pourquoi nous nous réveillons avec des maux de dos, l'enfant est constamment malade, et vous devez perdre votre temps libre dans la salle d'attente du médecin, et pourquoi vous devez toujours faire des heures supplémentaires.

Mais voici la question : est-ce vraiment le cas ? Je ne peux pas imaginer que vous ayez ces plaintes tous les jours. Et même si c'est le cas, est-ce que vous en parlez à tout le monde ? Vous pouvez en parler avec votre famille et vos amis proches, mais si vous vous promenez en ville et rencontrez quelqu'un que vous connaissez, vous n'allez probablement pas en parler, n'est-ce pas ? Lorsqu'on vous demandera comment vous allez, vous répondrez probablement "bien", puis vous ferez la conversation, vous ferez un petit sourire, vous vous direz au revoir et vous passerez à autre chose. N'est-ce pas ? Parce que c'est généralement le cas. Rares sont les personnes qui se jettent immédiatement dans le bain et racontent à tout le monde tout ce qui va bien ou mal dans leur vie.

Pourquoi je vous raconte ça ? Peut-être que la personne que vous enviez n'a pas une vie aussi parfaite qu'elle vous semble. Il se peut qu'elle soit simplement gentille et qu'elle fasse abstraction de ses soucis lorsque vous lui parlez. La société nous a appris que nous ne devons pas montrer de faiblesse, du moins autant que possible.

Bien sûr, je ne veux pas vous demander de parcourir le monde en pleurant désormais et d'accabler chaque interlocuteur de vos problèmes personnels. Cela ne fonctionnerait pas du tout, car nous ne pourrions plus avoir de conversations courtes, car la question sur notre état de santé actuel recevrait à chaque fois une réponse détaillée. Je voudrais plutôt vous encourager à montrer vos prétendues faiblesses et donc aussi vos "mauvais" sentiments.

Personnellement, je ne trouve pas très utile de classer les sentiments et les émotions dans un dualisme de deux catégories, à savoir les bons et les mauvais. Malgré tout, cela se fait automatiquement par notre éducation. Le sexe masculin, en particulier, souffre souvent parce que "les vrais hommes ne pleurent pas". Si une personne est modelée comme un jeune garçon, cela peut conduire à un développement perturbé de la personnalité. Il n'est en aucun cas mauvais ou répréhensible de pleurer en tant qu'homme, car c'est humain. En fait, il est néfaste de retenir nos sentiments et de les ignorer. Les sentiments de colère et de rage doivent également être évacués. Le corps doit dégager de l'adrénaline d'une manière ou d'une autre, sinon elle reste dans le corps et peut causer des dommages permanents. Bien sûr, vous ne devez faire de mal à personne, mais si vous ressentez de la colère, il n'y a rien de mal à l'évacuer et même à crier parfois. Après, vous vous sentirez beaucoup plus libéré, car l'adrénaline est l'une des hormones du stress. Si nous permettons à ce stress de se produire, notre humeur peut s'alléger après un certain temps, mais le stress continue de sommeiller inconsciemment. Nous ne pouvons pas dire combien de temps il y reste, mais tout le monde devrait savoir que le stress peut nous rendre malades.

Il en va de même pour le deuil. Il y a certainement des personnes qui ne veulent pas accorder de l'espace et de l'attention à leur deuil. Ils ne pleurent pas et essaient de se distraire par tous les moyens possibles. Mais à un moment donné - et ce peut être des années plus tard - il arrive un moment où notre corps ne peut plus retenir ces émotions. Et cette explosion de chagrin ne doit pas nécessairement être déclenchée par une situation triste, mais nous tombe dessus tout simplement. Il est donc conseillé d'accepter également les sentiments désagréables, d'y prêter attention et d'y travailler. Réfléchissez à ces situations et donnez-vous le temps de traiter la douleur. Voyez cela comme un athlète. Lorsqu'un joueur de football se casse la jambe, ce qu'il souhaite vraiment, bien sûr, c'est continuer à jouer et ne pas avoir à regarder le reste de la saison depuis le banc de touche, mais la récupération est inévitable. Plus il travaillera à la guérison de sa blessure,

plus vite il sera en mesure de revenir sur le terrain. Il peut se ménager tout seul à la maison, ou travailler avec différents kinésithérapeutes et gymnastes sportifs, tout comme vous. Vous pouvez gérer vos sentiments avec vous-même ou obtenir de l'aide, que ce soit de la part de vos proches ou de personnes extérieures. Personne ne vous oblige à parler aux autres de vos émotions, mais certaines personnes peuvent trouver cela très utile. La chose la plus importante est la suivante : n'essayez pas de dissimuler vos sentiments et laissez-leur de l'espace pour se déployer. Un chagrin refoulé peut même faire en sorte que les émotions se transforment en bloc au fil du temps et vous faire ressentir des douleurs physiques dont vous ignorez la source. Par exemple, un médecin ne peut pas vous aider si vous ressentez un mal de dos, mais que vous n'avez pas d'os cassé, d'inflammation ou de tension. Ayez le courage d'affronter les émotions, car ce n'est qu'alors que vous pourrez poursuivre votre chemin.

Avez-vous le courage...

- ⊙ d'être en colère.
- ⊙ de manquer quelque chose
- ⊙ de pleurer.
- ⊙ de ressentir la peur.
- ⊙ d'être triste.
- ⊙ d'être improductif.
- ⊙ pour être submergé.
- ⊙ d'être sans énergie.

Vous pourriez compléter la liste avec plusieurs autres points, mais je pense qu'elle est déjà compréhensible. Vous ne devez pas avoir honte de toutes ces choses, car c'est très courageux de votre part de les autoriser et d'en parler aux personnes qui vous entourent. Si quelque chose ne va pas, vous avez le droit d'être en colère.

Et ce n'est pas grave non plus si vous n'arrivez pas à trouver la motivation nécessaire pour faire ce que vous aviez prévu. Vous ne devez pas avoir honte de toutes ces choses, car c'est très courageux de votre part de les laisser se produire et d'en parler à votre entourage. Si quelque chose ne va pas, vous avez le droit d'être en colère. Et ce n'est pas grave non plus si vous n'arrivez pas à trouver la motivation nécessaire pour accomplir une tâche que vous vous êtes fixé. Tout cela n'est pas grave et est autorisé. Ne vous mettez pas trop de pression. Le voyage est le but et vous voulez vivre des expériences et apprendre beaucoup de choses en cours de route. Ayez le courage de montrer vos forces et vos faiblesses, car c'est votre personnalité véritable et parfaite, et pas seulement une fraction de celle-ci.

Toutefois, pour développer sa propre personnalité, il faut du courage non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi sur le plan linguistique.

Le langage est le moyen que les humains utilisent pour communiquer. Les animaux peuvent également communiquer entre eux, mais ils utilisent d'autres systèmes. Le langage nous permet d'exprimer nos pensées et nos sentiments. Ces expressions peuvent être auditives, c'est-à-dire sonores, ou écrites. Que l'on s'exprime à haute voix ou que l'on enregistre sur papier (dans le monde numérique, peut-être aussi électroniquement), nous poursuivons le même objectif. Nous voulons communiquer, et pour des raisons très différentes.

Nous devons encore déterminer si nous voulons partager ces déclarations avec d'autres personnes ou les garder pour nous, par exemple dans un journal intime. À ce stade, certains objecteront qu'un journal intime n'a rien à voir avec la communication. Cependant, j'aimerais croire que vous pouvez aussi communiquer avec vous-même. Qui ne connaît pas les situations où l'on se parle à soi-même ? Il peut s'agir d'une voix intérieure qui nous rappelle toutes les choses que nous voulions acheter au supermarché et nous indique chaque article de la liste de courses. Mais il peut aussi s'agir aussi de notre propre voix lorsque nous nous parlons à haute voix.

Ce n'est pas fou, et il n'y a pas à en avoir honte. Je me surprends très souvent à marcher dans l'appartement, à m'arrêter soudainement et à me

dire à haute voix : "Qu'est-ce que j'essayais de faire ici ?" Parler à soi-même est une habitude naturelle que nous utilisons encore en tant qu'enfants, mais que nous réprimons progressivement en tant qu'adultes, pour ainsi dire. Les enfants utilisent ces discours sur eux-mêmes pour comprendre les faits et contrôler leurs comportements. Au fur et à mesure que l'enfant devient adulte, le fait de se parler à haute voix est de plus en plus substitué à des pensées silencieuses, car l'enfant est désormais capable de mener à bien ces processus cognitifs sans instructions extérieures. C'est généralement le cas lorsqu'il s'agit d'étapes habituelles que nous intériorisons progressivement, par exemple, lorsque nous écrivons des chiffres.

Les adultes utilisent le dialogue intérieur de façon sporadique dans des situations étranges ou difficiles. Et c'est exactement ce que je veux les encourager à faire. Lorsque vous êtes confronté à un défi, n'hésitez pas à vous vanter. Croyez-moi, cela vous fera du bien d'entendre votre propre voix à haute voix plutôt que dans votre tête.

Les experts dans le domaine de la psychologie s'accordent également à dire que ces conversations peuvent être bénéfiques. Non seulement dans des situations peu familières et inconfortables, mais aussi lorsque nous nous sentons anxieux ou stressés, se parler à soi-même peut aider. Tout le monde le sait, lorsque vous avez un rendez-vous important et que vous êtes à un feu rouge. Vous vous impatientez et regardez votre montre en permanence pour voir si vous êtes toujours à l'heure. Le feu passe au vert et on appuie sur l'accélérateur.

Au feu suivant, même jeu. Vous vous dites : "Pourquoi aujourd'hui, et pourquoi moi ? J'ai habituellement un couloir tout vert." Bien, sinon, on ne les a pas toujours non plus, mais on estompe les jours où l'on n'a pas de rendez-vous et où l'on peut se contenter de conduire confortablement, parce que ces jours-là, on peut ne pas se soucier du feu rouge.

Ce phénomène est comparable à celui de la pleine lune. Si vous avez du mal à dormir et que vous apprenez ensuite qu'il y avait une pleine lune cette nuit-là, vous utilisez cette raison pour expliquer vos problèmes de

sommeil. Vous direz probablement aussi souvent aux autres personnes que vous avez du mal à dormir quand il y a une pleine lune. Mais qu'en est-il des nuits où il n'y a pas de pleine lune ? Vous dormez toujours bien avec ça ? Et que dire des nuits de pleine lune où vous n'avez aucun problème ? Vous voyez donc que nous avons tendance à chercher des raisons apparemment insignifiantes pour tout ce qui nous arrive, en inventant des raisons au fur et à mesure et en bloquant simplement les informations erronées. Aujourd'hui, vous n'êtes pas seulement à un ou plusieurs feux de signalisation et si vous avez un horaire libre, vous n'avez pas toujours la chance d'attraper une vague verte.

Retour à cette situation de feux de circulation. Il ne sert à rien de vous énerver, car plus vous vous retrouverez dans cette situation, plus votre humeur se détériorera. Dites-vous simplement : "Pas de problème, ça va passer dans une minute et j'ai encore assez de temps." Les coups de klaxon ou autres signaux, d'ailleurs, ne sont pas utiles non plus. Regardez par la fenêtre ou concentrez-vous sur votre respiration. Sentez votre poitrine se soulever et s'abaisser lorsque vous inspirez et expirez. Votre respiration se ralentira et prendra un rythme normal, ce qui aura également une incidence sur votre rythme cardiaque. Quelques respirations encore et le feu passe au vert !

Un autre effet positif de ce dialogue avec soi-même réside dans le fait que nous pouvons mieux organiser nos pensées et traiter certaines expériences lorsque nous les exprimons à haute voix. Certaines personnes le savent peut-être grâce à la tenue d'un journal intime, qui est aussi - comme nous l'avons déjà expliqué - une conversation avec nous-mêmes. Et cela est même indépendant de l'heure respective, car c'est à vous de décider si et quand vous lisez l'entrée. En nous parlant à nous-mêmes, nos pensées deviennent plus structurées, ce qui peut être très utile, par exemple, pour prendre une décision. En même temps, la créativité est également renforcée lorsqu'on se parle à soi-même. De nombreux artistes, tels que les musiciens, les peintres ou les écrivains, font du "brainstorming" à voix

haute pour obtenir les meilleures idées. Peut-être cela vous aidera-t-il aussi à planifier votre voyage vers votre nouvelle personnalité.

La dernière chose que je voudrais dire maintenant est que nous pouvons réguler non seulement nos pensées mais aussi nos émotions en nous parlant à nous-mêmes de cette manière. La parole en général est très importante et nous prenons notre propre voix très au sérieux, car elle parle de nous et nous avons normalement une grande confiance en nous. Par conséquent, ce que vous dites et comment vous le dites est très important. La façon dont les gens communiquent est cruciale pour les actions qui suivent. Si une mère crie sur son enfant, celui-ci sera effrayé et ne fera peut-être pas ce qu'il s'apprêtait à faire. Veillez donc à bien vous traiter et à ne pas évoquer de mauvaises pensées. La hauteur et le ton de la voix peuvent également faire la différence. Parlez normalement et ne déguisez pas votre voix. La voix aiguë que les adultes utilisent pour parler aux enfants en bas âge ou aux animaux domestiques en est un illustre exemple. Cela ressemble à une voix de fausset. Ce n'est pas ainsi que vous parleriez à votre famille et à vos amis, ne le faites pas non plus à vous-même. Si vous parlez normalement, vous prendrez la voix au sérieux, puis il suffira de choisir les mots justes. Soyez votre propre motivateur, encouragez-vous et dites-vous que tout ira bien, même si vous ne le croyez pas encore vous-même. Répétez ces phrases plusieurs fois, votre subconscient va intérioriser ces affirmations et votre attitude va automatiquement changer.

En outre, elle est également bénéfique pour la santé mentale, par exemple si vous vous dites ces phrases positives chaque matin en les répétant quelques fois. Vous pouvez vous tenir devant le miroir et vous dire plusieurs fois : "Aujourd'hui sera une bonne journée. Je suis de bonne humeur !" Pour renforcer l'effet, souriez à vous-même pendant cet exercice. Cela trompe le cerveau pour ainsi dire, car le fait de sourire libère des hormones de joie et envoie des signaux. Ces stimuli sont transmis à notre cerveau et nous font croire que nous sommes de bonne humeur.

Utilisez vos mots, votre langage et donnez-vous un peu d'aide. Grâce à un encouragement positif, vous pouvez traverser la vie avec beaucoup plus

d'optimisme et poursuivre vos objectifs. L'attitude positive que vous portez souvent vers l'extérieur pourrait faire en sorte que les autres personnes s'adressent soudainement à vous, car vous souriez plus souvent. Donnez un sourire non seulement aux autres, mais surtout à vous-même. Parce que vous passez en premier, vous avez la priorité absolue.

Par rapport aux autres, il existe une autre règle importante à suivre dans le domaine linguistique si vous voulez prendre soin de vous et façonner votre personnalité. Cette règle tourne à nouveau autour du thème du courage : ayez le courage de dire "non".

Cet aspect est certainement l'une des erreurs les plus courantes commises en matière de développement de la personnalité. En effet, plusieurs renoncent à cette règle, par crainte d'être perçues comme égoïstes par les autres. En particulier dans le cercle de la famille et des amis, il est important pour nous que les gens nous acceptent et nous aiment. C'est la chose la plus naturelle au monde, car les humains aspirent à l'acceptation et à l'amour. Parce que le terme "égoïsme" a une connotation négative, nous résistons à le considérer comme une qualité de notre caractère.

Aussi difficile que cela puisse paraître, tout le monde devrait être une personne égoïste. Il faut toujours donner la priorité à soi-même, car ce n'est que lorsque nous allons bien que nous pouvons aider les autres et être là pour eux. Veiller à son propre bien-être doit donc devenir un objectif quotidien.

L'égoïsme excessif, en revanche, peut causer de grands dommages. Être égoïste ne signifie pas que nous ne devons plus offrir d'aide aux autres ou les ignorer. Nous ne devrions pas maltraiter qui que ce soit et nous devrions toujours traiter les autres avec respect. Cependant, nous devons toujours nous prendre au sérieux et veiller à notre bien-être. Vous ne devriez pas vous briser pour l'autre juste parce que vous ne pouvez pas leur refuser une faveur. C'est exactement pourquoi il est si important d'apprendre à dire non.

Encore une fois, la façon dont nous prononçons ce petit mot est cruciale. Dans le meilleur des cas, vous ne devez pas crier sur votre interlocuteur, mais plutôt répondre à sa demande ou à sa question sur un ton

de conversation tout à fait normal. En outre, il est utile de ne pas s'arrêter à ce seul mot, mais d'en donner la raison, car c'est la seule façon pour l'autre personne de comprendre cette décision. Cependant, l'important ici est que vous ne vous mettiez pas soudainement à raconter des mensonges juste pour vous en sortir. Vous devez toujours être honnête (ceci est important dans toutes les situations de la vie, d'ailleurs). Il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails de votre raisonnement et de tout expliquer dans les moindres détails, mais il n'est que juste pour ceux qui vous entourent qu'ils comprennent les raisons.

Certains peuvent par ailleurs être incapables ou désireux de comprendre les raisons et ne pas réagir comme souhaité. Vous devez aussi apprendre à l'accepter. Surtout si vous avez affaire à des personnes que vous connaissez depuis longtemps et qui n'ont jamais refusé de vous aider, vous serez confronté à des regards étonnés et à des émotions négatives. Vous devez vous y préparer, car une telle réaction nous incite souvent à changer d'avis et à retirer notre "non". Ne réagissez pas de la sorte ! Si vous poussez la réflexion, vous verrez que votre rejet avait une raison. Vous êtes peut-être très stressé et ne voulez pas vous occuper des problèmes des autres. Peut-être n'avez-vous pas le temps ce jour-là parce que votre emploi du temps est surchargé. Ou peut-être que vous n'en avez pas envie. Et ce n'est pas grave non plus, vous devez juste le dire à votre interlocuteur.

Souvent, nous pensons que ce que nous disons pourrait provoquer une dispute et la perte d'un être cher pour nous en tant qu'ami. Normalement, la situation se règle rapidement, mais il y a des exceptions. Par exemple, s'il y a une situation d'urgence vraiment importante et que la personne compte beaucoup sur votre aide et que vous dites que vous n'en avez pas envie, les conséquences peuvent être dévastatrices. Imaginez ceci pour vous-même. Vous êtes dans une situation vraiment difficile, vous ne trouvez pas d'issue et vous demandez de l'aide à une personne importante. Si elle refuse simplement par paresse, vous êtes bien sûr durement touché et déçu.

Encore une fois, choisissez vos mots avec soin et essayez d'exprimer votre point de vue sur un ton approprié. N'ayez pas peur de vous préoccuper

de vos propres besoins et de refuser une demande. La prochaine fois, vous pourriez aider à nouveau si vous en avez envie.

Ne faites pas l'erreur de vous soustraire entièrement de la société. Nous nous sentons bien en nous rendant utiles aux autres, ce qui peut aussi renforcer notre estime de soi et influencer notre personnalité. Il en va de même pour le nombre de faveurs que nous rendons à autrui, comme dans tous les domaines de la vie : faites-le dans la limite du raisonnable. Être toujours d'accord avec tout et tout le monde est tout aussi préjudiciable pour nous que d'être toujours en désaccord avec tout. Trouvez le juste milieu qui vous convient personnellement. Personne ne peut dire exactement quel est ce milieu, car chaque personne est individuelle. Pour certains, le fait de se mettre un peu sous pression et d'assumer encore plus de tâches peut être bénéfique car elles seront plus motivées et pourront mieux accomplir leur travail. Pour d'autres, cela peut être très préjudiciable et elles devraient plutôt prendre du recul et se concentrer sur leurs propres tâches avant de s'occuper des autres. En outre, nous oublions souvent que la clé d'une bonne interaction est la communication. Utilisez votre voix et parlez à votre parent ou ami. Peut-être qu'un compromis peut être trouvé.

Voici un exemple : votre meilleure amie emménage dans un nouvel appartement ce week-end et vous demande de l'aider. Vendredi, il veut d'abord peindre les murs du nouvel appartement et il sait que vous avez ce jour de congé parce que vous le lui avez dit la semaine dernière au sauna. Samedi, il a loué une camionnette pour déplacer les meubles du salon et dimanche, il veut ranger la cuisine. Votre ami vous a programmé tous les jours et veut maintenant coordonner les horaires avec vous. Le problème maintenant est le suivant : vous n'avez pas pris votre vendredi pour rien, car vous avez fait des heures supplémentaires tous les jours au cours des deux dernières semaines et vous avez maintenant besoin de temps pour vous. Vous avez prévu de faire une promenade à vélo parce que le temps est censé être très beau. De plus, vous avez promis de préparer un délicieux dîner à votre famille. Le dimanche, votre fils a un match de football et le soir, vous

vouliez faire un barbecue. Que faites-vous en ce moment ? Avez-vous le courage de dire non ? Comment pensez-vous que votre ami réagira ? Comme je l'ai dit, il est généralement possible de trouver des compromis, de sorte que votre conversation puisse ressembler à ceci:

Ami : " Dis-moi, ce week-end, tu pourras me donner un coup de main tous les jours à partir de 9 h ? Je pourrais passer te prendre à ce moment-là et on irait ensemble à l'appartement."

Vous : " Non, je ne pourrais malheureusement pas. Je suis vraiment désolé, mais je voulais profiter de mon temps pour me reposer et me remettre du travail. De plus, j'ai promis de faire la cuisine pour la famille le soir. Et le dimanche, j'accompagne Max à son match de foot et le soir, nous allons faire un barbecue."

Ami " Mais je croyais que tu voulais me donner un coup de main ? Et comment suis-je censé faire ça tout seul ?"

Vous : " Peut-être que tu peux demander à quelqu'un d'autre. Je te propose un arrangement. Et si je prenais le vendredi pour moi, que j'aidais aux tâches ménagères le samedi et que je venais le dimanche avant le match ? Le coup d'envoi n'est pas avant 14 heures, ce qui veut dire que je dois partir à 13 heures. Mais je peux t'aider avant. Et le soir, vous êtes les bienvenus pour venir manger un steak avec nous. Est-ce que ça te convient ?"

Ami : " Quel dommage, mais oui, c'est bon. Peut-être que mon père m'aidera à faire de la peinture. Et je me ferai un plaisir de venir dîner, bien sûr !"

Comme vous pouvez le constater : la communication est un facteur déterminant. Ceci n'est qu'un exemple. La conversation n'est pas toujours bâtie sur le même schéma, mais je suis sûr que vous en êtes conscient. La réponse aurait pu être différente, mais en général, vous connaissez vos amis et pouvez évaluer approximativement les mots à choisir. Choisir les mots justes et expliquer le refus par la franchise vous épargnera certainement beaucoup d'ennuis inutiles.

Si la situation se présente et que votre interlocuteur se met en colère, commence à vous crier dessus et éventuellement à vous insulter, ne changez pas d'avis. Vous avez pris cette décision en toute conscience. De plus, l'insulte n'est pas directement dirigée contre vous car, après tout, vous êtes amis. Dans ce cas, c'est la colère qui parle de l'autre, celle du moment présent. Il ne faut donc pas prendre les mots trop à cœur.

"Quoi que les gens fassent, ressentent, pensent ou disent, ne le prenez pas personnellement." - Don Miguel Ruiz

Aussi difficile que cela puisse être, cela favorise notre bien-être lorsque nous nous fixons des limites et que nous disons parfois NON. Peut-être pas seulement envers les autres, mais aussi envers nous-mêmes. Vous avez peut-être décidé de nettoyer la salle de bains aujourd'hui. Mais vous avez eu très mal au dos toute la journée, alors vous ne vous sentez pas très bien. Cependant, vous savez très bien que vous n'aurez pas le temps demain et que vous ne pourrez probablement pas accomplir cette tâche avant deux ou trois jours. Après tout, c'est pour cela que vous aviez prévu de le faire aujourd'hui. Est-ce si grave de repousser le nettoyage ? Dites non à vous-même et acceptez vos besoins. Ne portez pas atteinte à votre bien-être en vous pressant de faire quelque chose qui n'est pas urgent. Allongez-vous sur votre canapé et détendez-vous avec une tasse de thé. Faites ce qui vous fait du bien sur le moment. Grâce à quelques conseils simples, vous pouvez apprendre à utiliser le mot "non" plus souvent. Vous vous sentirez plus équilibré lorsque vous n'aurez pas à faire plaisir à tout le monde. Essayez ceci :

## I. Écoutez votre moi intérieur.

Pensez moins avec votre tête et écoutez plutôt votre instinct. Souvent, nous ne nous apercevons pas que nous nous sentons mal dans ce que nous faisons. Les personnes sujettes à trop de stress par exemple, ne le perçoivent souvent pas comme tel. Elles finissent par se retrouver dans un

cercle vicieux de tension dont elles ne peuvent plus facilement s'en tirer. Prenez donc conscience de vos sentiments et choisissez ce qui est bon pour vous. Vous devez toujours prendre soin de vous en premier, vous souvenez-vous ?

## II. Prenez votre temps.

Nous avons souvent tendance à prendre des décisions très hâtives. Cela peut avoir des conséquences désastreuses et c'est ce qu'il faut éviter. Il peut y avoir des situations où vous devez décider d'une réponse rapide, par exemple dans un duel de quiz. Toutefois, nous allons maintenant supposer que vous êtes confronté à une décision quotidienne. Revenons à l'exemple du déménagement. Vous ne devez pas répondre directement à votre ami, car vous ne penseriez alors même pas à proposer un compromis. Vous ne refuseriez probablement pas tout non plus, mais décideriez sommairement de laisser tomber votre journée de congé pour aider votre ami. Bien sûr, vous ne devez pas non plus ruminer pendant deux semaines, car votre ami pourrait avoir besoin de chercher de l'aide ailleurs. Mais prenez un peu de temps pour y réfléchir et trouver la solution qui vous convient.

## III. Expliquez clairement les raisons de votre refus.

Comme déjà décrit, il est important que vous justifiez votre déclaration. Ceci est important non seulement pour votre interlocuteur, mais aussi pour vous-même. De cette façon, vous pouvez une fois de plus démontrer avec des arguments solides pourquoi vous avez pris cette décision et éviter de changer finalement d'avis. Sans motif, il n'est pas possible pour l'autre de réagir avec assurance et il ne sera pas en mesure de se remettre à sa place, ce qui pourrait éventuellement se solder par une dispute. Bien sûr, il faut éviter cela !

## IV. Quels sont les avantages de vous dire non ? A quoi dites-vous oui ?

Tout particulièrement si vous n'êtes pas certain que c'était la bonne décision, vous devez garder à l'esprit ce à quoi vous avez réellement dit oui en disant non. Dans notre exemple avec le déménagement, vous avez dit non à la peinture, pour pouvoir faire votre promenade à vélo et cuisiner pour votre famille. Mais vous n'avez pas non plus totalement abandonné votre ami, vous avez dit oui au déménagement des meubles et à la peinture. Et puis, il n'est pas question d'abandonner le jeu ou le barbecue. Soyez toujours clair sur ce que votre non a apporté et sur l'objectif qu'il vous fait atteindre.

#### V. Assurez-vous de dire non !

Ne tournez pas autour du pot et dites clairement : non. Gardez à l'esprit le raisonnement, mais dites vraiment le mot. Si vous ne le faites pas, il peut y avoir des malentendus.

#### VI. Pas de mensonges !

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est important que vous soyez honnête, car la vérité l'emporte toujours. En fait, cela devrait être clair pour tout le monde, mais c'est tout de même un conseil important à ce stade. Ni vous, ni votre ami ou votre parent n'en tirera profit si vous vous mettez soudainement à raconter des mensonges. La vérité finira par éclater de toute façon. L'honnêteté peut demander un certain effort et, au début, vous devrez peut-être faire face à une réaction désagréable. Néanmoins avec du recul, vous ne le regretterez pas et ne vous sentirez pas coupable d'avoir menti à un proche.

#### VII. Proposez des alternatives.

C'est aussi un conseil que je vous ai déjà donné. Proposez des alternatives possibles et trouvez un compromis. Tout n'est pas toujours noir ou blanc, on peut aussi trouver une nuance de gris entre les deux !

## VIII. Pratique, pratique, pratique !

Pensez à qui ou à quoi vous dites toujours oui et imaginez figurativement une telle situation. Puis dites à haute voix, "non". Répétez cette opération à l'infini et vous constaterez que, petit à petit, il vous sera plus facile d'accéder à une demande dans une situation réelle. Vous devrez peut-être aussi vous entraîner avec vous-même. Si vous avez un travail important à faire et que vous vous surprenez à chercher des distractions, peut-être en tapant sur votre téléphone ou quelque chose du genre, dites haut et fort : "non !". Même si vous vous parlez à vous-même, expliquez les raisons. Vous pourriez dire : "non, ressaisis-toi et fais ton travail ! Tu pourras parler à ton meilleur ami au téléphone plus tard, mais pour l'instant, tu as des choses plus importantes à faire !".

Mais le dernier conseil, et probablement le plus important, demeure :

Ayez le courage de dire non !

Personne n'a prétendu que c'était facile, mais plus vous pratiquerez et suivrez les conseils, plus vous vous habituerez. Ayez le courage de vous mettre au plus haut niveau. Ayez le courage de respecter et de satisfaire vos besoins. Ayez le courage de montrer vos forces ainsi que vos faiblesses. Ayez le courage d'affronter vos peurs. Ayez le courage de commencer votre parcours personnel vers votre objectif. Ayez le courage de dire NON !

Je voudrais conclure ce chapitre par une citation du Dr Stefån Frädrieh :

"Le courage ne se résume pas à ne pas avoir peur. Les personnes courageuses sont celles qui agissent même si elles ont peur."

# Pensées positives et bonheur

**V**ous ne pourrez probablement plus l'entendre ou le lire, mais les pensées positives et une attitude optimiste face à la vie ont une grande influence sur la réalisation d'objectifs préalablement fixés.

Qui ne les connaît pas, ces personnes qui traversent la vie avec un tel optimisme qu'on ne peut que se demander d'où leur vient cette disposition ? Comment peut-on aborder une situation connue ou même nouvelle avec une telle attitude ? Il semble presque impossible pour quelqu'un de toujours penser positivement et d'être de bonne humeur.

Laissez-moi vous dire une chose : c'est en réalité tout aussi impossible. Tous les jours ne se ressemblent pas et notre humeur ne peut pas être constamment bonne tout au long de notre vie. Ce qui est positif c'est que nous ne passons pas automatiquement toute notre vie de mauvaise humeur. Il y a toujours des hauts et des bas et c'est normal, c'est humain. Nous ne devrions pas nécessairement nous efforcer d'être de très bonne humeur aussi souvent que possible, mais de vivre en harmonie avec nos sentiments et nos pensées. Au final, ce qui compte, ce n'est pas le nombre de jours où vous étiez de bonne humeur, mais les jours où vous avez créé un certain équilibre. Chaque jour est particulier, tout comme votre état d'esprit, tout est toujours en train de changer. C'est exactement pourquoi il est important d'essayer de créer une sorte d'équilibre.

C'est normal d'avoir une mauvaise journée. N'oubliez pas que des temps meilleurs reviendront. La clé est l'acte d'équilibrage qui consiste à essayer de contrôler les oscillations dans les directions positives et négatives. Nous connaissons tous l'adage selon lequel la vie est comme un tour de montagnes russes, mais trop de montées et de descentes ne sont pas bonnes non plus. Entre les deux, il faut rester sur le droit chemin. Bien sûr, C'est bien si vous avez eu une bonne expérience et que vous êtes maintenant d'humeur positive et plein d'énergie. Mais si vous alternez constamment de grands hauts et de grands bas, cela ne vous servira à rien à long terme. Au contraire, cela deviendra très épuisant.

Bien sûr, il est agréable de penser positivement, mais malgré tout, il ne faut pas dire que tout est bon. Il y a aussi des choses négatives qu'il faut accepter comme elles sont. Vous ne pouvez pas simplement cacher une erreur ou un échec, mais l'accepter et y réfléchir. La réflexion peut peut-être déclencher des sentiments désagréables, mais il faut en passer par là. Malgré tout, ne perdez jamais la foi en ce qui est bon. Tout le monde passe par des moments difficiles, connaît des défaites ou des revers, et fait des erreurs. Il peut également arriver que vous fassiez une erreur plusieurs fois jusqu'à ce que vous en tiriez finalement une leçon. Néanmoins, restez positif, tout passe et des temps meilleurs reviendront.

Un certain degré d'optimisme est essentiel si vous voulez poursuivre certains objectifs. Cependant, c'est un défi pour la plupart des gens, par exemple parce qu'ils ont souvent été blessés ou ont subi de fréquents coups du sort.

Il existe de nombreuses méthodes et guides pour entraîner l'optimisme et la pensée positive, mais là encore, il faut faire attention au fait que toutes les techniques ne conviennent pas à tout le monde. On peut trouver dans la littérature de nombreux guides de ce type sur l'état d'esprit positif. Vous ne pouvez utiliser ces suggestions qu'à titre indicatif, car il est important que vous trouviez vous-même vos propres méthodes pour améliorer votre humeur. Ce n'est pas parce que tout le monde dans votre cercle d'amis et de connaissances se met soudainement à méditer que c'est la bonne technique pour devenir plus optimiste. Plusieurs personnes ont également tendance à planifier soudainement leur vie quotidienne avec de nombreuses activités "positives" et à développer de nouvelles routines. Ce qui peut être relaxant pour certains et encourager la pensée positive peut devenir un danger pour d'autres. Tout le monde n'est pas fait pour une routine quotidienne stricte et variée. L'excès d'une bonne chose peut également causer du stress et vous rendre encore plus malheureux que vous ne l'êtes actuellement.

Si vous décidez par exemple de méditer deux fois par jour, le matin avant le petit-déjeuner et le soir avant de vous coucher, sur les conseils de vos amis, et que vous n'y parvenez pas toujours, vous risquez de laisser entrer le pessimisme dans votre vie au lieu de l'optimisme. Si vous n'êtes

pas en mesure de réaliser ces rituels, pour quelque raison que ce soit, vous serez mécontent de vous car vous n'aurez pas atteint votre objectif. Peut-être que vous êtes trop distrait, que vous n'avez pas assez de temps, ou que la méditation ne vous convient pas. C'est bon. Ne planifiez pas votre journée comme les autres. N'oubliez jamais de ne pas vous comparer. Trouvez votre propre chemin vers l'optimisme et, par là même, votre objectif et votre nouvelle personnalité souhaitée. Après tout, la pensée positive ne nous aide pas seulement à atteindre nos objectifs, mais elle peut aussi être bénéfique dans la vie quotidienne. Si vous passez votre journée avec le sourire, vous remarquerez que les autres vous voient sous un jour complètement différent. Lorsque vous rayonnez de gaieté, cela a également un impact sur les personnes que vous rencontrez, car si nous sommes tout à fait honnêtes avec nous-mêmes, nous nous sentons tous mieux lorsque quelqu'un nous donne un sourire, pas vrai ?

Même si cela semble parfois difficile, essayez toujours de voir le côté positif des choses. Surtout lorsqu'il s'agit de développement personnel, les pensées négatives n'ont pas leur place. Si vous vous dites constamment que vous n'atteindrez pas votre objectif de toute façon parce qu'il est loin ou parce que vous ne croyez pas en vos propres compétences, cela aura des conséquences complètement différentes de celles de ne pas atteindre vos désirs. Les pensées négatives sont le terreau idéal pour l'agressivité, l'anxiété, le stress ou même la dépression - en d'autres termes, exactement le contraire de ce que vous avez prévu pour votre avenir.

Nous avons naturellement tendance à gérer les situations et les sentiments négatifs plus longtemps que ce qui est positif. Bien sûr, nous devons réfléchir à tout pour tirer nos conclusions et en tirer des leçons. Mais peut-être devrions-nous simplement manifester les événements et émotions positifs plus souvent et plus longtemps. Si vous aviez une bonne note quand vous étiez plus jeune, vous étiez heureux. Si vous vous êtes disputé avec un ami, vous étiez triste et en colère et ne vouliez pas non plus vous réconcilier tout de suite. Les pensées et les sentiments négatifs de la querelle peuvent avoir duré plusieurs jours, même si tout a été oublié depuis longtemps. Le sentiment de bonheur lié à la bonne note a toutefois disparu

beaucoup plus rapidement. Nous observons encore aujourd'hui de tels phénomènes à l'âge adulte.

Vous ne devez pas bannir toutes les émotions négatives, mais plutôt renforcer les pensées et les sentiments positifs et les percevoir plus intensément. La façon la plus simple de le faire, bien sûr, est la récompense. Mais d'autres techniques sont également possibles. Comme nous l'avons déjà mentionné, il peut être utile de réfléchir chaque soir à ce que vous avez fait pour vous rapprocher de votre objectif. Occupez-vous de cette pensée un peu plus longtemps avant d'aller vous coucher. Et meublez également votre temps libre pendant la journée des pensées et des sentiments agréables. Voici quelques exemples :

- Ne consultez pas les informations toutes les heures. Il y a tellement de choses qui se passent dans le monde sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle de toute façon. Il suffit de lire le journal le matin et de regarder les informations le soir. Ne vous rendez pas fou inutilement !
- Profitez des petites choses de la vie et pensez à ce dont vous êtes reconnaissant. Vous pouvez faire cet exercice à tout moment. Que vous fermiez les yeux un instant, que vous vous fassiez une tasse de café, que vous vous promeniez dans le parc ou que vous vous asseyiez simplement sur les toilettes. Vous pouvez manifester de la gratitude en tout lieu !
- Prenez la décision consciente d'avoir des pensées positives. Lorsqu'une mauvaise situation se présente, pensez aux choses positives qui se sont produites ce jour-là ou la veille. Cela conduit au fait que vous percevez toujours les pensées négatives, mais en même temps elles s'affaiblissent.

Une autre façon d'influencer sa propre pensée est de prendre conscience des pensées négatives. En analysant exactement d'où viennent ces pensées et ce qu'elles signifient, nous pouvons apprendre à les mettre à notre service. Cela peut sembler étrange au premier abord, mais la plupart des phrases

négatives que la voix intérieure nous dit peuvent aussi être perçues autrement, du côté positif. Au lieu de penser "Oh mon Dieu, je n'ai jamais rien fait de pareil par le passé !", vous pouvez aussi changer de perspective et reformuler la déclaration en disant "C'est une bonne occasion d'apprendre quelque chose de nouveau !".

Les pensées positives nous rendent donc automatiquement plus heureux. Le bonheur est souvent décrit comme une qualité qui ne peut être influencée et qui n'est donnée à une personne que par la chance ou le destin. La recherche a prouvé depuis longtemps que ce n'est pas le cas. Les chercheurs ont même trouvé une formule du bonheur :

$$H = S + C + V$$

H = Happiness Level (Niveau de bonheur)

S = Set Range (Génétique)

C = Circumstances (circonstances de la vie)

V = Voluntary Control (actions conscientes)

Cette formule est en fait assez simple à comprendre. Notre niveau de bonheur est une combinaison des trois facteurs S, C et V. Nous ne pouvons rien changer à la génétique, car nos traits génétiques ont été hérités de nos ancêtres. C'est pourquoi certains traits se manifestent parfois sur plusieurs générations. Comme le dit le proverbe, "C'est de famille".

Mais les facteurs héréditaires sont responsables de 50 % de notre bonheur. Cela signifie que vous en avez la moitié entre vos mains. En théorie seulement, car les circonstances de la vie sont influencées par des facteurs externes tels que le travail et ici, comme on le sait, c'est le patron qui a le dernier mot. Bien sûr, vous pouvez démissionner et choisir un autre employeur, mais ce n'est pas toujours facile.

Vous pouvez également épurer votre environnement social si vous le souhaitez. Encore et encore, nous laissons entrer dans nos vies des personnes qui ne sont pas bonnes pour nous et ne font que nous causer du stress. Ils nous inondent de pensées négatives et se plaignent de leur mauvaise vie jour après jour. Cela nous stresse systématiquement car nous voulons les aider mais ne savons pas comment. En outre, ils se

cramponnent à nous et sont très dépendants de notre action. Nous avons l'impression que nous ne pouvons pas leur refuser un souhait ou une demande parce qu'elles nous font de la peine. Même si c'est difficile : bannissez ces voleurs d'énergie de votre vie ou, du moins, gardez vos distances. Vous constaterez par vous-même que la détente reviendra dans votre vie quotidienne et que vous pourrez profiter davantage de votre vie parce que vous serez autorisé à penser de nouveau de manière positive.

Le bonheur est incroyablement influencé à 40% par nos actions conscientes. Cela inclut nos valeurs, nos idées, nos actions et interactions et, bien sûr, nos pensées. Un état d'esprit positif peut donc contribuer de manière significative à un plus grand bonheur et, ce faisant, à un processus de développement réussi vers la personnalité souhaitée. N'oubliez donc jamais, aussi souvent que possible, de remplacer vos pensées négatives par des pensées positives et de créer ainsi un style de vie rempli de satisfaction et de bonheur.

# Méditation

**N**ous avons tous entendu le terme "méditation" à plusieurs reprises. Peut-être même avez-vous des connaissances dans votre entourage qui méditent régulièrement ou avez-vous déjà essayé vous-même. Si le terme vous est familier mais que vous n'avez pas d'image concrète à l'esprit, la définition approximative de la méditation vous aidera probablement à comprendre pourquoi elle a un tel effet sur le développement personnel. Le verbe latin *meditari* se traduit en français par " penser, réfléchir, considérer ", et le grec *medomai* se traduit également en français par " penser, réfléchir ". Il y a plusieurs milliers d'années, de nombreuses religions et cultures étaient déjà conscientes des effets apaisants et rassembleurs de la méditation. À l'aide de divers exercices de concentration et de pleine conscience, la conscience a été élargie et l'esprit abordé. Au fil du temps, les objectifs de ces exercices sont restés largement les mêmes, mais la manière de méditer a changé ou s'est élargie. Tout comme les moines bénéficiaient de la méditation dans leur monastère il y a un millier et demi d'années, elle est probablement peu profitable à une personne très active du XXIe siècle dans le monde occidental.

Cependant, les possibilités de la méditation, adaptées à notre situation, apportent tous les bénéfices nécessaires. Pendant la méditation, on apprend comment contrôler consciemment son attention, quel effet cela a sur le corps de laisser simplement les différentes pensées venir et repartir directement, et comment, par conséquent, le corps et le psychisme peuvent se détendre. Les effets physiques concrets de la méditation régulière comprennent un sommeil meilleur et plus réparateur, une meilleure mémoire, des niveaux de stress plus bas, un équilibre émotionnel et une santé généralement plus solide grâce à un système immunitaire stable.

À l'exception des dix minutes qu'il faut consacrer au début à la méditation quotidienne, il n'y a pas d'autres inconvénients. Et ce temps gérable ne doit pas être considéré comme un inconvénient, car il est probable que dans votre vie quotidienne, dix minutes passent vite et souvent

avec des choses inutiles, pendant que vous regardez votre smartphone ou que vous vous énervez à cause d'un reportage scandaleux à la télévision. Utilisez ce temps différemment et profitez-en deux fois. Si vous vous sentez ambitieux et que vous voulez essayer la méditation, il y a quelques points que vous devez connaître à l'avance. [1]

1. Le monde ne va pas changer fondamentalement et s'éclairer du jour au lendemain.

Ceux qui espèrent que la méditation les aidera à se développer, à se reconnaître et à renforcer activement leur conscience ne doivent pas supposer qu'après une séance unique de dix minutes, toutes les pensées ont déjà été saisies et que la solution à un problème particulier a été trouvée. La régularité et la cohérence sont les clés du succès. Une méditation quotidienne est optimale, pour se donner chaque jour l'occasion de se couper du quotidien et de trouver la paix intérieure. Cependant, deux à trois séances par semaine sont encore suffisantes pour bénéficier de ces pauses sur le long terme. Au fil du temps, vous constaterez que ce petit temps d'arrêt s'intègre à votre routine quotidienne, comme le brossage des dents le matin. Cette routine vous aide à vous détendre de manière encore plus reposante et profonde, car votre corps et votre esprit savent à l'avance qu'ils ont maintenant le temps de s'éteindre et de prendre soin d'eux-mêmes.

2. Restez réaliste. Comme c'est souvent le cas dans la vie, plus n'est pas égal à mieux et plus long n'est pas synonyme de meilleur. Si, lors de votre première séance, vous vous proposez de rester assis dans le silence pendant une heure, de vous occuper de vos pensées et de vous détendre, vous serez probablement non seulement contrecarré, mais vous perdrez aussi toute envie de méditer régulièrement. Au début, cinq à dix minutes maximum de méditation suffisent pour couper l'environnement et la vie quotidienne et se reposer. Et même cette période relativement courte peut vous sembler très

longue. Il est préférable de programmer un réveil qui vous ramènera doucement de la relaxation lorsque le temps sera écoulé, afin que vous puissiez vraiment accorder toute votre attention à votre moi intérieur. Et soyez ouvert à tout ce qui vous passe par la tête pendant la méditation. Vous ne serez certainement pas capable de rester assis sans réfléchir pendant dix minutes d'affilée. Laissez place aux pensées, prenez conscience d'elles, et repoussez-les délicatement pour vous concentrer sur votre objectif. Mais ne voyez pas les pensées qui surgissent comme une faiblesse ou un échec, mais plutôt comme un compagnon qui s'éloignera de vous de manière progressive au fil du temps.

### 3. Sur quoi l'attention est-elle attirée ?

Dans la méditation, un objet est focalisé et reçoit toute l'attention. Les autres pensées et émotions s'effacent et les processus intérieurs sont seulement suivis et perçus. En particulier pour les débutants, la concentration sur la respiration est très importante, car vous pouvez la ressentir activement à chaque instant, influencer et contrôler la profondeur de la respiration elle-même, et lorsque vous êtes distrait par des pensées qui surgissent, il est relativement facile de se concentrer à nouveau sur la respiration régulière. Mais les objets d'attention peuvent être adaptés à votre situation de vie quotidienne, en changeant chaque jour, chaque semaine ou chaque mois, et en optimisant ainsi le succès de la relaxation. Différents sons, tels que le gong d'un bol chantant, une certaine musique, le bruit de la mer ou le bruissement de votre propre respiration peuvent faire l'objet d'une attention particulière, tout comme vos sentiments individuels.

Que vous portiez une attention consciente à votre joie, votre peur, votre malaise, votre solitude, votre anticipation ou votre tristesse, cela dépend entièrement de vous et de votre journée. Les sensations physiques, qui comprennent, par exemple, la douleur, mais aussi les picotements dans l'estomac ou des extrémités, La sensation de chaleur

ou de froid, de pression ou autre, peut devenir un élément de concentration pendant la méditation et faire l'objet d'une observation approfondie. En particulier pour les personnes expérimentées à la méditation, des choses spécifiques sont également des objets d'attention appropriés. La flamme d'une bougie peut très bien attirer votre regard, mais ici aussi vous pouvez choisir n'importe quel objet qui vous convient. L'important est que vous vous fassiez confiance pour accorder toute votre attention à cet objet, cette sensation, ce sentiment ou ces sons pendant dix minutes.

4. La méditation proprement dite. Une fois que vous avez fixé une limite de temps et choisi l'objet de votre attention, la méditation peut alors commencer. Certaines personnes préfèrent un endroit spécifique pour méditer, d'autres ont juste besoin d'une surface confortable comme un tapis de yoga ou un coussin, et d'autres encore peuvent commencer leur méditation à n'importe quel endroit sans aucune aide. Découvrez par vous-même où vous vous sentez le plus à l'aise avec la méditation et rendez-vous à cet endroit. Maintenant, un professeur de méditation traditionnel se mettrait probablement dans le siège typique du lotus (la posture du Bouddha), mais le siège du tailleur ou le siège du talon est également excellent pour l'exercice de relaxation. Si aucune de ces variantes d'assise ne vous séduit, vous pouvez bien sûr adopter la position assise de votre choix. Vous devez pouvoir rester dans cette position pendant environ dix minutes et votre colonne vertébrale et l'ensemble de votre dos doivent être droits.

Lorsque vous avez adopté une position confortable, détendez votre corps. Les épaules peuvent être affaissées, les mains posées librement sur les genoux ou les genoux. Tous les muscles qui ne sont pas nécessaires à une posture droite peuvent se détendre. Lorsque le corps est déjà entré dans un état de relaxation, fermez les yeux et commencez à vous concentrer sur votre respiration. Cinq respirations conscientes permettent à l'esprit et au corps de se détendre et de se poser.

Maintenant, donnez à votre respiration toute votre attention. Tracez son courant comme il va de votre nez à vos poumons. Ne vous concentrez pas uniquement sur le chemin superficiel, mais prenez part à chaque détail que vous remarquez. Il peut s'agir du point où l'air touche votre gorge, de la façon dont votre poitrine se soulève et s'abaisse, ou de la sensation du souffle dans votre nez. Si d'autres pensées s'insinuent et tentent d'attirer votre attention, repoussez-les, continuez à vous concentrer sur votre respiration. L'objectif de votre méditation est de vous concentrer uniquement sur votre respiration pendant toute la durée de celle-ci. Lorsque le réveil que vous avez réglé à l'avance pour dix minutes se déclenche, vous sortant tranquillement de la méditation, laissez à votre corps quelques instants de plus pour se réveiller. Vous n'avez pas besoin de vous lever immédiatement et de vous consacrer à une autre activité. Donnez-vous un peu de temps pour traiter l'attention que vous ressentez et même, si nécessaire, emportez l'attitude méditative dans les activités à venir.

5. Alternatives modernes à la méditation classique. L'homme contemporain sait très bien que les variantes classiques sont généralement efficaces et utiles, mais il souhaite souvent créer des nouveautés et des choix. Ce phénomène se produit dans tous les domaines de la vie et également dans celui de la relaxation et de la méditation. Dans une société qui est en permanence sur internet, avec un smartphone ou une tablette toujours à portée de main, quelques minutes sans ces objets sont parfois perçus comme étant arriérés ou inutiles. C'est pourquoi il existe aujourd'hui de nombreuses applications qui vont chercher à leurs niveaux respectifs les méditants débutants et avancés à et les inviter à méditer.<sup>[2]</sup> Ils peuvent être ouverts dans l'Apple Store, le Google Play Store et parfois même dans le navigateur. La plupart propose une version gratuite à expérimenter. De nombreuses applications suppriment automatiquement les appels ou les messages entrants. Si ce n'est pas le cas, veillez à activer le mode avion avant de

méditer pour ne pas être dérangé. Les méditations de ces applications peuvent être guidées ou libres. De même, vous pouvez trouver des méditations guidées sur des plateformes internet comme YouTube. Même en les utilisant, assurez-vous de ne pas être dérangé et mettez l'appareil en mode avion. Si vous souhaitez passer consciemment du temps à vous détendre hors ligne, les clubs ou centres de méditation des grandes villes peuvent vous aider. Ceux-ci proposent souvent des méditations guidées à intervalles réguliers, notamment pour les débutants, auxquelles on peut assister seul ou avec des amis. Les universités et aussi les écoles proposent de plus en plus souvent des cours ou des groupes d'étude sur le thème de la méditation, dans lesquels on acquiert des connaissances de base générales en plus des différentes techniques.

## VOYAGE FANTASTIQUE

Nombreux sont ceux qui pensent que les voyages fantastiques sont exclusivement destinés aux enfants, ne sont pratiqués qu'avec des enfants et sont peut-être même ridicules et embarrassants. Mais cette conception n'est pas exacte, car les voyages fantastiques, grâce à l'état de relaxation profonde qu'ils déclenchent chez les participants, ont un grand potentiel pour réaliser d'abord leur propre épanouissement. Dans la vie de tous les jours et face aux problèmes courants, l'esprit conscient est chargé de créer des solutions et joue le rôle de médiateur entre le monde extérieur et le monde intérieur.

La personnalité de l'individu va plus loin que la simple conscience et comprend également des sentiments inconscients, des conflits intérieurs, des pulsions ou des souvenirs refoulés. Mais l'être humain est constitué de bien plus que de sa conscience et de sa personnalité, à savoir de son moi. Cela préserve son potentiel supplémentaire, ses possibilités, qui sont encore inexploitées et non explorées. Mais lorsque le moi est sollicité, les potentiels de la personne ressortent également à la surface et peuvent être reconnus et mis en œuvre, la personne fait l'expérience du développement de sa personnalité. Les bons fantaisistes utilisent des images de leur propre paysage intérieur pour éveiller et percevoir des souvenirs, des associations et des sentiments.

Cela conduit à une perception détaillée de soi, qui, dans le monde imaginaire, ne doit supporter aucune contrainte sociale ou pression extérieure. Ce qui est perçu est également accepté et aimé. S'il est utilisé régulièrement, il permet d'établir une relation positive avec soi-même, de renforcer sa propre confiance en soi et de percevoir les souhaits, les besoins et les capacités de chacun pour les développer dans la réalité. Car seuls ceux qui ont confiance en leurs propres capacités peuvent agir de manière un peu plus constructive dans un quotidien stressant, exploiter leur potentiel et se développer davantage.

Les voyages fantaisistes peuvent être réalisés avec plusieurs personnes en même temps ou seul. Idéalement, vous serez encadré par une personne

qui vous lira le parcours d'une voix calme. Selon vos préférences, une musique de fond douce peut être diffusée pendant le processus. Si vous faites le voyage seul, vous pouvez l'enregistrer à l'avance et ensuite simplement lire le fichier audio.

## LE GALET BRILLANT

Mettez-vous à l'aise, installez-vous dans une position confortable et reposez-vous. Fermez les yeux, placez vos mains confortablement, prenez une profonde respiration. Inspirez et expirez, encore une fois. Détendez votre cou, laissez tomber vos épaules et laissez la tension vous quitter. Concentrez-vous sur ce que vous voyez dans votre esprit. Voyez-vous le cours de la rivière, comment elle serpente calmement et habilement dans la nature fraîche et comment cette prairie verte et luxuriante l'entoure ? Vous suivez le son des oiseaux, votre regard se promène sur le ciel, il est bleu vif et sans fin. Deux petits nuages blancs passent à l'horizon, comme s'ils ne voulaient pas perturber l'image. Vous sentez la chaleur du soleil, sa lumière jaune frappe votre peau. Le vent touche votre cou et détache vos cheveux. Vous restez assis sur le rivage, l'eau est si claire que vous écoutez attentivement le clapotis. De temps à autre, un petit poisson surgit, nage juste sous la surface, puis disparaît vers la sécurité du fond. Un banc entier se forme à partir des poissons individuels, puis se dissout à nouveau pour se reformer dans une constellation différente.

Curieusement, vous observez les animaux dans l'eau. Mais les animaux dans les airs essaient manifestement d'attirer votre attention, ils chantent joyeusement et gazouillent bruyamment pour eux-mêmes. Cela semble agréablement cohérent. Vous vous sentez en paix, complètement en paix. Vos pensées sont libres et vous profitez de la nature libre, de l'air, de l'insouciance des animaux. Dans ce calme, vous avez le temps de percevoir votre environnement et vous-même. Laissez l'image agir sur vous. Examinez-la en détail. Votre regard se promène et tombe sur de nombreux cailloux posés sur le sable.

Ils sont très semblables et pourtant ils sont tous différents. Vous vous levez et allez vers les pierres, elles vous fascinent. Il y a tellement de pierres en même temps. Vous les regardez attentivement et vous remarquez quelques différences. Vos doigts touchent les cailloux, ils sont différents. Cette pierre, que vous regardez en ce moment, vous plaît particulièrement. Il vous donne un éclat unique. Vous le prenez et l'examinez de près. Dans la

paume de votre main, il crée une sensation de chaleur, vous sentez chaque côté du galet. Vous laissez le galet choisi rouler d'une main à l'autre, en le regardant attentivement à chaque changement de main. Est-ce qu'elle est rugueuse ou lisse, chaude ou froide ? Sa forme, est-elle angulaire ou ronde ?

La pierre repose dans votre main ouverte et vous vous concentrez sur la sensation qu'elle vous procure en ce moment. Son poids dans la main, sa chaleur, la façon dont il s'adapte à votre main. Lancez la pierre un peu plus haut, à quelques centimètres au-dessus de votre main. Observez votre mouvement lorsque vous attrapez à nouveau la pierre, en la serrant fermement. Lancez-la encore et encore jusqu'à ce que vos mouvements deviennent routiniers et que vous puissiez l'attraper sans effort. Maintenant, lancez le caillou un peu plus haut et attrapez-le à nouveau avec la même facilité. Est-ce que ça semble plus lourd de cette hauteur ? Avec quelle main lancez-vous le caillou ? Observez la brillance du caillou dans votre main et dans l'air. Intériorisez cette image de la pierre qui s'élève dans l'air et retombe dans votre main.

Imaginez maintenant que vous puissiez tout observer exactement, alors que le caillou volerait au ralenti. Vous le lancez à nouveau et ressentez l'instant, votre main n'a plus à porter son poids, elle devient vide et légère. Regardez le galet s'envoler. Très lentement. Comment se déplace-t-il ? Concentrez-vous uniquement sur le caillou. Est-ce qu'il tourne sur son axe, est-ce qu'il suit une trajectoire particulière ? Lorsqu'il atteint le point de retournement, reste-t-il en l'air pendant un moment ou retombe-t-il directement ? Est-ce qu'il brille toujours à vos yeux ? Regardez la pierre tomber à nouveau, perdant de plus en plus d'altitude pour finalement toucher votre main. Est-ce qu'il est lourd, est-ce qu'il a refroidi ? Sentez la pierre chercher le contact avec votre main. Comment vous sentez-vous maintenant, votre main ? Sentez la différence dans la façon dont il bouge avec ou sans le caillou. Expérimentez avec la pierre, sentez-la, concentrez-vous sur elle. Maintenant, ramassez deux autres pierres qui se trouvent sur la rive. Prenez-les tous les trois dans la même main, et lancez-les l'un après l'autre en l'air. Jonglez avec les pierres, jouez avec elles et regardez-les monter et descendre.

À tour de rôle, lancez-les en l'air, attrapez-les à nouveau, chaque pierre volant différemment, chacune à sa manière. Imaginez comment les pierres ne sont pas seulement illuminées par le soleil, mais comment elles commencent elles-mêmes à briller comme trois petits soleils. Dans quelles couleurs brillent-ils ? Vous observez le jeu de couleurs dansant des cailloux qui volent dans l'air, irradiant leurs lumières colorées dans toutes les directions. Si un nuage passait au-dessus d'eux, vous seriez en mesure de voir leurs lumières encore mieux. Ressentez la magie de ce moment alors que les pierres vous enchantent. Si vous le souhaitez, vous pouvez ramasser d'autres pierres et les faire jongler toutes ensemble. Ou imaginez comment les cailloux brillants flotteraient librement dans l'air. Où pourraient-elles flotter ? En apesanteur, lumineusement dans l'air, chacune lentement dans sa propre direction.

Est-ce qu'elles changent de direction lorsque vous les tapez ? Est-ce qu'elles vous laissent les attraper ? Jouez avec les pierres, essayez ce qui est possible. Laissez-les maintenant retomber lentement sur le sol, leurs couleurs s'estompant jusqu'à ce qu'elles ne soient plus éclairées que par le soleil. Vous les remettez lentement dans la collection de pierres sur la rive. Si vous le souhaitez, gardez le premier caillou que vous avez trouvé. Dites lentement au revoir aux autres pierres, à la rivière, aux oiseaux dans les airs. Prenez une autre grande respiration, comme si vous pouviez prendre l'air frais de la prairie verte. Tendez les bras, glissez lentement vers l'arrière et ouvrez les yeux.

## LA PLUME BLANCHE

Mettez-vous à l'aise, laissez tomber les tensions et les soucis de la journée, sentez-vous devenir plus léger et plus détendu. Vous fermez les yeux, relâchez vos pieds, vos jambes, sentez vos bras pendre et se reposer confortablement. Vos mains sont douces. Faites attention à votre respiration. Inspirez et expirez profondément. Inspirez et expirez à nouveau. L'oxygène se répand dans tout votre corps, lui donnant un sentiment de sécurité et de calme. Comme un courant d'air chaud, l'air se répand dans votre corps, le remplissant, le réchauffant, le relaxant. Que peut faire d'autre ce courant d'air chaud de votre respiration ? Imaginez que vous tenez une plume dans votre main. Elle est douce, blanche et délicate. Le vent soulève tout doucement la plume de votre main et l'emporte. Vous la suivez du regard, elle vous montre le chemin vers une grande prairie verte. Elle est toujours emportée par le vent, comme si elle était en totale apesanteur.

Vous ressentez aussi cette apesanteur. Lorsque la plume s'enfonce et se rapproche du sol, la prochaine rafale de vent l'emporte plus haut et plus loin. Vous regardez autour de vous, vous vous émerveillez devant les fleurs colorées qui jonchent et embellissent la prairie. Alors que la plume blanche continue de voler dans l'air, se balançant doucement d'avant en arrière, vous vous asseyez dans la prairie sans toucher une fleur. Vous regardez la danse des plumes et appréciez la chaleur, la paix et le caractère unique de ce moment. Profitez de l'instant présent. Maintenant, la plume descend de plus en plus bas, flottant vers le sol en dansant, une bourrasque de vent chaud l'envoyant vers vous. Tranquillement et doucement, elle est maintenant à la hauteur de votre tête, vous étendez votre main pour qu'elle puisse s'y poser. Vous attrapez la plume, vous sentez sa pureté et sa légèreté.

Le contact de quelque chose de si doux déclenche un sentiment agréable en vous. La plume chatouille la paume de votre main avec son duvet. C'est très doux et délicat, mais vous pouvez toujours le sentir. A quoi ressemble la plume ? Est-elle duveteuse et touffue ou plutôt lisse et fine ? Est-ce que vous la ressentez dans votre main comme vous l'attendiez ? Sentez-la se plier à vous lorsque vous passez votre doigt le long de son bord

extérieur. Vous vous étonnez de la légèreté de la plume, qui est pourtant si forte et puissante. En apesanteur, mais pleine d'assurance.

Sans tache, propre et soignée, elle se trouve dans votre main. Vous levez votre main plus près de votre visage et prenez une profonde inspiration. Lorsque vous expirez lentement et chaleureusement, la plume s'envole à nouveau, vous disant au revoir, et passe dans le courant du vent chaud de l'été. Si vous y prenez garde, elle s'élève de plus en plus haut. Votre respiration est toujours profonde et longue. La plume est maintenant si loin que vous ne pouvez la reconnaître que comme une ligne blanche. Vous respirez l'air de la prairie verte et la ramenez dans votre monde. Inspirez et expirez consciemment, inspirez et expirez. Lentement, vous ouvrez les yeux et revenez du monde imaginaire.

## TECHNIQUE DE RESPIRATION POUR LA RELAXATION

La relaxation n'est pas toujours un processus actif pour lequel vous devez consciemment réserver du temps, qui nécessite un lieu spécifique ou qui est planifié à l'avance. De petites techniques de respiration discrètes permettent, dans la vie quotidienne stressante, de se détendre un peu, de se calmer et de faire le plein d'une nouvelle énergie. La plupart des gens respirent pendant la journée de manière dite thoracique, qui se remarque par le soulèvement et l'abaissement de la poitrine. Cependant, cela implique l'utilisation de nombreux muscles intercostaux. Lorsqu'elles se contractent pendant l'inspiration, les côtes peuvent se soulever et tourner vers l'extérieur.

Cela permet à l'air de circuler dans les poumons, et la poitrine devient plus large. Cependant, cette technique n'est pas particulièrement relaxante pour le corps. D'un point de vue énergétique, la respiration abdominale aide à se détendre davantage que la respiration thoracique. Si vous vous sentez stressé dans votre vie quotidienne, que vous devez vous précipiter d'un rendez-vous à l'autre et que vous n'avez pas le temps de faire une pause, essayez de passer de la respiration thoracique à la respiration abdominale pendant deux minutes. Idéalement, vous fermerez également les yeux et respirerez lentement mais profondément dans votre abdomen. Si vous placez une main sur la paroi abdominale, vous pouvez contrôler votre respiration, car l'abdomen doit être très bombé. Vous pouvez donc prendre cinq à sept respirations profondes et les diriger vers l'abdomen.

Mais pourquoi cette technique de respiration aide-t-elle à la relaxation à court terme ? Contrairement à la respiration thoracique, la respiration abdominale utilise uniquement le diaphragme. Il s'agit d'un muscle qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale. Lorsque vous expirez, l'air est expulsé des poumons et le diaphragme se détend. Lorsque vous inspirez, en revanche, il se tend car les poumons se remplissent d'air, repoussant les viscères de la zone abdominale. Ce processus n'est cependant pas du tout inconfortable pour les viscères ; en fait, il facilite la digestion et

les masse un peu. Sur le plan énergétique, la respiration abdominale n'utilise donc qu'un seul muscle, le diaphragme, tandis que la respiration thoracique fait appel à de nombreux muscles intercostaux différents. Convainquez-vous de la détente rapide du stress quotidien, déclenchée uniquement par votre respiration profonde dans l'abdomen.

# Le signal pour un nouveau départ

**I**ncroyable, mais vrai : nous avons presque atteint la fin de notre voyage. Vous avez pu vous faire une idée des qualités nécessaires pour travailler sur vos objectifs et choisir celles qui vous conviennent parmi diverses méthodes et astuces. Vous ne vous sentez peut-être pas encore tout à fait prêt à commencer votre développement, mais en fait vous êtes déjà en plein dedans ! Alors ne soyez pas timide ! Vous avez déjà rassemblé les éléments de base et développé la motivation.

Une fois que vous avez acquis les compétences nécessaires, ou que vous êtes en bonne voie de le faire, vous devez apprendre à assumer la responsabilité de vos propres actions. Vous seul pouvez suivre votre propre chemin et prendre vos propres décisions. Personne ne peut vous enlever cette tâche. Et une fois que vous avez pris une décision, vous devez vous y tenir. Tout comme vous ne devez pas vous comparer aux autres, vous devez être assez fort et ne pas laisser leurs opinions vous détourner de votre objectif. Les gens essaieront de vous dissuader de réaliser vos rêves et vous demanderont plusieurs fois pourquoi vous vous lancez dans tout cela. Gardez à l'esprit que c'est généralement l'envie qui parle aux gens. Ils aimeraient également changer quelque chose à votre situation actuelle, mais ne le peuvent pas. Ils utilisent très probablement l'une des excuses mentionnées au début : pas de temps, pas de désir, pas d'idée.

Vous ne devez pas réagir de manière agressive ou fermer vos yeux et vos oreilles. Écoutez tranquillement ce que les personnes qui vous entourent ont à dire, absorbez-les et laissez-les rebondir sur vous. C'est leur vie et non la vôtre. Continuez à repousser ces opinions et poursuivez votre objectif personnel. Vous voulez travailler sur votre personnalité et non sur celle d'un autre.

Et maintenant ? Êtes-vous prêt ? Avez-vous préparé votre sac à dos avec le matériel et les provisions ? Disposez-vous de votre itinéraire de randonnée et de votre équipement ? Parfait !

Il ne vous reste plus qu'à lacer vos chaussures de randonnée, à faire le premier pas vers la porte et à vous mettre en route vers le sommet de la montagne. Vous pouvez y arriver, vous êtes l'ensemble de vos forces et de vos faiblesses. Vous avez la motivation, le courage et la capacité d'influencer vos pensées. Sortez, ouvrez grand vos yeux et plongez dans l'aventure !

# Sources

## Livres

Les quatre promesses - Don Miguel Ruiz

## Sources Internet

<https://www.wissen.de/lexikon/mut-philosophie>

<https://de.mimi.hu/psychologie/mut.html>

<https://www.gedankentanken.com>

<https://valeriehusemann.de/de/>

<https://www.spektrum.de/magazin/kindliche-selbstgespraeche-und-mentale-entwicklung/822043>

<https://www.muenchen-heilpraktiker-psychotherapie.de/blog-2/selbstbewusstsein/8-gruende-warum-sie-selbstgespraeche-fuehren-sollten.html>

<https://www.panikattacken-loswerden.de/>

<https://susannereufer.com/nein-sagen-lernen-uebungen/>

<https://gedankenwelt.de/abraham-maslow-der-vater-der-menschlichen-psychologie/>

[https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung\\_III/jugend/pdf/ws\\_beteiligung\\_dings/2017/ws6\\_17/maslowsche\\_beduerfnispyramide.pdf](https://www.lpb-bw.de/fileadmin/Abteilung_III/jugend/pdf/ws_beteiligung_dings/2017/ws6_17/maslowsche_beduerfnispyramide.pdf)

<https://www.gkmotivates.com/maslowsche-beduerfnispyramide/>

<https://diepsyche.de/selbstverwirklichung/>

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/big-five-persoennlichkeitsfaktoren/2360>

<https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/15836-rtkl-big-five-modell-fuenf-charakterzuege-die-jeder-hat-so-entschluesseln>

<https://www.muenchen-heilpraktiker-psychotherapie.de/blog-2/persoennlichkeit/big-five-persoennlichkeitsmodell.html#1-big-five-offenheit-und-kreativitaet-beschaeftigung-mit-geistigen-themen>

<https://www.business-wissen.de/hb/smarte-ziele-und-wie-sie-formuliert-werden/>

<https://www.psychomeda.de/lexikon/motivation.html>

<https://mindmonia.com/de/intrinsische-extrinsische-motivation/#intrinsische-motivation>

<https://anchukoegl.com/persoennlichkeitsentwicklung/>

# Impression

---



**EMPIRE OF BOOKS**

Représenté par : EoB - Empire of Books

Éditeur : Malik & Mähleke GmbH

Contact : Malik & Mähleke GmbH /

Stresemannstraße 84 / 22769 Hamburg / Allemagne

Photo de couverture : Shutterstock



**MALIK & MÄHLEKE**

## **Clause de non-responsabilité :**

L'utilisation de ce livre et la mise en œuvre des informations, conseils et stratégies qu'il contient se font à vos propres risques. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage de quelque nature que ce soit, pour quelque motif juridique que ce soit. Les réclamations en responsabilité concernant des dommages causés par l'utilisation de toute information fournie, y compris tout type d'information incomplète ou incorrecte, seront donc rejetées. Les droits aux dommages et intérêts sont donc exclus. Ce travail a été élaboré et rédigé dans les plus grands soins. Toutefois, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'actualité, l'exhaustivité et la qualité des informations. Les erreurs d'impression et informations incorrectes ne peuvent être totalement exclues. L'auteur ne peut assumer aucune responsabilité juridique ni aucune autre forme de responsabilité pour des données incorrectes.

Les analyses, suggestions, idées, opinions, commentaires et textes fournis le sont à titre indicatif et ne peuvent se substituer à une consultation individuelle. Toutes les informations contenues dans ce livre sont correctes au moment de la rédaction. Toute responsabilité pour les conséquences directes ou indirectes découlant des informations contenues dans ce livre est donc exclue.

Renseignez-vous largement auprès de diverses sources et n'oubliez pas qu'en fin de compte, vous êtes le seul responsable de la décision d'acheter ou de le vendre.

## **Droit d'auteur :**

L'œuvre, y compris tous les contenus tels que les informations, les stratégies et les conseils, est protégée par les droits d'auteur. Tous droits réservés. Toute réimpression ou reproduction (même partielle) sous quelque forme que ce soit (impression, photocopie ou autre procédé) ainsi que le stockage, le traitement, la duplication et la diffusion à l'aide de systèmes électroniques de quelque nature que ce soit, entièrement ou partiellement, sont interdits sans l'autorisation écrite explicite de l'auteur. Le contenu ne doit en aucun cas faire l'objet d'une publication sous peine de poursuite judiciaire.

---

[1] Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr, Rachel H. Wassermann, et. al. : *L'expérience de la méditation est associée à une augmentation de l'épaisseur corticale*. Neuroreport, 28.11.2005 ; 16 (17) : 1893-97.

[2] Tina Feicht, Marc Wittmann, Gerald Jose : *Evaluation d'une formation au bonheur en ligne de sept semaines visant à améliorer le bien-être psychologique, à réduire le stress et à renforcer la conscience et l'épanouissement : une étude randomisée et contrôlée sur la santé au travail*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013.