



COMMANDO COURAGE

Developpez Suffisamment de Courage
Pour Remporter Toutes Les Batailles

Licence

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide et constante d'Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier ces informations, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, d'une interprétation ou d'une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d'offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n'est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n'est pas destiné à l'utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

Cet e-book est protégé par un copyright, [veuillez vous référer à la licence jointe](#) pour connaître vos droits d'utilisation et d'exploitation.

Si aucune licence n'est jointe à ce document, merci de bien vouloir m'en informer par email : didier@le-cercle-dlp.com

Vous pouvez imprimer ce e-book si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

Sommaire

<u>Le Courage.....</u>	<u>5</u>
<u>Reconnaissez vos forces.....</u>	<u>8</u>
<u>Pensez positivement.....</u>	<u>12</u>
<u>Regardez tous les points de vue.....</u>	<u>16</u>
<u>Soyez persévérant.....</u>	<u>20</u>
<u>Sortez de votre zone de confort</u>	<u>24</u>
<u>Soyez spirituellement connecté.....</u>	<u>26</u>
<u>Passez de la peur à l'action.....</u>	<u>29</u>

Introduction

« Toute personne ne naît pas avec le courage, mais toute personne naît avec un potentiel. Sans courage, nous ne sommes pas en mesure de pratiquer la moindre compétence avec consistance. Nous ne serons ni vrais, ni honnêtes, ni reconnaissants, ni généreux. » Maya Angelou.

Tout le monde n'a pas le courage d'affronter les différents challenges que la vie nous réserve. Heureux ceux qui sont capables de surpasser tous les obstacles en prenant des risques mesurés. Le courage, comme le diront certains, n'est pas inné. Mais, tout le monde dispose malgré tout d'une certaine dose de ce courage, ce qui leur permet de surmonter leurs peurs et de prendre quelques risques sans perdre la foi et sans continuer de vivre, même si c'est parfois difficile.

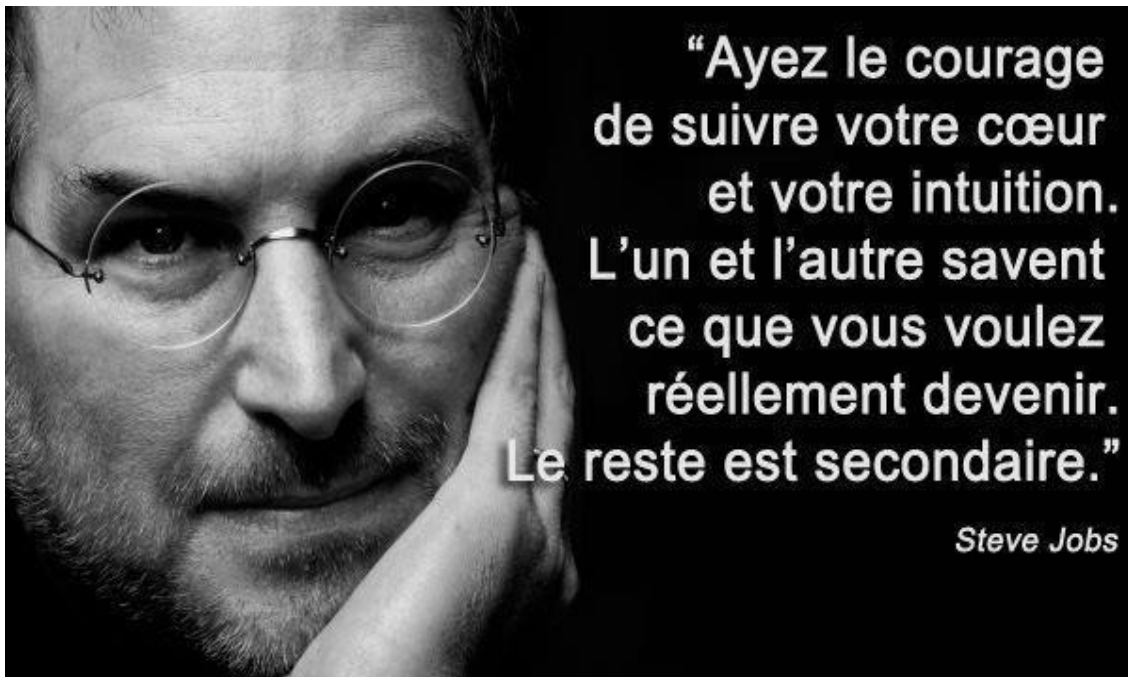
Le courage appartient à ce que tout le monde recherche. C'est l'attribut essentiel de toute personne de bon caractère qui rend digne de respect. Dans ce guide, vous apprendrez tout ce que vous devez savoir sur le courage, mais aussi comment le développer et comment l'utiliser pour affronter les défis de la vie. Alors, saisissez cette chance pour maîtriser et développer cette force afin de remporter toutes les batailles.

Courage commando
Développer assez de courage pour
remporter chaque bataille !

Le Courage

Pour commencer, voici la définition que nous livre le dictionnaire Larousse :

- **Fermeté, force de caractère qui permet d'affronter le danger, la souffrance, les revers, les circonstances difficiles : Avoir du courage.**
- **Ardeur mise à entreprendre une tâche : Travailler avec courage.**
- **Force, énergie et envie de faire une action quelconque : N'avoir pas le courage de se lever.**



Tout le monde a peur de quelque chose. Mais être courageux vous permet d'affronter ou de surmonter vos peurs dans la vie, même si cela doit entraîner quelques sacrifices ou prises de risques. Si vous pensez ne pas avoir assez de courage pour surmonter les différents défis de la vie, alors vous avez tort. La vie vous livrera toute sorte de défis et elle n'en manquera pas. Ils appartiennent déjà

à la vie de quiconque et c'est pour cette raison que nous sommes tous pourvus de ce courage pour gagner chacune des batailles qui nous seront proposées, voire imposées, tout au long de notre vie. Vous pouvez être conscient de l'existence de ce courage dans votre système, mais réfléchissez un peu à la manière dont vous avez su surmonter certaines de vos craintes. N'est-ce pas là du courage ou tout simplement votre instinct ?

Le courage est donc la capacité à affronter les douleurs, les peurs, les incertitudes, les intimidations ou le danger. Il existe différents types de courage qui peuvent aller de l'endurance et de la force physique à la résistance mentale et l'innovation, voici certains types de courage :

Courage physique

- C'est le courage qui vous permet de faire face à certaines épreuves, aux douleurs physiques, menaces de mort et même la mort.

Courage moral

- C'est la capacité d'une personne à agir correctement face à une opposition populaire, un scandale, le découragement ou la honte.

Dans d'autres traditions, le courage a la même signification que la fortitude, mélange de courage, de force et de bravoure. Dans la tradition occidentale, certaines pensées notables nous viennent de grands philosophes comme [Aristote](#), [d'Aquin](#) et [Kierkegaard](#). Dans la tradition orientale, plusieurs réflexions sur le courage nous proviennent de [Tao Tö King](#), fondateur du Taoïsme. Le courage est aujourd'hui toujours exploré par les psychologues et les différentes disciplines attachées à la psychologie.

Les attributs du courage

Nous cherchons tous à être souvent plus courageux. Nous en avons tous entendu parler ou avons été admiratifs du courage démontré par le héros dans un film ou une série télévisée. En fait, de nombreux livres d'histoires nous enseignent la bravoure et le courage. Vous devez aussi pouvoir le développer, car il vous aidera à

atteindre le succès. Alors, vous pouvez penser ne pas savoir comment faire et, si vous croyez ne pas en avoir assez, il vous faudra passer un peu de temps à connaître les différents attributs du courage.

En voici quelques-uns :

- **Sentez la peur pour passer à l'acte**

Nous avons tous peur de quelque chose, mais la plupart d'entre nous choisiront d'agir plutôt que de nous laisser ronger par la peur. Être courageux ne signifie pas d'avoir peur de rien, mais plutôt de savoir surmonter nos craintes. Rappelez-vous toujours que le vrai courage apparaît face au danger et qu'il est intimement relié à notre instinct de survie. Alors, sentez bien vos peurs pour vous surpasser !

- **Suivez votre cœur**

La réalisation de tous vos rêves peut vous sembler impossible, mais votre temps est limité dans cette vie. Vous avez besoin de suivre votre cœur, c'est sans doute ce que vous appellerez avoir du courage.

- **Défendez ce qui est juste**

Tous n'ont pas le courage de lutter contre les injustices. C'est pourquoi il faut beaucoup de courage pour se dresser et défendre la justice. Le courage peut aussi apparaître lorsque le moment est venu de s'asseoir pour écouter.

Il existe d'autres attributs du courage. Si vous voulez développer cette capacité, alors commencez dès aujourd'hui. Vous avez la possibilité d'augmenter votre niveau et de surmonter votre peur devant vos concurrents, vos ennemis et en repoussant tout ce qui pourrait bloquer votre route. Mais commencez par identifier vos peurs et vos craintes, et commencez par les surmonter les unes après les autres.

Reconnaissez vos forces

Pour vous permettre de vous accomplir et de réussir dans tous les domaines de votre vie, vous devez avoir la force nécessaire. Sans connaître vos forces et vos atouts, vous pourriez ne pas trouver le courage d'affronter les différents événements et défis de la vie. Vos forces ne sont pas ce que vous pensez maîtriser ou ce en quoi vous pensez être bon. Cela ne suffira pas ! Pour que ce soit une force, ce doit aussi être une passion. La passion est ce qui qualifiera vos forces. Mais quels sont les autres moyens de reconnaître vos points forts ?



Comment reconnaître vos points forts

Il est important de pouvoir les définir, car ils serviront de carburant pour développer votre courage. De par leur nature, ceux-ci

vous renforceront. Si vous faites encore la confusion entre vos forces et vos faiblesses, voici quelques astuces pour vous aider.

- **Faites une liste des choses pour lesquelles vous pensez être bon**

Notez tout ce qui vous passe par la tête, puis définissez ce en quoi vous excellez vraiment, même si vous détestez encore le faire, cela peut devenir une véritable force. Assurez-vous vraiment de tout noter, car cela vous aidera réellement à long terme.

- **Ne demandez pas l'avis des autres**

Une fois vos points forts définis, ne demandez jamais l'avis des autres. Même si certaines personnes ont certainement une bonne idée de vos atouts, vous êtes la seule personne à vraiment vous connaître. Alors, ne vous laissez pas influencer par les autres, vous devez être convaincu de vos forces, vos propres forces, celles que vous reconnaissez et non celles que les autres vous prêtent.

La raison principale à cette non-consultation des autres, c'est qu'ils peuvent croire que vous êtes apparemment bon dans un domaine particulier, mais ils ne savent pas absolument pas ce que vous ressentez profondément quand vous le faites.

- **Qu'est-ce qui vous excite**

Tout le monde a des émotions dans la vie. Alors, qu'est-ce qui vous rend heureux ? Faire quelque chose qui vous excite vraiment peut être une de vos forces. Vous devez noter ces choses que vous êtes prêt à faire par passion ou par amour parce que cela vous rend heureux et vous remplit d'émotion. Vos forces se trouvent profondément ancrées ici, car si vous aimez ce que vous faites, que vous excellez en plus, alors il s'agit bien de l'une de vos forces.

- **Pratiquez l'autoévaluation**

C'est en effet un très bon moyen de connaître vos forces. Il y a un grand nombre d'experts, de coachs et d'activités qui peuvent

vous aider à connaître vos points forts. Bien entendu, ce moyen de vous connaître fera aussi ressortir vos faiblesses, mais si vous vous en servez à bon escient, ces faiblesses pourront également être la clé de la réussite.

Les signes de force

Une autre manière de déterminer vos points forts c'est d'être conscient des signes, ceux-ci comprennent :

- **Succès**

Cela prouve que vous êtes efficace dans les domaines dans lesquels vous avez rencontré le succès.

- **Instinct**

Trouvez les choses qui vous attirent instinctivement, puis ruez-vous sur elles !

- **Croissance**

Vous grandissez une fois que vous avez la capacité à vous concentrer sur une activité particulière sans voir passer le temps.

- **Besoins**

Certaines activités pourraient vous fatiguer malgré la grande satisfaction qu'elles vous apporteront.

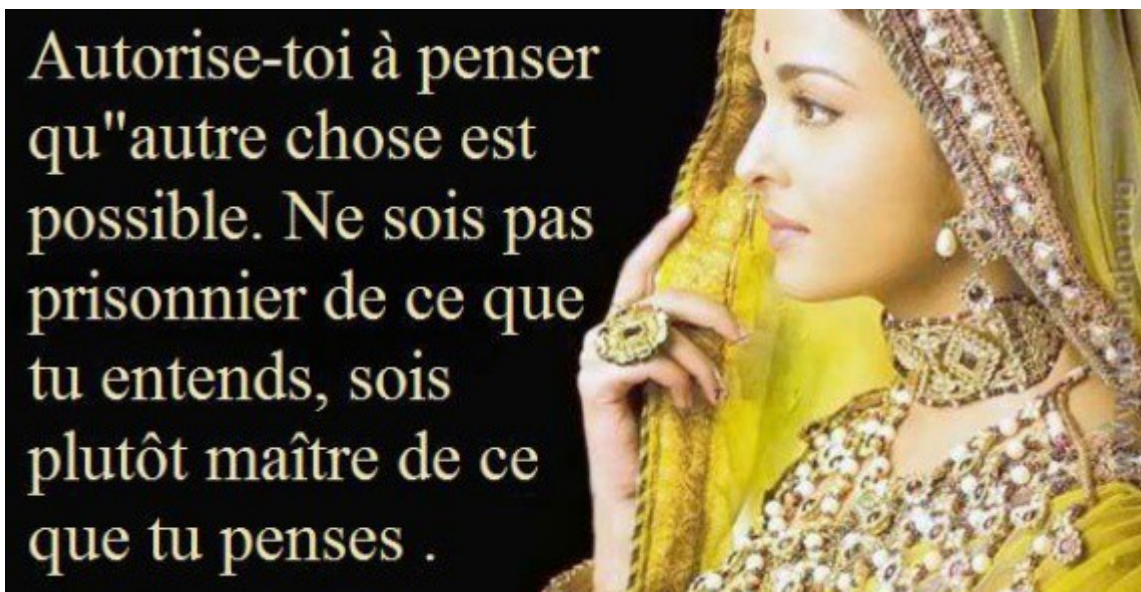
Voilà, maintenant que vous avez déterminé vos points forts, il ne vous reste plus qu'à nourrir vos compétences dans les différents domaines. Vos points forts seront seulement votre force si vous continuez de les entretenir. Si vous les prenez pour acquis, ils pourraient alors se transformer en faiblesse à long terme.

Pour développer vos points forts, vous pouvez entreprendre plusieurs choses. L'une d'entre elles consiste à vous impliquer dans des activités qui feront appel à vos compétences. En faisant cela, vous ne serez pas seulement en mesure d'en apprendre davantage,

mais vous aurez surtout l'occasion d'améliorer encore vos points forts, surtout si vous pensez que vos concurrents font mieux que vous. Alors, ne perdez pas de temps sur les choses qui ne mettent pas en valeur vos points forts, mais nourrissez vos forces et profitez des avantages qu'elles vous offriront.

Pensez positivement

Rester positif n'est pas un travail de tout facilité. Très souvent, les autres encouragent les pensées négatives surtout si elles sont émotionnelles et qu'ils ne savent pas les gérer correctement. Mais ce qu'ils ne savent pas, c'est que les pensées négatives viennent le plus souvent compliquer les choses sans réellement vous aider à suivre le droit chemin. Chaque problème est comme une équation mathématique, il y a toujours une solution et elle se trouve peut-être juste à l'angle suivant. À contrario, la pensée positive vous tiendra en haleine. Elle vous donnera le courage de gagner toutes les batailles, peu importe leur niveau de difficulté.



Comment rester positif quand les choses vont mal

Pour être plus heureux, vous avez besoin de penser positivement, même quand votre vie semble s'écrouler. Avez-vous déjà observé quelqu'un qui est toujours heureux en vous demandant comment il fait ? Son attitude et ses perspectives positives dans la vie sont ce qui le distingue des autres. Penser de manière positive est

ce qui vous aidera à atteindre vos objectifs dans la vie tout en vous la rendant beaucoup plus facile.

Voici quelques conseils pour garder une attitude positive au détriment de ce qu'il vous arrive dans la vie.

- **Ne vous contentez pas d'exister, mais apprenez à vivre votre vie.** Vivez chaque jour comme si c'était le dernier. La passion et les perspectives positives sont réellement très contagieuses. Si vous savez rester optimistes, vous observerez que certaines personnes chercheront à se rapprocher de vous.
- **Ne réagissez pas, mais agissez simplement.** N'attendez pas que les choses aillent mal, soyez proactif en prenant les devants et vous ferez bouger les choses dans votre sens. Être réactif sur une situation ne vous permettra pas de suivre votre chemin. Alors, prenez la vie comme elle vient et ensuite faites-en le meilleur.
- **Quelle que soit la situation, n'arrêtez jamais de croire que tout arrive pour une raison.** Chaque situation a son potentiel positif, même si sur le moment elle semble mauvaise. Tirez les forces de votre malheur. Penser positivement, même si les choses vont mal, vous permettra de mieux passer au travers.
- **Soyez reconnaissant pour ce que vous avez.** Ceux qui réussissent savent que la gratitude leur permet d'aller beaucoup plus loin que l'insatisfaction. Il n'y a rien de mal à être ambitieux. Mais n'oubliez jamais d'être déjà reconnaissant pour ce que vous avez déjà reçu et acquis. Ceux qui ne savent pas se contenter ou qui sont insatisfaits finiront par croire qu'ils n'auront jamais la chance d'obtenir ce qu'ils veulent vraiment.
- **Lorsqu'une opportunité se présente, saisissez-la.** Ne négligez jamais votre responsabilité dans la poursuite de vos rêves. Pour cela, ne passez pas à côté des opportunités qui s'adapteraient parfaitement à votre vie.
- **Ayez de l'humour.** Les gens aiment être avec des personnes qui ont un certain sens de l'humour, même dans les moments

les plus difficiles. Une partie fondamentale de la pensée positive est de savoir sourire et rire de soi-même.

- **N'oubliez jamais que vous êtes la seule personne à contrôler votre destin.** Nul ne peut renier vos rêves, sauf vous. Il y a de l'espoir aussi longtemps qu'il y a la vie. Vous avez un potentiel sans limites, même si vous ne faites rien de votre vie. Alors, pourquoi ne pas en profiter et faire de votre vie celle que vous désirez ?

Il n'y a aucun doute sur le fait que la pensée positive n'est pas un exercice facile, surtout lorsque les choses ne vont pas bien. Mais ce n'est pas impossible à réaliser. Il suffit de garder à l'esprit ces quelques conseils pour rester sur le droit chemin.

Autres conseils pour penser de manière positive

Vous trouverez sans doute des moyens qui vous seront propres pour rester positif, mais voici quelques principes de bases :

- **Fixez-vous des objectifs clairs.**

Si vous ne savez pas ce que vous visez dans la vie, alors vous ne serez pas où aller. Mais, en vous fixant des objectifs clairs et précis, vous serez en mesure de vous épanouir. Alors, définissez précisément vos objectifs et gardez une attitude positive.

- **Formez une image mentale de votre succès.**

Cela peut vous sembler ridicule, mais cette image vous donnera toute l'inspiration nécessaire pour atteindre tous vos objectifs. Cette image est la visualisation de votre succès, tout comme la carotte, elle vous aidera toujours à avancer sans vous attarder sur les obstacles rencontrés. Elle alimentera de ce fait en permanence votre motivation.

- **Soyez responsable et prenez possession de votre vie.**

Ne blâmez pas les autres et ne fuyez pas les défis. Ne soyez pas une victime. Vous êtes le capitaine à bord et vous seul décidez de sa direction. Si vos choix ne vous conviennent pas, alors faites un nouveau plan et prenez de nouvelles mesures le plus rapidement possible.

- **Maquillez vos échecs.**

Si quoi que ce soit échoue dans votre vie, alors maquillez-le. Si vous doutez vraiment, si vous êtes nerveux ou inquiet, vous pouvez prétendre être sûr de vous et confiant. Souriez et agissez comme un professionnel, avec succès tout en restant positif. Vous pouvez tromper les autres et votre cerveau de manière à rester confiant et positif parce que vous savez déjà ce que peut vous rapporter de rester positif devant n'importe quelle circonstance.

- **Éliminez le négatif.**

Pensez toujours à utiliser l'autosuggestion positive pour surmonter les pensées négatives et les doutes qui chercheront à s'insinuer dans votre esprit. Éliminez tous vos soucis à propos des éventuels obstacles et difficultés que vous pourriez rencontrer par la pensée positive. Vous ne devez pas ignorer les problèmes, mais en prendre acte pour pouvoir les affronter avec courage.

La pensée négative est une option bien plus facile parce qu'elle nous semble plus commune et plus confortable et elle offre moins de défis, mais ne tombez pas dans ce piège. Elle ne vous apportera rien d'autre que du négatif et ce que vous voulez c'est prendre le contrôle de votre vie, n'est-ce pas ? Alors, pensez positivement, car cela peut être votre clé pour stimuler votre courage.

Regardez tous les points de vue

Le point de vue de chacun est sa propre perspective d'une histoire particulière. Chacun a sa propre vision des choses. Et celle-ci peut varier en fonction de la manière dont une personne a grandi ou des expériences qu'elle acquit par le passé. Par exemple, si vous êtes toujours entourée de personnes ayant un état d'esprit positif qui n'embrassent jamais de pensées négatives lorsque frappent les difficultés, vous serez une personne optimiste. Cependant, si vous avez grandi dans un environnement opposé, il y a des chances pour que vous voyiez tout de manière négative. Dans ce genre de scénario, la recherche de tous les points de vue est vraiment très importante.



Pourquoi est-il important de rechercher tous les points de vue pour développer du courage ?

Faire face à tous les défis du quotidien peut être difficile. Vous devez avoir suffisamment de courage pour combattre et dépasser les obstacles. Toute personne a un point de vue différent et regarder les choses sous un autre angle peut être important pour développer le courage. Mais, vous vous demandez sans doute pour quelle raison vous devez observer les autres points de vue puisque vous êtes seuls à affronter les obstacles.

Il y a de nombreuses raisons à cela et la principale, c'est que tous les points de vue seront différents. Certaines situations dans la

vie peuvent vous sembler facile et d'autres plus difficiles, même si elles paraîtront simples pour d'autres. C'est cette différence qui vous distingue des autres. Donc, si vous pensez être en train de lutter dans votre situation actuelle, regardez simplement comment d'autres personnes ont fait pour la traverser.

L'importance des points de vue dans le développement du courage, c'est que cela vous permet de voir le côté positif de la situation, même si d'autres pensent que c'est déjà la fin du monde pour eux, vous aurez comme une vue panoramique de l'obstacle et ceci vous permettra de trouver la bonne voie pour continuer votre route. Vous ne perdrez pas la foi, vous resterez motivé et inspiré pour surpasser la situation parce que vous savez que vous avez la capacité de réussir.

Quels sont les avantages à considérer les différents points de vue ?

Vous pouvez penser que la recherche de tous les points de vue n'est pas digne de votre temps. Mais laissez-moi vous rappeler qu'il y a de réels avantages de le faire et voici pourquoi :

- **Être capable de différencier votre situation actuelle avec celle des autres.**

Le plus gros avantage c'est que vous allez pouvoir comparer votre situation à celle vécue par les autres. Des personnes de différents horizons rencontrent des situations à traiter. Certaines seront difficiles tandis que d'autres seront plus faciles. Mais une fois que vous êtes dans une situation précise et qu'il vous semble ne pas pouvoir la traverser, alors réfléchissez-y à deux fois et comparez plutôt votre situation avec d'autres qui traversent ou qui ont traversé la même situation avant même de songer à abandonner ou à rebrousser chemin. Cela peut vraiment faire la différence.

- **La vision des autres peut servir votre motivation et votre motivation.**

C'est un autre avantage de cette comparaison. Si vous pensez ne pas avoir le courage d'affronter ce qui se présente à vous, alors pensez à celles ou ceux qui ont fait de leur mieux pour

gagner la bataille et lutter contre les injustices pourra profondément vous aider. Plutôt que de perdre espoir, utilisez les expériences des autres à bon escient pour rester motivé en toute circonstance. Personne ne pourra vous battre si vous avez le courage.

Vous pouvez penser qu'il sera difficile d'intégrer leur expérience dans votre système et vous n'aurez pas besoin de le faire. En fait, le processus est simple. Vous n'avez pas à changer, il s'agit simplement de vous imprégner de leur force et de leur courage et de les imposer dans votre système. Vous serez alors aussi courageux qu'eux ont pu l'être.

- **Vous serez sensible à ce que vous devez ou ne devez pas faire.**

En considérant tous les points de vue et les expériences des autres, vous serez à même de savoir ce que vous devez faire et ce que vous ne devez surtout pas faire, surtout dans les situations désespérées. En analysant tout cela, vous parviendrez également à donner des priorités à vos actions.

- **Vous aurez une meilleure compréhension de ce que vous vivez.**

Plus souvent que jamais, les gens se sentent au plus bas lorsqu'ils se trouvent devant un défi. C'est parce qu'ils n'ont pas une bonne compréhension de ce qu'ils sont en train de traverser. Vous devez vous souvenir que tout arrive pour une raison et que vous avez besoin d'être courageux pour affronter n'importe quel challenge qui se présentera sur votre chemin.

- **Vous aurez la capacité à agir judicieusement.**

Être capable de prendre des mesures à bon escient est le problème commun numéro 1 pour un grand nombre de personnes, elles n'ont pas la moindre idée de quand et où commencer. En prenant en considération les différents points de vue, n'importe qui peut être capable de prendre les bonnes mesures au bon moment, car vous aurez déjà des indices tirés des expériences réussies des autres.

- **Vous permettre de penser positivement.**

Rappelez-vous de la vision panoramique, elle vous montrera toutes les voies... Donc, même si les choses devaient aller mal, vous vous rendrez compte que la vie peut aussi vous offrir quelque chose de mieux si vous avez le courage de prendre les risques et d'aller de l'avant sans laisser place aux pensées négatives qui surgiront en masse dans ces moments là. À travers les expériences des autres personnes, vous serez en mesure de penser positivement, car pourquoi y parviendraient-elles et pas vous ?

Vous aurez compris que la considération de tous les points de vue et des expériences des autres est un élément clé au développement de votre propre courage. Soyez inspiré, motivé, et n'oubliez pas ce que nous venons d'évoquer ci-dessus, car cela fera une énorme différence dans votre propre succès !

Soyez persévérant

La persévérance est certainement l'un des traits de caractère les plus admirables qu'une personne peut posséder. C'est la capacité d'établir ou de réaliser quelque chose, peu importe les obstacles rencontrés. Avoir la persévérance vous amènera le courage de réussir même si d'autres décident de quitter leur route. Il y a certainement mille et une raisons pour lesquelles les gens abandonnent, mais en dehors de cela, une chose est sûre, leur manque de courage et de persévérance les a éloignés de leurs objectifs. Mais comment pouvez-vous être plus persévérant ?

« Aucune grande réalisation n'est possible sans travail ni persévérance. » Bertrand Russell



Développer la persévérance

La persévérance est une caractéristique que vous devez développer si vous voulez atteindre vos objectifs, obtenir ce que vous rêvez, et peut-être même que c'est aussi le moyen par lequel vous

allez pouvoir vous affirmer face à des personnes difficiles et tenaces. La mise en application de la persévérance sur différentes tâches, objectifs ou interactions est souvent ce qui distingue les personnes qui échouent de celles qui réussissent dans la vie.

Beaucoup de personnes savent très bien comment définir un plan d'action et leurs objectifs vers leur vie idéale. Mais, seules quelques-unes réussissent en peaufinant leur plan et leurs objectifs jusqu'à ce qu'ils soient accomplis. Nombreuses sont celles qui abandonnent avant même de franchir la première étape. Très souvent, ces personnes ont laissé leurs doutes et leurs craintes les paralyser jusqu'à ne plus pouvoir avancer ni même penser à un quelconque concept de persévérance. Parfois, d'autres ont une motivation qui n'est pas assez ferme pour leur permettre d'aller vers leurs buts.

Voici quelques conseils pour gagner en persévérance.

1. Déterminez vos besoins et désirs

Si vous n'avez aucune idée de l'endroit où vous voulez aller, vous finirez probablement par arriver quelque part ailleurs. Il est donc important, avant de vouloir toute persévérance, d'identifier vos désirs et vos besoins. Vous pouvez le faire en notant précisément toutes les choses que vous aimeriez avoir ou accomplir. Dressez la liste de tous vos besoins et désirs, même si certains vous semblent impossibles à atteindre pour le moment.

2. Connaissez votre motivation

La motivation trouve son origine dans les raisons pour lesquelles vous voulez réaliser ou obtenir certaines choses. Savoir pourquoi vous faites les choses vous apportera plus d'énergie pour continuer à avancer. Par exemple, vous pourriez vouloir publier un livre. LA création de ce livre vous demandera du temps et de la patience. Si vous n'avez pas assez de motivation ou de réelles raisons pour lesquelles vous devriez le publier, vous ne le finirez certainement jamais. Toutefois, si vous êtes motivés par l'idée de partager vos connaissances ou de pouvoir influencer des millions de lecteurs avec vos mots,

alors seulement vous vous attacherez à finaliser ce livre qui vous apportera le succès.

3. Définissez votre plan d'action

Déterminer vos désirs et vos besoins définira ce que vous voulez vraiment atteindre. Bien connaître votre motivation vous donnera les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre vos objectifs. Définir votre plan d'action est important pour savoir quand et comment vous allez atteindre ce que vous voulez.

Si vous savez comment obtenir ce que vous voulez vous permettra d'avoir un plan de route et comme tout autre plan, il facilitera votre parcours en évitant de vous perdre. Pour connaître les étapes, vous devrez faire quelques recherches pour bien planifier les choses qui doivent être faites ou acquises, étape après étape, jusqu'à votre but. Soyez précis à chaque étape.

4. Gardez une attitude positive

La route vers le succès est en construction permanente. Le succès est souvent difficile à atteindre. C'est la principale raison pour laquelle seuls quelques-uns réussissent. Vous rencontrerez de nombreux échecs, surtout si vous êtes faibles ou que vous êtes plein de doutes et de craintes.

Pour développer la persévérance et réussir votre voyage, vous devez toujours garder une attitude positive, peu importe la situation. Pour cela, restez toujours concentré sur les mesures à prendre pour atteindre vos objectifs. Évitez toutes formes de pensées négatives tout comme les sentiments négatifs, ils ne feront que ruiner votre volonté.

5. Construisez votre groupe de réflexion (Mastermind)

Il sera très important pour vous de constituer un groupe de personnes de confiance, des personnes capables de jugements impartiaux qui ont en plus une attitude positive. Vous ne pouvez pas vous permettre de perdre du temps à écouter des personnes pessimistes ou de mauvais conseils. Ces personnes ne vous aideront jamais à réussir, au contraire, elles pomperont

votre énergie et vous pousseront vers l'échec. Ce groupe de personnes peut vraiment vous aider à réussir.

6. Développez les habitudes et la discipline

Toute votre planification d'objectifs sera perdue si vous n'êtes pas en mesure de créer de nouvelles habitudes et une certaine discipline. Il y aura des milliers de freins qui vous empêcheront d'avancer sans discipline. Elle est la base de tout. Vous avez établi un plan, ajoutez-y des dates pour chacune des étapes et faites tout votre possible pour les réaliser en temps et en heure. Ceci vous mènera vers de nouvelles habitudes qui elles, vous mèneront vers des objectifs encore plus grands.

Sortez de votre zone de confort

Développer le courage vous obligera à sortir de votre zone de confort. Cela peut paraître facile, mais lorsque vous y êtes bien ancré, en sortir est un véritable challenge. Néanmoins, vos efforts seront largement récompensés par la suite.

Les récompenses seront impressionnantes et vous aurez l'impression de découvrir un monde nouveau. En plus de vous offrir tout le courage, car il en faut pour sortir de votre zone de confort, vous trouverez des expériences nouvelles et passionnantes qui changeront votre vie. Ne soyez pas ce monstre d'habitudes qui ne parvient pas à se secouer pour dynamiser son corps et son esprit, car c'est ce que vous devrez faire pour sortir de votre zone de confort et vivre votre vie pleinement.



Comment sortir de votre zone confort ?

Il y a plusieurs moyens pour en sortir, notamment :

- **Faites des choses effrayantes**

Cela ne veut pas dire que vous devez passer du temps seul, la nuit, dans un cimetière, mais que vous devez faire des choses inhabituelles. Vous avez certainement voulu faire plein de choses ou vous en avez même rêvé, mais vous n'avez jamais osé par manque de courage, alors faites-les. Tentez même les sports extrêmes ou d'autres choses qui pourraient vous effrayer, c'est tout ça qui vous fera défier votre courage pour le réveiller.

- **Apprenez quelque chose de nouveau**

Rester dans votre zone de confort bloquera votre croissance et votre développement personnel. En acquérant de nouvelles compétences et en apprenant des choses nouvelles, vous élargirez votre horizon. Apprendre une nouvelle langue vous permettra par exemple de rencontrer des personnes du monde entier, de rivaliser avec d'autres personnes ou encore d'ouvrir votre activité sur de nouveaux marchés.

- **Faites les choses seul**

Faire des choses seul peut se révéler comme un excellent moyen de sortir de votre zone de confort. Même si cela peut vous paraître étrange, c'est normal, mais cela vous permettra de développer la volonté, le courage et la confiance en soi.

Sortir de votre zone de confort peut sembler difficile au début, mais essayez de vous en extraire en faisant des petits pas au détriment des expériences. Tôt ou tard, vous vous rendrez compte que vous avez déjà ce que vous désiriez dans la vie.

Soyez spirituellement connecté

Avoir le courage d'affronter tous les jours les nombreux défis auxquels la vie vous confrontera vous permettra de progresser sur votre chemin malgré les difficultés. Mais, sans spiritualité, la plupart d'entre vous perdront la foi et toute force pour se battre. C'est la principale raison pour laquelle vous devez avoir un vrai courage, mais vous devez également prêter la plus grande attention à l'aspect spirituel de la vie. Le spiritisme est la recherche de quelque chose de sacré et d'important que toutes les personnes devraient examiner ou expérimenter. Vous pouvez l'aborder de plusieurs manières : la méditation, le yoga, la religion ou la réflexion personnelle.



Quel est le lien entre le courage et la spiritualité ?

Nombreuses sont les personnes qui ne croient pas que la spiritualité ait un rapport direct avec le courage. Mais elles ne savent pas que, sans cela, une personne ne parviendra jamais à réussir complètement. C'est pourquoi il est important de rester connecté spirituellement.

Voici les raisons principales de la nécessité de spiritualité pour être courageux ?

- **La gratitude.** En psychologie, il est démontré que la gratitude est connectée à de nombreuses émotions positives comme la vitalité dans son ensemble, la générosité et l'optimisme. La spiritualité permet donc à chacun la pratique, peu importe la manière, d'être plus positif dans les divers aspects de la vie. Elle permet aussi de prendre plus de recul sur les événements, voire de les appréhender, et de gagner une grande confiance en soi.
- **La compassion.** C'est un point essentiel de la spiritualité et des personnes qui la pratiquent. La compassion envers les autres est une seconde nature, car elle apporte une variété d'émotions sociales et positives, en plus d'un profond bien-être avec les autres.
- **L'épanouissement.** C'est aussi une autre forme de spiritualité souvent évoquée dans le développement personnel : l'épanouissement personnel. C'est un apport essentiel de la spiritualité qui permet, dans son ensemble, cet épanouissement très lié l'estime de soi et aux relations que nous avons avec les autres.
- **La réalisation de soi.** La spiritualité nous pousse à nous concentrer sur nos valeurs profondes afin de nous permettre de nous améliorer. Les personnes qui ont un niveau de spiritualité élevé considèrent souvent leur épanouissement et leur développement comme objectif central. Elles cherchent constamment à améliorer leur vie.
- **Savourer la vie.** C'est un dénominateur commun chez les personnes spirituelles. Elles prennent le temps de savourer les différentes expériences que la vie leur offre, mais elles prennent aussi le temps de réfléchir sur leurs activités quotidiennes et du temps pour se créer des souvenirs durables. Plus elles sont conscientes de leurs activités, plus elles apprennent à se contenter de petits plaisirs dans la vie.

Développer cette spiritualité peut être très difficile pour certaines personnes. Mais elle sera nécessaire, tout comme le courage, pour affronter ce monde si fou.

Il ne s'agit pas là de vous convertir à une quelconque religion, mais de prendre le temps de vous découvrir et de vous connaître. Plus vous avancerez dans cette quête, plus grande sera votre confiance en vous et plus vous aurez le courage de vous battre pour parvenir à la vie rêvée.

Passez de la peur à l'action, même si vous vous attendez à échouer

Maintenant que vous avez reconnu certaines choses que vous avez peur d'affronter, comment vous sentez-vous ? Vous restez encore probablement paralysé par l'idée de prendre des mesures. C'est normal. Bien que le fait de vous lancer directement en prenant une crainte de front soit être très efficace, cela peut exiger plus de courage que vous ne pouvez invoquer en ce moment.



Le point le plus important que je veux que vous appreniez de ce chapitre c'est que le vrai courage est une compétence mentale et pas émotionnelle. Neurologiquement, cela signifie d'utiliser la partie du néocortex de votre cerveau pour ignorer les impulsions émotionnelles limbiques. En d'autres termes, vous utilisez votre intelligence

humaine, la logique et la volonté indépendante pour surmonter les limites dont vous avez hérité comme un mammifère émotionnel.

Maintenant, cela peut donner un sens logique, mais c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Vous pouvez logiquement savoir que vous n'êtes pas en réel danger si vous devez monter sur une scène pour parler devant 1000 personnes, mais votre peur pointera le bout de son nez de toute façon, et cette menace imaginaire vous empêchera d'être volontaire pour quoi que ce soit dans le genre. Ou vous pouvez prendre conscience que vous êtes dans une impasse, mais en ne pouvant pas vous résoudre à dire les mots : « je renonce ».

Le courage, cependant, n'exige pas que vous preniez des mesures drastiques dans ces situations. Le courage est une compétence mentale enseignée que vous devez conditionner, tout comme la musculation renforce et développe vos muscles, vous n'allez pas vous rendre dans une salle de gym pour la première fois et essayer de lever 150 kg, alors ne pensez pas que ce soit être courageux que de vous attaquer à votre peur la plus paralysante tout de suite.

Il existe deux méthodes que je vais vous suggérer pour développer le courage. La première approche est analogue à la musculation progressive. Commencez par des poids que vous pouvez soulever, mais qui restent lourds pour vous, puis entraînez-vous progressivement jusqu'à des poids plus lourds et plus lourds alors que vous vous développez. Donc, attaquez-vous aux craintes bénignes d'abord, et exercez-vous progressivement jusqu'à atteindre les craintes de plus en plus importantes. Vous entraîner à soulever 150 kg sera bien plus facile si vous avez déjà levé 140 kg. De même, parler devant un public de 1000 personnes sera bien plus facile si vous avez déjà parlé devant 800 ou 900 personnes.

Alors, prenez un morceau de papier, et notez l'une de vos craintes que vous aimeriez surmonter. Puis numérotez d'un à dix, et trouvez dix variations de cette crainte, avec en numéro un la moins anxiogène et en numéro dix celle étant la plus anxiogène. C'est la hiérarchie de votre peur. Par exemple, si vous avez peur de

demander un rendez-vous à quelqu'un, le numéro un sur votre liste pourrait être de sortir dans un lieu public et de sourire à quelqu'un que vous trouvez séduisant. Le numéro deux pourrait être de sourire à dix personnes attirantes en une seule journée. Le numéro dix sera peut-être de demandez à idéal un rendez-vous devant tous vos amis mutuels, alors que vous êtes presque certain que vous serez rejeté et que tout le monde dans la salle rira (peur extrême).

Maintenant, commencez par fixer un objectif de compléter le numéro un sur votre liste. Une fois que vous avez eu ce succès (et la réussite dans ce cas signifie simplement de prendre des mesures, peu importe le résultat), passez au numéro deux, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous attaquer au numéro dix ou jusqu'à ce que vous ressentiez que la peur ne vous limite plus. Vous aurez peut-être à ajuster les points sur votre liste pour rendre l'expérimentation plus pratique. Et si jamais vous sentez que l'étape suivante est trop grande, décomposez-la en étapes supplémentaires. Si vous pouvez lever 140 kg, mais pas 150 kg, alors essayez 145 ou même 141 kg. Développez ce processus aussi progressivement que nécessaire, de sorte que la prochaine étape soit un défi doux pour vous, mais dès que vous vous sentez suffisamment en confiance, complétez l'étape. Et n'hésitez pas à répéter une étape passée plusieurs fois si vous le trouvez utile afin de mieux vous préparer à la prochaine étape. Ménagez-vous.

En suivant ce processus de formation progressive, vous allez accomplir deux choses. Vous cesserez de renforcer la peur et sa fuite que vous avez exposées dans le passé. Et vous vous conditionnez à agir plus courageusement dans des situations futures. Ainsi, vos sentiments de peur diminueront en même temps que votre expression de courage grandira. Neurologiquement, vous affaiblirez le contrôle limbique sur vos actions tout en renforçant le contrôle du néocortex, passant progressivement de l'inconscience d'une souris à un comportement conscient semblable à l'humain.

La seconde approche à la construction de courage est d'acquérir des connaissances et des compétences supplémentaires dans le domaine de votre peur. Faire front à vos craintes peut être utile, mais si votre crainte est largement due à l'ignorance et le manque de compétences, alors vous pouvez généralement réduire ou éliminer la crainte par l'information et la formation. Par exemple, si vous avez

peur de quitter votre emploi pour démarrer votre propre entreprise, alors que vous aimeriez absolument développer votre entreprise, lancez-vous dans la lecture de livres et prenez des cours sur les manières de démarrer votre propre entreprise. Passez un après-midi à la bibliothèque locale et faites des recherches sur le sujet, ou faites des recherches en ligne.

Joignez-vous à la Chambre de commerce locale et aux organisations professionnelles pertinentes dans votre domaine. Assistez à des conférences. Établissez des liens. Demandez l'aide d'un mentor. Construisez votre habileté jusqu'au point de vous sentir confiant et sûr de votre réussite, et toutes ces connaissances vous aideront à agir avec plus d'audace et de courage lorsque vous serez prêt. Cette méthode est particulièrement efficace quand une grande partie de votre peur est due à l'inconnu. Souvent, il suffit de lire un livre ou deux sur le sujet pour dissiper la crainte ou pour être prêt à prendre les premières mesures.

Ces deux méthodes sont mes favorites, mais il y a beaucoup d'autres façons de vous conditionner à surmonter la peur, y compris la programmation neurolinguistique, la thérapie de l'implosion, la désensibilisation systématique, et l'autoconfrontation. Vous pouvez les trouver via un moteur de recherche en ligne si vous souhaitez apprendre de telles méthodes et augmenter le nombre d'outils de briseur de peur dans votre arsenal. La plupart d'entre elles peuvent être facilement autoadministrées (sauf la thérapie de l'implosion qui est l'exception notable).

Le processus exact que vous utilisez pour construire le courage n'est pas important. Ce qui est important est de le faire consciemment. Tout comme vos muscles s'atrophient si vous ne les travaillez pas régulièrement, votre courage s'atrophiera si vous ne contestez pas toujours vos peurs. En l'absence de ce type de conditionnement conscient, vous vous affaiblirez automatiquement dans votre corps et votre esprit. Si vous n'exercez pas régulièrement votre courage, vous renforcez votre peur par défaut ; il n'y a pas de juste milieu. Tout comme vos muscles s'atrophient automatiquement par manque d'entraînement, votre courage se décomposera automatiquement en l'absence de conditionnement conscient.

Maintenant, cela peut sembler trop sombre, alors voici une façon positive de voir les choses. Des poids lourds peuvent être un fardeau physique, mais ils sont des outils utiles pour construire des muscles forts. Vous ne souhaitez pas regarder un haltère de 45 kg en disant : « pourquoi dois-tu être si lourd ? » C'est ce que c'est. La lourdeur est dans votre pensée, elle n'est pas une propriété intrinsèque de l'haltère lui-même. De même, ne regardez pas les choses que vous craignez en disant : « pourquoi devez-vous être si effrayantes ? » La peur est votre réaction, pas une propriété de l'objet de votre anxiété.

La peur n'est pas votre ennemi. C'est une boussole pointant vers les domaines où vous avez besoin de croître. Ainsi, lorsque vous rencontrez une nouvelle peur au sein de vous-même, célébrez-la comme une opportunité de croissance, comme vous le feriez lorsque vous atteignez un nouveau seuil en musculation ou dans toute autre activité.

Que la force soit enfin avec vous !

*Bien Amicalement,
Didier Brocky*

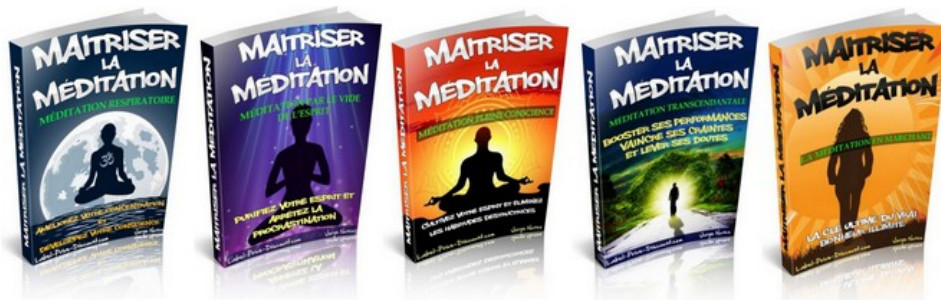
Dans la même série et pour aller encore plus loin :



Pack Spiritualité



Pack Méditation



Découvrez les Droits de label Privé

Le Cercle
Des DROITS de LABEL PRIVÉ

Découvrez Comment
Devenir l'Auteur
De Plusieurs
eBooks par
Mois, Sans Même Écrire une
Seule Ligne...

Cliquez ici !

ARTICLES
LES
LIBRES

Du contenu
en continu...

CLIQUEZ ICI !