

DEMAIN JE CHANGE

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME... !

Comment se débarrasser de vos peurs pour réussir votre vie :

Voici les 4 peurs que l'on a vues dans l'article, et les astuces pour vous en débarrasser :



Peur d'échouer

Vous devez comprendre et intégrer que l'échec n'est pas une fin en soi, mais l'indicateur que la bonne direction est ailleurs. On ne réussit pas un puzzle en enfilant toutes les pièces d'un coup : on en essaie une, si elle rentre, tant mieux, si elle ne rentre pas, on en prend une autre.

Quand vous avez peur d'échouer : relativisez, et dites vous que si vous échouez, vous vous rapprochez du succès !



Peur de décevoir ses proches

Elle est liée à la peur de l'échec. Sauf qu'elle se répercute sur vous à travers les autres. Pour la vaincre, 2 stratégies possibles : soit relativiser l'échec (cf ci-dessus), soit inclure dans votre stratégie d'objectifs les personnes dont le jugement vous effraie, afin de vous dédouaner (en partie du moins) de la responsabilité d'un éventuel échec. Attention, c'est une arme à deux tranchants, vous pouvez également ressentir de la culpabilité. A vous de voir avec laquelle des 2 stratégies vous êtes le plus confortable !



Peur de réussir

Vous devez apprendre à gagner et à savourer vos victoires à leur juste valeur. En clair, prendre goût à la réussite. Entraînez vous avec des petites victoires (jeux vidéos, jeux de société, sport, etc), et grimpez petit à petit dans la « grandeur » des tâches victorieuses.



Peur du changement

Apprenez à faire des petits pas en dehors de votre zone de confort régulièrement, pour l'élargir petit à petit, et être plus confortable avec l'inconnu et le changement.

[Allez plus loin](#) : découvrez **comment EXPLOSER vos limites et changer de vie du tout au tout** : [j'explique tout ici ! \(Cliquez pour voir\)](#).