

*Comment
vaincre sa
peur*

E-book



Préambule

La peur peut se présenter sous de nombreuses formes. Il est, donc, crucial de connaître les raisons de cette apparition, d'en comprendre ses mécanismes et de savoir comment elle se déclenche.

Si vous lisez ce e-book, vous trouverez dans ce livret la réponse à toutes vos questions sur ce sentiment qui vous paralyse et vous saurez, désormais, quelle attitude adopter face à ce problème et comment vaincre cette phobie, étape par étape.

Tout d'abord, vous devez savoir que la peur est un avertisseur de sortie de zone de confort. Même si cette sensation est inconfortable, ce stress doit être considéré comme une opportunité à faire quelque chose de nouveau, une sorte de jeu pour sortir, petit à petit, de vos habitudes.

Mais comme chaque évolution, cela ne se produira pas immédiatement mais se construira de manière progressive. Ces challenges quotidiens que vous allez vous donner, feront de vous une nouvelle personne.

Donc, la prochaine fois que l'on a peur, on se dit ok challenge : « Moi contre ma zone de confort ! » Et on passe à l'action.

Bonne lecture !

La peur c'est quoi ?



La peur est un état émotionnel, un sentiment éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger. Cette émotion peut se diviser en 2 catégories :

- Celle qui est vitale pour nous : la peur d'avoir un accident si on roule trop vite, la peur de tomber quand nous sommes en hauteur. Cette peur se déclenche dans un instinct de survie, c'est un avertisseur du danger pour notre propre intégrité.

On peut donc qualifier cette peur de positive car elle nous enseigne la prudence, la prévoyance et l'attention.

Et surtout

- Celle qui est due, juste à notre vision et à notre conception du monde : comme la peur de parler en public, la peur des araignées ou de l'avion... Cette peur qui n'est pas un avertisseur pour notre intégrité, est conçue par notre inconscient qui s'appuie sur des vieilles croyances souvent erronées ou sur un manque d'informations.

Si la première est indispensable pour nous signaler un danger, la seconde n'est qu'une illusion d'optique en lien avec notre passé et nos expériences. C'est cette dernière qui nous cause autant de problèmes et qu'il faut vaincre à tout prix.

En effet, la soumission à la peur favorise souvent la procrastination, et conduit fréquemment à l'inaction. Ce qui est néfaste pour tout individu. Cependant, reprendre le contrôle de soi et savoir se détendre sont deux attitudes qui peuvent s'apprendre au travers de l'apprentissage de la confiance en soi.

Donc, soyez rassuré, si vous adoptez le bon état d'esprit, vous pourrez vous surprendre vous-même.

La peur paralyse votre épanouissement



Avez-vous déjà ressenti combien la peur vous empêche de réaliser votre potentiel et vous bride dans vos désirs ? Prenons un exemple : un timide souhaite communiquer mais n'y arrive pas. Ce blocage ne lui permet pas de s'épanouir car son envie est contrariée et c'est de là que vient sa souffrance.

Revenons à notre question ! Je sais, par expérience, que la réponse à la question posée ci-dessus est « oui ». Rassurez-

vous, vous n'êtes pas le seul dans ce cas-là. Mais pourquoi la peur est-elle si paralysante au point de limiter votre potentiel ?

Prenons d'autres exemples :

Vous n'êtes pas satisfait de votre travail mais vous pourriez vous sentir anxieux quant à la possibilité de trouver mieux.

Vous pourriez avoir toujours rêvé d'acheter votre propre maison mais vous vous inquiétez de la responsabilité que cela représente.

Vous voyez, casser une habitude ou une routine est déstabilisant, le cerveau humain n'aimant pas le changement, il essaiera de vous convaincre que ce n'est pas une bonne idée. Il aime demeurer dans sa zone de confort.

Cette crainte ou peur est là pour vous empêcher de prendre des risques. Beaucoup d'entre nous répugnent à se jeter à

l'eau, par crainte de mauvais résultats plutôt que voir les gains potentiels.

Or, ici, il ne s'agit que de regard entre les retombées potentielles et les pertes potentielles. Le risque pris peut apporter d'excellentes répercussions.

S'abstenir de prendre des risques nous aide, certes, à éviter des résultats négatifs, mais nous laisse, aussi, dans la dynamique de statut quo sans perspective plus réjouissante.

La peur si elle s'impose à vous peut vous empêcher de jouir pleinement de votre vie. Cette situation est dommageable, sans compter que bien souvent vos craintes sont souvent sans fondement.

Vous pensez simplement trop souvent que les choses seraient susceptibles de mal tourner - mais cela ne signifie pas qu'elles pourraient ne pas aboutir.

Accepter ses peurs



Vos craintes et peurs doivent être prises en compte. Nous avons tous peur mais certains arrivent à canaliser cette émotion pour paraître rassurés. Sachez que même ceux qui semblent être totalement confiants, ont leurs peurs à gérer.

Chez beaucoup de gens, les peurs viennent de l'enfance, et ces ancrages du passé ont un effet néfaste sur la façon dont nous menons notre vie au quotidien.

Ainsi, nous avons généralement conscience de nos peurs et craintes, mais, nous essayons de les refouler en restant dans l'inaction car bien souvent nous n'avons aucune idée de la façon de lutter contre celles-ci.

Bien évidemment, nos peurs ont leur place dans notre vie, et il serait illusoire de croire que nous pouvons nous débarrasser de cet avertisseur de façon définitive. Regardez, même, les acteurs les plus connus et les plus renommés ont le trac avant de rentrer sur scène.

Mais vivre au quotidien avec une peur incontrôlée peut conduire à une vie faite de frustrations, de douleurs, d'autodénigrement.

Avez-vous, enfant, cru pendant longtemps qu'il y avait un monstre tapi sous votre lit ? Comment avez-vous contrôlé cette peur ?

En sortant, je pense, de votre zone de confort, en vous confrontant à ce qu'il pouvait avoir sous votre lit. Et je suis persuadé qu'hormis de la poussière, vous n'y avez rien trouvé d'autre.

La même chose vaut pour vaincre notre peur à l'âge adulte. Si nous nous confrontons à celle-ci, si nous osons l'affronter, nous nous apercevrons que ce dont nous avons peur de n'est pas si atroce, après tout.

De ce fait, en identifiant nos peurs et en s'exposant de manière progressive à celles-ci, notre cerveau s'adaptera et ajustera ses réponses.

Il faut que vous compreniez que la peur n'est pas votre ennemie mais simplement un avertisseur de sortie de votre zone de confort.

Apprenez à accepter vos peurs, embrassez-les, et vous verrez qu'elles s'estomperont comme pour cet enfant qui craignait le monstre imaginaire sous son lit.

Tout d'abord, apprenez à comprendre vos craintes. Ce travail d'introspection vous fera gagner du temps pour les surmonter et même bientôt en rire.

Prenez un moment pour écrire vos craintes. Commencez par votre but dans la vie sur le haut de la feuille, puis voyez si ces peurs inscrites sur votre feuille sont vraiment réelles ou simplement paraissent être le fait de votre illusion d'optique due à vos ancrages négatifs.

Et Passer à l'action

Les craintes et les souffrances intérieures ne disparaîtront pas d'elles-mêmes.

Arrêtez de mettre en avant l'excuse de la peur pour ne pas agir.

La meilleure façon de surmonter sa peur et, enfin, de la vaincre est simplement d'agir et de passer à l'action. Sortez, donc, de votre zone de confort !

Demandez-vous si j'étais confiant en moi :

Je ferai _____.

Pourquoi ai-je si peur ?

Passez à l'action par petits pas et votre vie évoluera dans la bonne direction. Tenter de tout changer du jour au lendemain est littéralement impossible. Vous rencontrerez et devrez affronter beaucoup trop de résistance intérieure.

Donc, progressez petit à petit, prenez confiance en vous. Respirez profondément pour apaiser les tensions de votre corps et pensez aux victoires déjà remportées sur vos peurs. Cette méthode devrait vous encourager à poursuivre le combat.

Cependant, au cours de cette progression, lorsque votre élan commencera à prendre forme, il se peut que de temps en temps, survienne un problème de motivation. Dans ce cas-là, demandez-vous quel est le prix à payer de l'inaction, si vous ne poursuivez pas vos efforts.

Que se passerait-il dans 5, 10 ou 20 ans si vous continuez votre chemin en ne faisant rien pour changer les choses ? Enfin, rappelez-vous le prix de l'inaction chaque fois que vous aurez une baisse de motivation.

La peur est tout simplement une réaction émotionnelle déclenchée par vos propres pensées. Changer vos pensées modifiera vos réactions émotionnelles négatives qui bloquent ou contrarient vos désirs de réussite.

Sachez, donc, apprécier le moment présent « Carpe Diem ». Ces quelques techniques calmeront, les tensions et la pression de votre corps ce qui aura des répercussions positives sur votre mental et vous en ressentirez immédiatement les bénéfices.

A bientôt,

James D.