



Autorisation de diffusion et de vente

Le fait de posséder ce livre vous donne le droit de le revendre et d'en conserver pour vous les bénéfices, de le donner en bonus sur votre site, en cadeau à vos visiteurs ou clients etc ...

Attention : vous devez cependant diffuser la totalité de cet ouvrage, **sans l'altérer ou le modifier**, vous ne pouvez pas le diffuser partiellement, ni sous format imprimé ou photocopié.

Notice légale : Cet ouvrage ne fait qu'exprimer l'opinion de l'auteur sur le sujet. L'auteur n'est pas avocat ni conseil juridique. L'auteur se dégage donc de toute responsabilité pour tous litiges qui pourraient être dus directement ou indirectement à l'information présentée.

Ce livre est il fait pour vous ?

**Faites-vous exactement ce que vous voulez
faire dans votre vie aujourd'hui ?**

**Avez-vous atteint tous les buts que vous vous
êtes déjà fixé ?**

Si vous pouvez répondre oui à ces questions, alors ce livre n'est probablement pas pour vous.

Mais, attendez !

Si vous avez répondu NON à ces questions et que vos réponses aux questions suivantes sont encore NON, alors vous avez besoin de ce livre.

- * Trouvez-vous facile de vous concentrer et de vous concentrer à 100% sur la tâche à accomplir ?
- * Est-il facile pour vous de faire preuve de discipline quand vous en avez besoin ?
- * Êtes vous confiant en parlant avec des collègues, des partenaires ou même vos enfants ?
- * Avez-vous appris que l'art de la concentration, la confiance et l'auto-discipline change la vie ?
- * Pouvez-vous vous regarder dans le miroir et SOURIRE à propos de tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent ?
- * Avez-vous déjà été coincé, comme dans une ornière, avec le sentiment que votre vie ne va nulle part ?
- * Avez-vous déjà eu l'impression de douter sur les mesures que vous avez prises, et continuez à prendre dans votre vie ?
- * Êtes-vous exactement où vous voulez être dans la vie en ce moment ?

Non ?

Ne vous inquiétez pas, et ne vous sentez pas mal. Il y a beaucoup d'autres gens comme vous. Les gens qui n'ont pas de but, ou ils pourraient éventuellement avoir un but, mais ne savent pas comment y arriver.

Il se peut que j'ai une solution pour vous aujourd'hui.

La vie de chacun à ses hauts et ses bas, mais tout le monde n'est pas au courant qu'il est possible réellement de faire quelque chose, soit même, pour changer les choses.

Savoir se concentrer, comment construire la confiance et l'estime de soi, et savoir quand faire preuve d'auto-discipline sont des pas de géant vers une vie meilleure pour vous et ceux qui vous entourent.

Ok, passons aux raisons pour lesquelles vous lisez ce livre. Voyons la concentration, la confiance et l'auto-discipline et voyons ce que nous pouvons faire pour que cela fonctionne pour vous !

Précision

La concentration est un mot qui fait peur à la plupart des gens.

Que peut-il faire pour nous ? Comment peut-il nous aider ? Pouvons-nous nous programmer pour nous concentrer ? La concentration, la confiance et l'auto-discipline travaillent main dans la main les uns avec les autres.

Apprendre à se concentrer peut nous aider de plusieurs façons. Cela peut nous aider à réaliser ce que nous voulons dans la vie, cela peut nous aider à prendre les bonnes décisions. Cela peut aussi nous aider à nous accepter nous-mêmes tels que nous sommes, sans éprouver le besoin de nous condamner ou de nous dévaloriser de quelque façon que ce soit.

La concentration peut nous aider à gagner la confiance, la puissance et le bonheur. La concentration peut également nous aider à rester plus terre à terre et à rester sur la bonne voie.

La concentration peut changer notre autocritique envers notre amour de nous même.

Soyez toujours conscient que vous êtes en mesure de vous concentrer sur ce que vous voulez, et de concentrer vos pensées sur ce que vous désirez.

Essayez maintenant cet exercice, pensez que vous faites la vaisselle à la maison, maintenant changez et concentrez vous en pensant à votre voiture. Concentrez vous à nouveau et pensez à un chien.

Vous voyez il est vraiment aussi simple de vous concentrer sur les choses qui sont importantes pour vous.

Nous avons tous besoin d'apprendre à nous réserver du temps que nous allons utiliser pour nous concentrer sur la seule chose que nous voulons ou sur laquelle nous devons nous concentrer. Ce n'est pas une question de "prendre le temps" de se concentrer, mais plus une question de «trouver le temps». Si nous sommes prêts à trouver le temps, nous allons nous concentrer beaucoup mieux sur tout ce que nous voulons / devons faire.

Vous vous demandez peut-être comment je peux prendre le temps de me concentrer avec quatre enfants exigeants, 3 chiens et une nouvelle maison ?

Facile, je peux rester éveillé pendant une heure supplémentaire lorsque tous les enfants sont au lit et que la maison est calme, et prendre le temps de me concentrer sur ce que je fais avec absolument aucune distraction.

Oh, c'est vrai, vous travaillez trop, donc vous êtes trop fatigué pour rester éveillé tard. Que diriez-vous de vous lever une demi-heure plus tôt, avant que la folie ne commence à la maison ? Avant d'aller au lit tout préparer, afin que tout soit prêt pour votre « temps de concentration » tôt le matin afin que vous n'ayez pas à courir à la recherche d'information quand vous êtes à moitié éveillé.

Vous devez avoir un plan d'action

Bien sûr, cela signifie que vous devez avoir un plan d'action prêt à l'avance.

Décidez quand vous allez prendre le temps, et tenez-vous-y comme de la colle forte. Ne laissez rien vous distraire de cet objectif.

Assurez-vous que vous avez tout ce dont vous avez besoin en un seul endroit, une chambre, ou même le coin d'une pièce où vous pouvez vous asseoir en paix. Débranchez le téléphone, éteignez la télévision, et n'écoutez même pas de la musique calme.

Tout ce qui arrive autour de vous va vous distraire, sauf si vous apprenez à vous concentrer. Parfois, il semble plus facile de simplement se laisser aller à ces distractions que de se concentrer sur l'objectif final. Rappelez-vous, si vous vous laissez aller aux distractions, vous perdez de vue vos objectifs.

Aigüisez votre vision de ce que vous voulez ou vous serez à la merci de votre environnement.

Quand vous voulez quelque chose, vous devez décider exactement ce que vous voulez. Si vous ne savez pas ce que vous voulez, il n'y a aucun moyen sur terre qui va vous permettre de vous concentrer. Donc, soit vous voulez passer ce test de conduite que vous avez déjà passé et échoué trente-six fois, ou vous souhaitez le réussir!

Vous voulez peut-être écrire un livre, ou construire un site web, gérer votre propre entreprise, être un enseignant ou un certain nombre d'autres choses. L'essentiel est que vous devez savoir ce que vous voulez, vous devez définir des objectifs élevés et vous concentrer pour l'obtenir.

Une fois que vous décidez ce que vous voulez, vous devez décider pourquoi vous le voulez.

Visualisez-vous

Visualisez-vous dans cette nouvelle voiture Mercedes ou BMW, ou en face de ce bureau à enseigner la géographie aux enfants. La vision vous fait-elle vous sentir bien ?

C'est pour ça que vous le voulez, et ça fait du bien de faire ce que vous voulez faire, être qui vous voulez être et de posséder ce que vous voulez posséder.

La visualisation est un élément important pour être en mesure de se concentrer. Si vous pouvez réellement vous voir dans la position de ce que vous voulez être, alors cela va être beaucoup plus facile de vous concentrer sur la manière d'y arriver.

La prochaine chose que vous devez faire est de décider comment vous allez réellement obtenir ce que vous voulez. Qu'êtes-vous prêt à sacrifier dans votre quête pour obtenir ces bonnes notes d'examen ? Que pouvez-vous faire pour démarrer votre propre entreprise ? Comment pouvez-vous faire pour que votre vie de famille soit plus heureuse et plus pacifique ?

Asseyez-vous et fermez les yeux, imaginant ce que votre vie sera lorsque vous aurez ce que vous voulez, et pensez fortement et sérieusement à ce que vous pouvez faire pour y arriver.

Disons que vous voulez un nouveau canapé, mais la seule façon dont vous pouvez l'obtenir est de cesser de fumer.

Imaginez le canapé, vous et votre partenaire enlacés dessus. Quelle est sa couleur ? Est-il grand et en cuir, ou est-ce un petit canapé ultra-moderne ? Concentrez-vous sur le canapé et il vous le désirez suffisamment fort, vous arrêterez de fumer pour l'obtenir.

Atteindre un premier objectif

Ce ne sont que de toutes petites choses, parfaitement réalisables avec un peu d'attention, mais voulez-vous des choses plus ambitieuses que ça ? Eh bien fixez vous des objectifs pour y arriver. D'abord surmontez les épreuves une à une, une fois que votre objectif sera atteint aller chercher ce foutu permis de conduire... Ensuite, vous achèterez une BMW flambant neuve.

Gardez vos objectifs en tête. Dès que vous atteignez le premier, passez au suivant, en restant concentré tout le temps sur ce que vous voulez.

Atteindre ce premier objectif va vous donner un élan incroyable de confiance en vous, et il vous sera beaucoup plus facile d'obtenir le prochain objectif. Plus vous allez atteindre d'objectifs, plus vous aurez confiance en vous et cela va vous aider dans la réussite de l'objectif suivant, et le suivant également, une infinité de possibilités s'offre alors à vous.

Commencez par écrire chaque objectif que vous souhaitez atteindre dans votre vie. Ensuite, écrivez un programme quotidien pour le but que vous voulez atteindre en premier. Rédigez le plan avant d'aller au lit le soir, cela va donner à votre cerveau le temps de le prendre en compte et de travailler inconsciemment à sa réalisation.

C'est incroyable ce que le cerveau peut faire lorsque nous dormons. En outre, rédiger le plan la veille, permet de vous libérer de ce travail là durant la journée suivante afin que vous puissiez simplement vous asseoir et vous concentrer sur la tâche à accomplir.

Faites une liste

Faites le plan avec une liste numérotée et rayez chaque élément lorsqu'il est atteint. Vous serez étonné de voir à quelle vitesse vous progressez de cette façon. Une fois que vous avez atteint le résultat que vous voulez, passez à votre prochain objectif en suivant le même schéma que précédemment.

Si vous trouvez vos pensées trop errantes lors de votre « temps de concentration » faites une pause, écrivez vos pensées et mettez les quelque part pour les retrouver plus tard. Si vous pensez qu'il y a de multiples choses que vous pouvez faire pour atteindre vos objectifs, déterminer laquelle d'entre elles est la plus susceptible de vous aider à l'obtenir le plus rapidement possible.

Archivez les autres idées, elles peuvent vous servir pour atteindre le prochain objectif.

Si vous concentrez votre attention sur cet objectif, et restez concentré aussi longtemps que vous le devez, vous réussirez. Si vous vous en tenez à une seule chose, un seul objectif et vous vous concentrez sur ce point, il est pratiquement impossible de ne pas récolter les fruits de vos actions.

Confiance et l'arrogance

Avant de commencer, s'il vous plaît, garder une chose à l'esprit, la confiance et l'arrogance sont deux choses totalement différentes. Si vous confondez les deux, vous allez très certainement devenir une personne très malheureuse avec très peu de vrais amis. L'arrogance n'est pas une « qualité » et elle ne vous aidera pas à atteindre vos objectifs plus rapidement.

La confiance en soi, ou l'absence de celle-ci, est ce qui empêche les gens de rester concentré sur ce qu'ils veulent réaliser. Cette petite voix leur disant qu'ils ne peuvent pas faire quelque chose est leur plus grande source de DE-motivation.

Que pouvez-vous faire pour gagner de la confiance ?

Voici 25 conseils pour stimuler votre confiance et votre estime de vous

1. Aimez vous :

Cela peut demander un peu de pratique et cela à l'air d'une plaisanterie, mais essayez, ça marche. Quand vous vous réveillez, vous vous étirez, faites la même chose quand il est temps de vous endormir.

Vous avez sans doute entendu dire cela un million de fois auparavant :

« Comment pouvez-vous vous attendre à ce que les autres vous aiment si vous ne vous aimez pas vous même »

C'est la vérité. Pratiquez les étirements du matin et du soir pendant 2 semaines, peut-être 3 semaines si vous êtes du genre têtue, et vous verrez comment cela fonctionne.

2. Regardez vous dans le miroir :

Chaque fois que vous passez devant un miroir, penchez vous vers lui et faites lui votre plus grand sourire, donnez le meilleur de vous-même. Cela peut sembler étrange au premier abord, mais finalement cela va vous faire vous sentir fier de vous-même.

Dites-vous «je suis beau ou belle !" ou "Wow, je m'aime !" ou des expressions semblables et faites le assez souvent pour vraiment commencer à y croire.

3. Faites des choses qui vous font vous sentir bien :

Cela peut être n'importe quoi : écouter de la musique, faire du trekking dans les Andes, faire du bénévolat ou même simplement prendre une douche. Tout ce qui vous donne un sentiment positif sur vous-même travaille positivement votre confiance.

4. Écoutez-VOUS :

Faites vous confiance. Personne ne vous connaît mieux que vous vous connaissez, peu importe combien de gens essayent de vous faire croire le contraire. Donc, si votre corps, votre esprit ou vos intestins vous disent quelque chose, prenez le en compte, et ne vous inquiétez pas de ce que les autres peuvent bien vous dire à ce sujet.

5. Parlez vous à VOUS même :

En période de stress, faites une pause. Promenez-vous dans votre propre esprit et ayez une conversation avec vous-même ne pensez à rien d'autre. Dites-vous comment vous êtes chanceux d'être vous, et félicitez vous pour tout le bien que vous pouvez vous attribuer à vous-même.

6. Retirez ce qui est négatif :

Si vous sentez que quelque chose vous fait glisser vers le bas, débarrassez vous en. Si c'est le désordre, rangez, si c'est un ami trop négatif expliquez lui gentiment que vous n'avez pas vraiment envie de lui parler actuellement. Si ce sont vos enfants, quittez la pièce pendant un moment et ainsi de suite.

7. Entourez-vous de choses et de gens positifs :

Entourez-vous de choses qui font ressortir de bons sentiments en vous. Les exemples pourraient être des mots comme heureux, optimiste, amis, une jolie photo, une nouvelle voiture, une vieille couverture confortable, des bougies, des photos de votre famille, de votre petite amie, petit ami, conjoint, etc ...

8. Tuez les rumeurs :

Avez-vous entendu quelque chose à propos de quelqu'un qui a dit quelque chose à propos de quelqu'un d'autre ? Laissez tomber. Les rumeurs sont mauvaises, des choses horribles qui ne feront que vous entraîner vers le bas. La meilleure façon de tuer une rumeur ? L'ignorer ...

9. L'honnêteté totale :

Soyez totalement honnête avec vous-même à tout moment. S'il y a quelque chose que vous n'aimez pas, admettez-le. S'il y a quelque chose que vous ne voulez pas faire "en ce moment" et s'il n'est pas nécessaire pour des raisons de santé ou de sécurité alors simplement ne le faites pas, jusqu'à ce que vous en aillez envie.

Il en va de même pour les aspects positifs. S'il y a quelque chose que vous voulez faire, et s'il ne fait de mal à personne, alors allez-y et faites-le. Si vous commencez à vous sentir bien dans votre peau sans aucune raison apparente admettez le et profitez de la sensation.

10. Responsabilité :

Prenez l'entière responsabilité de vos propres actions. Ne blâmez pas quelqu'un ou quelque chose d'autre. Nous faisons tous des choix dans nos vies, et une fois que nous prenons la responsabilité de ces choix, nous avons tendance à mieux choisir pour nous-mêmes.

Une fois que nous commençons à mieux choisir, nous nous sentons mieux et les choses commencent à ce mettre en place. D'un autre côté, ne prenez pas plus de responsabilités, celles de quelqu'un d'autre juste parce que vous sentez que "vous devez".

11. Imaginez :

Si vous vous sentez peu sûr, incertain ou nerveux, allez en vous-même et persuadez-vous que vous êtes un avocat, acteur, actrice, chanteuse ou ce que vous avez envie d'être.

Faire en sorte de croire que vous êtes cette personne jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Croyez-moi, vous vous sentirez mieux, et, finalement, vous n'aurez pas besoin d'être quelqu'un d'autre que vous-même.

12. Persévérez :

Si vous essayez de faire quelque chose, mais n'y arrivez pas du premier coup, essayez encore et encore, et encore, sans cesse apprenez de vos erreurs jusqu'à ce que vous obteniez le bon résultat. Lorsque enfin vous y arriverez, vous vous sentirez bien et en pleine confiance en vous.

13. Félicitez à bon escient :

Si vous avez fait quelque chose de vraiment bien, et que les gens vous complimentent, acceptez les compliments avec grâce ! Comprenez qu'ils vous complimentent parce qu'ils sont vraiment impressionnés par ce que vous avez fait.

Croyez en vous et donnez-vous une tape dans le dos. (Bien que physiquement, il serait probablement plus facile de vous applaudir :-).

14. Restez droit :

Vous tenir bien droit vous fera toujours vous sentir mieux dans votre peau que de vous voûter. Tenez vos pieds légèrement écartés, rentrez votre ventre, élargissez vos épaules et votre cou, redressez-vous. Vous constaterez un regain de confiance en vous étonnamment rapide.

15. Dites bonjour :

Faites-en une règle dites bonjour à au moins une personne que vous ne connaissez pas tous les jours. Donnez-leur un sourire, comme dans le miroir, le plus grand et le meilleur que vous pouvez faire. Ils vous souriront automatiquement, et ils vont repartir avec un peu plus de confiance en eux grâce à vous.

Les gens ont un aspect plus agréable quand ils sourient, et ils se sentent mieux. Cela signifie que vous obtenez finalement un élan de confiance en vous-même en rendant quelqu'un d'autre bien dans sa peau.

16. Ne dites jamais jamais Jamais ! :

Si vous pensez que quelque chose ne peut pas être fait, alors vous finirez par vous donner raison finalement. Donc, ne dites jamais, il faut garder espoir jusqu'à ce que cela fonctionne pour vous.

Si d'autres personnes vous disent que cela ne peut pas être fait, vous allez sentir comme une immense satisfaction en le faisant et votre confiance en vous augmentera encore.

17. Soyez dynamique :

Ne restez pas assis autour de la maison à ne rien faire. Levez-vous, sortez, le vélo, la marche, les exercices, tout ce qui pourrait dynamiser votre cerveau. Un cerveau vivant, plein de pensées vous aidera à gagner de la confiance.

18. Les aliments qui rendent heureux :

Manger des aliments qui rendent heureux, comme le chocolat, les fraises, citron, crème glacée, etc augmentera le niveau de l'hormone sérotonine dans votre cerveau, conduisant à une augmentation du sentiment de bonheur.

Se sentir heureux, c'est bon pour la confiance naturelle. Alors allez-y, profitez de votre nourriture ! (Avec modération, bien sûr).

19. Affrontez vos peurs :

Il a t-il quelque chose qui vous fait peur ? Affrontez la. Faire quelque chose d'effrayant et surmonter votre peur est un moyen fantastique pour booster votre confiance. Alors allez-y, sautez de l'avion (avec un parachute bien sûr), conduisez cette voiture, prenez la parole devant une foule, demandez une promotion, ou quoi que ce soit qui vous fait peur.

Vous vous sentirez absolument brillant une fois que ce sera fait.

20. La volonté :

Créer un objectif que vous voulez vraiment atteindre. Peut-être quelque chose comme la perte de poids avant un certain temps, arrêter de fumer ou avoir une certaine somme d'argent à la banque à la fin de tel mois, etc ...

Progressez étape par étape et utilisez votre volonté jusqu'à ce que vous réussissiez à atteindre votre objectif.

Ce sera vraiment dur, votre volonté sera mise à dure épreuve à certains moments, mais continuez et n'abandonnez pas. Une fois que vous avez atteint ce premier objectif à l'aide de votre volonté, vous aurez la confiance nécessaire pour vous créer de nouveaux objectifs et les atteindre.

21. Posez des questions :

Chaque fois que vous culpabilisez à propos de quelque chose que vous n'avez pas fait, ou quelque chose que vous pensez que vous auriez dû faire, posez-vous des questions positives. Au lieu de penser "je suis nul pour avoir manqué l'anniversaire de mon ami" pensez "Que puis-je faire maintenant pour que mon ami se sente heureux ?"

Ou, au lieu de « Pourquoi je n'arrive jamais à faire les choses à l'heure ? » changez-le en « Que puis-je changer pour mieux gérer mon temps » Créez des questions positives libérez les énergies négatives qui ont tendance à tirer vers le bas votre confiance en vous.

22. Apprendre :

Acceptez que tout ne fonctionne pas comme vous l'aviez prévu. Décidez d'accepter les erreurs et les rejets dans le cadre d'une courbe d'apprentissage, nous avons tous besoin de passer par là.

Sans erreur, vous ne pouvez pas apprendre de vos propres expériences. Rappelez-vous, l'expérience renforce la confiance, il faut donc toujours apprendre autant que vous le pouvez.

23. Les listes :

Rédigez une liste de chaque chose que vous réussissez, ne serait-ce que couper les ongles du chien ou la mise en place d'une étagère. Prenez le temps de vous asseoir et de vraiment réfléchir à ce en quoi vous êtes bon et ajoutez-les à la liste. Vous serez surpris de voir combien de choses vous vous retrouvez à griffonner, peu importe leur gravité ou leur banalité.

Chaque fois que vous avez 5 minutes de libre, ou si vous vous sentez un peu faible, prenez la liste de votre poche et lisez-la. Il s'agit d'une excellente façon pour vous donner un regain de confiance rapide.

24: Aidez :

Il y a beaucoup de façons d'aider les autres, et de se sentir utile et ce sont d'excellents moyens de construire votre confiance. Assurez-vous de faire les choses parce que vous voulez les faire. Vous pourriez appeler un bon ami qui ne se sent pas bien et aller prendre un café, ou vous pourriez peut-être aider dans une maison de retraite ou similaire. Sachant que les gens apprécient votre aide renforcera votre confiance en vous.

25: Montrer la voie :

Pensez à la chose que vous faites le mieux de toutes. Pensez longuement et sérieusement à celle-ci. Vous pensez à quelque chose ? Maintenant, trouvez un groupe de discussion relatif à ce sujet et diffusez votre sagesse en répondant aux questions, donnez des conseils ou de l'aide à quelqu'un qui en a besoin. Si vous ne trouvez pas de groupe, vous pouvez même le créer vous-même.

Les gens se tourneront vers vous et cela vous donnera une raison de plus d'avoir confiance en vous-même.

L'Autodiscipline

Être vraiment en mesure de se concentrer exige beaucoup d'autodiscipline. Rappelez-vous que votre résultat dépend de VOUS, pas du monde qui vous entoure. Si vous voulez vraiment quelque chose vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour l'obtenir.

L'auto-discipline dans ce contexte est fondamentale, faites ce que vous voulez faire à ce moment précis pour être en mesure d'atteindre vos objectifs plus rapidement.

N'oubliez pas que **vous êtes le patron de vos actions**. VOUS êtes celui qui est aux commandes. Donc finalement vous décidez quoi et quand faire les choses que vous devez faire pour atteindre votre succès final.

Votre capacité à gérer vos actions est directement liée au niveau de réussite et de bonheur dont vous ferez l'expérience tout au long de votre vie. La gestion de vos actions est communément reconnue comme l'exercice de l'auto-discipline.

Ce n'est absolument pas de restreindre votre style de vie, ou de vous punir. Il s'agit d'être capable de travailler avec vos pensées, vos comportements et vos actions en vue d'atteindre les objectifs que vous souhaitez atteindre.

Ne pas avoir d'auto-discipline est l'une des principales raisons pour lesquelles nous ne parvenons pas à ce que nous voulons faire, à la fois professionnellement et personnellement.

Le manque de décision provient souvent du manque d'auto-discipline, donc abandonner toutes vos excuses et commencez à créer des habitudes qui se transformeront en l'auto-discipline dont vous avez besoin. Transformez les en routines que vous savez être capable de tenir et maintenez le cap.

Comment pouvez-vous atteindre l'auto-discipline ?

Quelques solutions peuvent être : un exercice physique régulier, mieux, une alimentation plus saine, et même d'apprendre à dépenser moins d'argent. Ce peut être également de décider d'apprendre quelque chose de nouveau chaque jour ou tout simplement se lever une heure plus tôt que vous le feriez habituellement.

Avoir de l'auto-discipline vous aidera à compléter la plus ennuyeuse et banale des tâches sur laquelle vous devez vous concentrer. Si vous êtes assis et que vous avez des pensées comme : « Oh, je vais faire ça à la place » ou « je peux le faire une autre fois » lorsque vous travaillez sur vos objectifs STOP, prenez une profonde respiration et rappelez-vous votre auto-discipline.

Conclusion

Vous pouvez faire ce que vous voulez faire, être ce que vous voulez être et aller où vous voulez aller.

Tout ce que vous avez besoin est la confiance en vous et la capacité à vous concentrer.

Je vous ai donné des idées sur la façon de le faire alors allez-y !

Allez-y et faites-le !

Sylvain MILON