

Total Confiance : Jour 3 – Rendre votre Totale Confiance inévitable

Aujourd'hui, nous allons voir comment rendre votre Totale Confiance inévitable. Vous allez créer une action qui rendra votre Totale Confiance inévitable.

- ⇒ Métaphore des dominos : il suffit d'en faire tomber un pour que les autres suivent. C'est la même chose pour la confiance.
- ⇒ Etude scientifique : une action positive entraîne un enchaînement d'actions positives.
- ⇒ Faire du sport 3x/semaine pendant 2 mois a entraîné chez les sujets :
 - Baisse de la consommation de cigarette, alcool, café.
 - Régime alimentaire plus sain et équilibré
 - Réduction des dépenses spontanées (émotionnelles)
 - Plus de sang-froid
 - Moins de temps devant la TV
 - A l'heure à leurs rendez-vous
 - Augmentation de la productivité
 - Et même : moins de vaisselle sale en attente dans l'évier
- ⇒ Les animaux sont parfaitement conçus pour leur environnement (cou de la girafe, bec d'un vautour, bec d'un flamant rose...)
- ⇒ Nous sommes aussi des organismes qui ont évolué parfaitement conçus pour leur environnement. Or notre environnement a changé.
- ⇒ Nous sommes conçus pour un monde qui n'existe plus.
- ⇒ Nous avons des motivations, des émotions qui nous poussent à agir ou ne pas agir.
 - On est programmé pour éviter l'échec.
 - On est programmé pour faire en sorte d'être accepté par les autres et éviter d'être rejeté.
 - On est programmé d'acquiescer et montrer nos biens matériels.
 - On est programmé pour accumuler de la nourriture.
- ⇒ La recherche de nourriture était l'activité principale. Et lorsqu'on en trouvait, notre instinct nous dit de manger le maximum. Or aujourd'hui la nourriture est accessible et sous sa forme la plus sucrée, et la plus grasse possible. 2 formes de nourritures addictives.

- ➔ Nous sommes programmés pour un jouer un jeu dans lequel nous devons survivre, nous reproduire (avoir des rapports sexuels) et monter dans l'échelle sociale.
- ➔ Mais aujourd'hui, nous vivons dans un Zoo Humain. C'est le concept du livre de Desmond Morris.
- ➔ Notre vie sur terre ressemble fortement à celle d'animaux dans un zoo.
- ➔ Les villes, tout comme les zoos, ne sont pas des milieux naturels. Ce sont des endroits artificiels où les hommes s'enferment. Rien de surprenant qu'un tel environnement détraque l'homme-animal et affecte nos comportements.
- ➔ Si vous mettez un animal en dehors de son environnement naturel, il devient déprimé, il n'est plus lui même car il ne sait plus ce qu'il doit faire.
- ➔ C'est la même chose pour les humains. Nous avons bâti des zoos, des villes, des maisons avec des murs, on s'est renfermé, et on déménage volontairement dans un zoo qui ne ressemble en rien à notre environnement. Et on devient déprimé.
- ➔ La plupart des gens font des choses, pas parce que c'est la meilleure chose pour eux sur le long terme. Mais parce que nous voulons des résultats sur le court terme, même si cela est mauvais pour nous.
- ➔ Les éléments qui tuent votre confiance et vous empêchent d'avoir une Totale Confiance :
 - Sucre, gras, sel (gratification immédiate avec un impact négatif à moyen et long terme)
 - Divertissement pauvre (TV, jeux-vidéos, 99% des films)
 - Les informations : concentré sur les conflits, les mauvaises nouvelles...
 - (Lorsque nous vivons en tribus de 100 personnes c'était important. Nous devons être au courant du danger. C'est pourquoi notre peur est un levier émotionnel fort. Mais aujourd'hui, ces évènements mondiaux, ces tragédies n'ont pas d'impact direct sur nous et pourtant cela nous impacte négativement mentalement)
 - Internet, email : interruption, déconcentration, voleur de notre attention.
 - Mode/ Pornographie : obsession du sexe de la beauté. Cela crée des attentes irréalistes.
 - Crédit à la consommation : crée de l'angoisse.
 - Drogues : légal et illégal. Dépendance et gratification instantanée. Nicotine, alcool, café... Même le sucre. Nous donne l'impression d'être bien pour quelques minutes.
 - Les décisions que les autres prennent à votre place (famille, proches, gouvernement. On devient de plus en plus « programmé ». Assistanat.
- ➔ Vous devez apprendre comment l'être humain, cet animal, fonctionne afin de comprendre vos mécanismes et d'avoir une Totale Confiance.
- ➔ Il existe 2 façons connues d'atteindre un but :
 - avoir des objectifs
 - résoudre des problèmes

- ⇒ 3^{ème} façon : Pensée Inevitable. Eben Pagan. Quelles sont les conditions que vous devez mettre en place afin qu'atteindre votre objectif soit inévitable, automatique et naturel ?
- ⇒ Quelles sont les conditions que vous devez mettre en place afin qu'avoir une Totale Confiance soit inévitable, automatique et naturel.
- ⇒ Quelles sont ces conditions ? Si ces conditions sont créées alors, oui, ce sera automatique, vous aurez une Totale Confiance. Ca arrivera de manière naturelle et automatique.
- ⇒ Si vous ne créez pas les conditions d'inévitabilité pour avoir confiance en vous vous n'allez jamais agir. Vous n'aurez aucun contrôle sur vos actions et votre vie. Les gens seront toujours indifférents. Vous aurez des difficultés à sortir de votre timidité, à exprimer vos idées et avoir confiance en vous. Vous devez créer les conditions pour rendre votre objectif inévitable.
- ⇒ Si vous créez ces conditions alors vous éviterez de rester dans l'inaction, vous serez capable de soulever des montagnes, de vous forcer à agir. De faire ce que vous savez que vous devez faire. Vous pourrez enfin avoir confiance en vous et avoir cette Totale Confiance.
- ⇒ Maintenant, c'est à vous d'agir et de faire cette série d'exercices afin de créer les conditions pour rendre votre Totale Confiance inévitable.

Exercice

Exercice #1

Complétez ces phrases

Afin de rendre ma Totale Confiance inévitable, je devrais :

Quelle serait la plus petite action possible que je pourrai mettre en place aujourd'hui afin de créer les conditions d'inévitabilité de ma Totale Confiance :

Exercice #2

Action du jour : Rendre ma Totale Confiance Inévitable

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. 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 – plus si vous pouvez. Décrivez comment sera votre vie ou les actions que vous pourriez entreprendre.

« Je sortirais de ma zone de confort aujourd'hui, si seulement : »