



VAINCRE VOTRE PEUR D'ÉCHOUER

Vous est-il déjà arrivé de renoncer à un projet par peur de ne pas y arriver ? C'est fréquent et ce « poison » peut envenimer votre vie car il a créé des croyances limitantes. Vous pouvez cependant agir sur cette peur et en venir à bout.

Suivez les étapes de l'exercice en prenant votre temps, n'hésitez pas à refaire l'exercice plusieurs fois.

- 1) Pensez à une occasion manquée parce que vous avez eu peur de ne pas être à la hauteur. Rassemblez mentalement les détails de cette expérience et placez cette image dans un cadre
- 2) Regardez cette image et demandez-vous ce qu'elle vous enseigne : en focalisant votre attention sur ce qui est minimisé ou au contraire surdimensionné.
- 3) Parmi ces éléments, choisissez le meilleur point d'appui, c'est-à-dire une qualité que vous avez minimisée ou masquée par un défaut que vous avez surdimensionné.
- 4) Concentrez votre attention sur cette ressource, associez-lui une musique et faites un ancrage avec cette musique.
- 5) Maintenant, pensez à une prochaine occasion qui vous fait autant envie qu'elle vous intimide. Et imaginez l'expérience en déclenchant votre ancrage. Refaites cette étape plusieurs fois si nécessaire : le but est de faire pencher la balance du côté du désir au lieu de rester du côté de la peur.

Cet exercice est une variante de celui que proposait l'un des fondateurs de la PNL Richard Bandler qui suggérait à ses clients d'affronter leur peur en pensant à une musique stimulante et joyeuse. Les représentations auditives ont une grande puissance et peuvent en un instant changer le ressenti, il ne faut donc pas se priver de les utiliser.