

Imaginez le meilleur !



Cathy Jenn

☰ Sommaire



Se fixer un objectif c'est bien. Anticiper sur les obstacles à venir c'est mieux !

La plupart du temps ce sont des obstacles intérieurs tels que nos peurs, nos doutes ou nos croyances limitantes qui vont saboter les meilleures de nos résolutions !

En effet, si nous cultivons des pensées défaitistes au sujet de nous-mêmes ou de nos capacités, nous serons inmanquablement stoppé(e) dans notre élan. La crainte du regard des autres viendra se rajouter et anéantira le peu de confiance qu'il nous reste...

Alors que faire concrètement lorsque nous sommes en prise avec ce type de blocage ?

Et bien, au lieu d'imaginer le pire... **imaginez le meilleur !**

Vous avez forcément déjà vu un sportif qui se concentre avant sa course : le voilà qui sautille sur place, qui fixe la piste avant de s'y lancer. Il est concentré, « dans sa bulle ». A ce moment précis, il se projette mentalement EN TRAIN DE SURVOLER tous les obstacles... et NON PAS EN TRAIN DE TOMBER, ce qui serait une véritable catastrophe pour sa performance !.

Ce conditionnement positif lui permet de rassembler en lui toute l'énergie et toutes les ressources nécessaires pour gagner !

Il en va de même pour nos obstacles du quotidien : nous projeter mentalement en « mode vainqueur » fera toute la différence.

Prenons l'exemple de la peur de parler en public : se préparer à l'avance en s'imaginant la scène de façon positive nous permet de trouver le courage pour nous lancer. A l'inverse, nous imaginer bafouiller et rougir, va nous faire perdre tous nos moyens.

Pour que cette préparation mentale soit efficace, détaillez-là le plus possible dans votre esprit : imaginez la couleur de votre tenue, le nombre de personnes dans le public, sentez votre aisance et profitez du regard positif que les autres posent sur vous alors que vous êtes parfaitement détendu(e)...votre cerveau ne fera pas la différence entre cette fiction et la réalité !

Ceci n'est qu'un exemple, mais vous pouvez « imaginer le meilleur » dans toutes types de situation : avant de vous confronter à un collaborateur, avant de devoir aller voir votre banquier, avant de démarrer un travail rébarbatif, etc...testez-le !

C'est en vous imaginant réussir que vous débloquentez tout votre potentiel et que vous osez vous lancer en donnant le meilleur de vous-même... en situation réelle !

"Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix ? Courez de manière à le remporter".

[1 Corinthiens 9.24](#)

Cathy Jenn

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



7 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com