

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citation de la semaine

«Celui qui ne connaît pas sa propre valeur est voué à l'échec ». **Hazrat Ali** (Calife Né en 599)



Réflexion de la semaine

Que vous dites-vous quand vous n'obtenez pas le résultat que vous escomptiez ? Quand vous loupez quelque chose, ou ne parvenez pas à donner toute votre mesure ? Etes-vous compréhensif, indulgent avec vous-même ? Vous dites-vous : « je ferai mieux la prochaine fois » ? Ou bien vous condamnez-vous comme beaucoup le font en se critiquant souvent sévèrement ? Vous démotivez-vous par avance, pour vos prochaines tentatives, en stigmatisant tous vos faux pas ?

La question de la confiance et de l'estime de soi est une question cruciale, pour toute personne qui veut réussir à mener la vie qu'il souhaite vivre et parvenir à avancer sur le chemin qui doit l'y conduire. Il paraît difficile, pour celui qui n'est pas un minimum conscient de sa propre valeur, d'affronter les épreuves qui l'attendent sur le chemin de la vie.

Je tiens, cette semaine, à vous mettre en garde sur l'auto-dénigrement que beaucoup pratiquent et entretiennent, sans mesurer le caractère nocif et dévastateur de cette

très mauvaise habitude. Nous sommes tous, d'une certaine façon les héritiers de notre passé. Nous sommes tous d'innocentes victimes qui avons subi, dans nos jeunes années, un puissant conditionnement sur ce que nous étions capables de faire et de ne pas faire, de la part de nos parents, professeurs, et autres figures d'autorité. Ce conditionnement nous ne l'avons pas choisi, mais nous avons fini par l'accepter faute de jugement critique. Nous l'avons ensuite entretenu, jusqu'à nous persuader, à force de répétition, qu'il était, pour ainsi dire, indiscutable. Le problème avec les idées reçues, c'est que nous ne les remettons en question que trop rarement. Nous finissons par prendre le relais de nos vieilles figures d'autorité et sans y faire attention, nous remplaçons, par automatisme leurs habituels commentaires par les nôtres. Malheureusement, ils restent la plupart du temps sur le même registre. Ce qui vient renforcer au final ces bonnes vieilles idées reçues ! Il est temps, là

encore d'y faire le ménage ; de défier ces vieilles idées à notre sujet. Elles amputent notre confiance, et troublent notre jugement sur nos capacités à faire et à réussir ce que nous n'avons jamais réussi à faire ou tenter à nouveau ce que nous n'avons osé refaire depuis plusieurs années. Nous devons renforcer notre confiance en nous, en nous prouvant à nous-même et en nous démontrant que nous en sommes capables. Remettre en question ces vieilles idées reçues, renforcera votre estime. Nous devons nous détacher du résultat. Le fait de ne pas réussir quelque chose, ne signifie pas que nous en sommes incapables, et encore moins que nous ne valons rien. Ca signifie simplement que nous n'étions pas assez préparés, ou avertis. Le résultat que nous obtenons ne doit pas entamer notre estime et encore moins diminuer notre valeur. Elle est immuable, et reste totalement indépendante du résultat que nous obtenons. Nous devons en avoir pleinement conscience.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

Citations

• **Oscar Wilde**
«La vraie valeur d'un homme réside, non pas dans ce qu'il a mais dans ce qu'il est.»

• **Malcom Forbes** (1917-1990) :
«On surestime ce que l'on n'est pas et on sous-estime ce que l'on est.»

Pleins feux sur :

Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

contact@vivresonreve.com

L'histoire ou métaphore de la semaine



« N'essayez pas de devenir un homme qui a du succès. Essayez de devenir un homme qui a de la valeur ».

Albert Einstein
(1879-1955)

« Le succès est la valeur personnelle multipliée par les circonstances. »

Alfred Capus

« Celui qui a perdu un œil connaît la valeur de celui qui lui reste. »

George Herbert
(1593-1633)



Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 100 euros.

Il demande à l'assistance : "Qui aimerait avoir ce billet?"

Les mains commencent à se lever, alors il dit :

"Je vais donner ce billet de 100 euros à l'un d'entre vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec."

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

"Est-ce que vous voulez toujours ce billet?"

Les mains continuent à se lever.

"Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela."

Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande :

"Qui veut encore avoir ce billet?"

Evidemment, les mains continuent de se lever!

"Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon..."

Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 100

euros."

"Alors pensez à vous, à votre vie. Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissé, rejeté, souillé par les gens ou par les événements.

Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien, mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment!

La valeur d'une personne ne tient pas à ce que l'on a fait ou pas, vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque est toujours intacte."

Objectif de la semaine

Faites l'inventaire de vos qualités de vos faiblesses. Examinez notamment toutes les vieilles idées reçues, celles qui vous affublent, à tort, de vieilles limites que vous n'avez pas éprouvées depuis longtemps.

Ensuite écoutez-vous. Faites attention au discours que vous tenez aux autres, quand vous parlez de vous, de vos maladresses, de votre manque de ceci ou de cela. Notez chaque fois que vous dites des choses du genre : je n'ai jamais réussi à faire ceci ou cela, je suis incapable de... je suis vraiment trop... Chaque fois que vous vous qualifiez plutôt négativement, notez-le, consignez-le dans un carnet. Pour certains, l'exercice n'est pas aussi simple qu'il y paraît tant ils sont habitués sans s'en rendre compte, à se dénigrer et à se

reconnaître de vieilles limites qu'ils pourraient faire voler en éclats s'ils s'en donnaient les moyens. Une fois votre inventaire terminé, passez-le au jugement objectif de votre analyse. Puis déterminez, ceux qui sont, selon vous et vos objectifs d'aujourd'hui, les plus handicapants, ou limitants. Révisez définitivement ceux qui sont totalement infondés, et obsolètes, et donnez-vous pour objectifs d'infirmer les autres en démontrant que vous êtes à présent capable de faire ce que vous vous interdisiez de faire depuis des années. Puis à l'avenir soyez vigilant sur toutes les opinions que vous entretenez à votre égard. La confiance et l'estime de soi se construisent progressivement sur les idées que nous cultivons sur nous-même ; idées qui

une fois confrontées à nos expériences se renforcent ou s'affaiblissent. Nous devons absolument veiller à n'entretenir aucune idée négative nous concernant, aucune idée qui nous limite et nous prive de notre pouvoir. Sans confiance en soi et sans estime, il est difficile de parcourir le chemin, d'affronter les épreuves, d'oser, de recommencer, et de persévérer. Nous ne pouvons espérer aller loin si avant même de prendre le chemin nous pensons et jugeons que nous en sommes incapables. Cessons donc de nous dénigrer même gentiment. Le faire entretien une ambiance mentale négative et fort nocive qui ne peut en rien nous aider à accomplir nos objectifs.

Bien chaleureusement,
Serge Touka