



Vidéo 10 – Développez votre confiance en vous

Nous nous sommes tous dit, à un moment ou à un autre : « Ce n'est pas pour moi », « J'aimerais bien, mais ça ne marchera jamais », ou "Je ne suis pas assez bien pour lui/elle ». Ces auto-jugements sont très courants et, quelle que soit notre histoire personnelle, nous finissons souvent par nourrir les mêmes critiques envers nous-mêmes.

La confiance en soi ne tombe pas du ciel. Elle se construit lentement, au fil des expériences et des événements qui jalonnent notre vie. Lorsque le cerveau est seul aux commandes, la tâche peut être ardue, surtout pour ceux qui ont une confiance en soi vacillante. Le cerveau est responsable de la reproduction de schémas et de stratégies inconscientes qui nous mènent parfois à l'échec. Il place des barrières qui ont été enregistrées depuis notre naissance.

Lorsque c'est le cœur qui prend les commandes, tout devient plus simple. Le cœur ne compare pas les situations présentes aux échecs passés ; il se concentre sur nos vrais désirs et les aspirations de notre être profond. Son intelligence est différente : elle est globale, intégrale, et ne se laisse pas influencer par des souvenirs douloureux ou des peurs anciennes.

La pratique de la cardio-méditation permet de réveiller l'intelligence de votre cœur et de trouver en vous la source de la confiance en soi et de la liberté. C'est un chemin vers une vie plus épanouie et réussie.

Pratique pour développer la confiance en soi

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme.
2. Fermez les yeux et respirez profondément.
3. Détachez-vous mentalement du monde extérieur et plongez dans l'univers intérieur de votre cœur.
4. Utilisez les affirmations de l'encadré en page suivante pour renforcer votre confiance en vous.
5. Continuez à respirer cette énergie de confiance qui se diffuse à travers votre corps.



Vidéo 10 – Développez votre confiance en vous

6. Revenez lentement à votre conscience normale et ouvrez les yeux. Ressentez la force et la confiance que vous avez cultivées.

- ★ « Je respire, à travers mon cœur, la vibration de la confiance. »
- ★ « J'ai confiance en mes capacités comme j'ai confiance en la vie. »
- ★ « Je me coule dans cette énergie universelle et j'ai confiance en moi. »
- ★ « Cette confiance m'ouvre de nouveaux horizons. »
- ★ « Mon cœur absorbe cette énergie universelle de confiance et la distribue dans tout mon être, et même autour de moi. »
- ★ « Cette énergie de confiance devient ma nouvelle réalité. »