

Totale Confiance : Jour 2 – Votre Mythe Personnel

Aujourd'hui, nous allons découvrir votre mythe personnel et le refaçonner afin qu'il vous soutienne et qu'il vous aide à créer cette Totale Confiance.

- ⇒ La plupart des gens évitent d'examiner leur propre vie. Pourtant examiner votre vie apporte une liberté incroyable. Vous pouvez comprendre vos comportements d'aujourd'hui et reprendre le contrôle de votre vie.
- ⇒ « Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue. » Socrate.
- ⇒ Qu'est-ce que votre mythe personnel : c'est l'ensemble des croyances, des histoires et des convictions que vous avez construit dans votre passé et que vous validez aujourd'hui dans vos comportements, vos jugements et vos décisions.
- ⇒ « Les convictions sont des ennemis de la vérité plus dangereux que les mensonges. » F. Nietzsche
- ⇒ Votre mythe personnel, c'est l'histoire que vous vous racontez pour ne pas agir. Et il va falloir réécrire ce mythe afin d'éliminer vos croyances limitantes et construire une Totale Confiance.
- ⇒ Chaque comportement, chaque parole, chaque décision que vous prenez valident, inconsciemment, votre mythe personnel.
- ⇒ On peut voir des choses sur notre environnement, comment il fonctionne et l'analyser. Mais aujourd'hui, nous allons aller au-delà. C'est à dire que cela va nous demander un niveau de conscience plus élevé afin de comprendre notre mythe personnel
- ⇒ Votre futur n'a pas à être une extension de votre passé. Prenez la décision aujourd'hui de déclencher votre transformation.
- ⇒ Car c'est très facile d'influencer le cerveau humain de l'extérieur. Leur faire croire des choses qui sont fausses, de le faire agir comme un mouton en quelque sorte. C'est facile de faire de ça de l'extérieur. On peut voir comment les médias, les religions, les gouvernements peuvent influencer sur notre culture, notre esprit et réellement sur notre cerveau.
- ⇒ Mais nous influencer de l'intérieur est plus difficile.
- ⇒ Vous retourner sur votre passé. Regarder dans le rétroviseur mais aussi dans l'angle mort.
- ⇒ Vous êtes aujourd'hui au volant de votre vie. Et aujourd'hui, nous allons essayer de comprendre comment vous en êtes arrivé à votre situation actuelle. Et pour ça, il va falloir vous retourner, regarder dans l'angle mort.

- ➔ Car où vous en êtes aujourd'hui est le résultat de votre mythe personnel.
- ➔ Dans notre cerveau humain, nous pensons en histoire, c'est pour cette raison d'ailleurs que les analogies, les exemples ou les métaphores sont dès outils de narrations très puissants.
- ➔ Ce qui se passe aussi et que nous ne réalisons pas vraiment. C'est que nous vivons dans une histoire. Une histoire que nous nous sommes fabriquée depuis tout petit. Avec des croyances qui sont devenues notre système de réalité.
- ➔ Il y a les faits et l'histoire que vous vous faites de ces faits. Et les faits et l'histoire sont parfois totalement déconnectés.
- ➔ Et si c'est vous qui vous racontez l'histoire, alors il est difficile de s'en rendre compte et de reprogrammer notre cerveau afin qu'il nous soutienne et nous aide à nous améliorer et augmenter notre confiance.
- ➔ Nous avons une histoire principale qui est notre mythe personnel et nous posons cette vision du monde sur tout ce que nous entendons, voyons ou expérimentons. Mais la tragédie ici c'est que nous retenons uniquement ce qui conforte ou consolide notre histoire, notre mythe.
- ➔ Vous les prenez comme des faits et cela vous empêchent de grandir, de vous développer, car vous validez inconsciemment ce scénario dans tout ce que vous faites.
- ➔ Car le piège du mythe personnel, c'est de vouloir sans cesse valider ce scénario que vous avez fabriqué. Et vous devenez prisonnier de ce scénario. Parfois, vous pouvez aller jusqu'à vous saboter afin de valider votre mythe personnel...
- ➔ Comprendre son mythe personnel demande un effort conscient et nous allons le faire aujourd'hui.

Exercice

Exercice #1

Quel est votre mythe personnel ?

Rappelez-vous de toutes les conversations, toutes les expériences, tous les conflits. Rappelez-vous ce qui c'est passé quand vous étiez jeune et qui a créée ce que vous êtes devenu. A qui vous en voulez pour être ce que vous êtes devenu ?

- ➔ Quelle est l'histoire qui est intégrée dans votre cerveau et qui vous empêche de vous améliorer et d'avoir confiance en vous ?
- ➔ Quelle est l'histoire qui est intégrée dans votre cerveau et qui vous empêche d'avoir une Totale Confiance ?
- ➔ Quels sont les excuses, les complexes, les histoires que vous vous racontez pour rationaliser vos échecs ou votre inaction ?

Comment votre mythe personnel vous affecte ?

Ecrivez 5 façons dont votre vie d'aujourd'hui est connectée avec votre programmation, votre histoire, votre mythe personnel.

Ecrivez 5 choses sur comment votre situation actuelle, avec votre argent, avec le sexe opposé, avec vos relations amicales est liée avec votre programmation, à votre histoire au mythe que vous avez construit.

Quel est le mythe numéro 1, qui selon vous, vous empêche d'avoir une Totale Confiance ?

Quelle est l'action que vous devriez mettre en oeuvre pour créer un mythe personnel positif ? L'action qui vous permettra de reprogrammer votre mythe ? Quelle est l'action qui vous permettra d'éliminer votre mythe négatif numéro 1 et créer un mythe personnel positif qui vous donnera une plus grande confiance ?

Exercice #2

Action du jour :

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact afin de recréer un mythe personnel positif. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant. Ensuite, faites cette action aujourd'hui.

Prenez 10 minutes aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

➔ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes. Décrivez comment sera votre vie ou les actions que vous allez entreprendre.

« Si je prends 5% plus de responsabilités pour la réussite de ma vie sentimentale et amoureuse... »