

## Dans la tempête, gardez le cap et faites des pauses?

Il faut toujours garder le cap quand vous désirez quelque chose. Vous ne devez jamais vous départir de vos objectifs. Surtout, il ne faut jamais agir avec précipitation, avec hâte. Il faut toujours réfléchir avant d'entreprendre. Bien sûr, si vous manquez de confiance en vous, si vous n'êtes pas sûr de vous, si vous n'avez pas mûrement réfléchi votre projet, vous n'arriverez à rien. Et, surtout, vous aurez la fâcheuse tendance à faire les choses trop vite par crainte d'être considéré comme quelqu'un qui n'agit pas. Agir ne veut pas dire faire n'importe quoi. Effectuer diverses choses « inutiles » en même temps dans l'unique but de montrer qu'on ne reste pas là à ne rien faire, ne sert à rien et est même source d'échecs à tous les coups. La base de votre réussite, c'est votre confiance en vous. Si vous vous dites : « Je suis nul, je suis un raté, je n'arriverai à rien », hé bien, vous serez ce que vous pensez. Ces habitudes de pensées ne vous quitteront pas de sitôt et vous amèneront inmanquablement à l'échec. La solution ? Il faut changer vos anciennes habitudes et en prendre de nouvelles. Comme vous avez pris l'habitude de vous dévaloriser constamment, il faut, a contrario, prendre l'habitude de vous dire que vous êtes fort, que vous êtes le meilleur, que vous pouvez accomplir de grandes choses. En modifiant l'image que vous avez de vous, vous modifierez l'image que les autres ont de vous. Et plus rien ne pourra vous résister. Ainsi, tout dépend de votre attitude mentale. Les choses iront mal si vous allez mal. Certes, malgré votre optimisme, il arrive que cela n'avance pas comme vous voulez. Bien souvent, vous vous obstinez, vous vous enfermez dans vos problèmes, vous êtes stressé? Vous voulez absolument que votre projet avance mais, malgré les heures passées dessus, rien n'y fait : vous restez au point mort. Pire, vous vous découragez, vous vous désespérez. Or, la solution est simple. Il suffit que vous fassiez une pause, que vous marchiez quelque temps, que vous partiez en week-end même. Et, vous verrez : aussi curieux que cela puisse paraître, votre problème sera résolu à votre retour. Bien entendu, tout ceci n'est possible qu'à la condition que vous soyez sûr de vous, que vous ayez foi en votre projet, que vos pensées soient toutes entières tournées vers cet objectif. En fait, cette petite pause, ce petit break va simplement vous relaxer, vous destresser et vous irez mieux, tout bonnement. Votre attitude mentale aura changée? La paix sera en vous. Le calme et l'apaisement vous rendront plus fort, plus puissant et vous pourrez déplacer des montagnes. Vous verrez les choses de manière plus positive.

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel) N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>