

As-tu PEUR du REGARD de l'autre ?

**Niveau 3 : Le regard de l'autre n'a presque
pas d'impact sur toi**

Retrouve ton processus à l'intérieur.

Introduction : Félicitations ! Tu as atteint un niveau élevé d'indépendance par rapport au regard des autres. Ton état d'esprit est en harmonie avec les recherches en psychologie positive de Martin Seligman, où l'accent est mis sur les forces individuelles et le bien-être. Tu as le potentiel de devenir un modèle, un mentor pour les autres.

Réponse : Tu es au niveau 3, où le regard de l'autre n'a presque aucun impact sur toi. C'est une réalisation remarquable qui montre à quel point tu as progressé dans ta relation au jugement social. Ton niveau de confiance sociale est inspirant. **BRAVO !**



Processus en 5 étapes pour passer au niveau supérieur :

1

Le maintien de l'équilibre: Selon la philosophie stoïcienne, maintenir une perspective saine sur le regard des autres est essentiel pour la sérénité.

Exercice : Médite sur la notion de l'acceptation de soi et du jugement des autres. Utilise des pratiques de méditation pour développer un état d'esprit de sérénité face au jugement social.

2

L'approfondissement de la connaissance de soi: Les travaux du psychologue Abraham Maslow sur l'auto-actualisation peuvent t'encourager à explorer en profondeur tes valeurs, tes passions et tes objectifs.

Exercice : Écris un journal de gratitude. Chaque jour, note au moins trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) dans ta vie. Cela renforce la connaissance de soi et favorise un sentiment de bien-être.

3

L'inspiration des autres: En suivant l'exemple des leaders inspirants, partage ton parcours avec les autres pour les inspirer à atteindre leur potentiel en apprivoisant le regard de l'autre. Le meilleur moyen de renforcer et d'ancrer une compétence est de l'enseigner !

Exercice : Identifie une personne dans ta vie que tu admires pour sa confiance en elle et sa capacité à inspirer les autres. Engage une conversation avec elle pour en apprendre davantage sur son parcours et ses philosophies.

4

Le mentorat: Inspiré(e) par des mentors comme Socrate, deviens un mentor pour ceux qui cherchent à développer leur confiance sociale.

Exercice : Cherche une opportunité de mentorat, que ce soit en tant que mentor ou mentoré(e). Le mentorat peut être une source d'inspiration mutuelle et de croissance personnelle.

5

L'engagement continu: Les recherches en psychologie de la motivation, notamment celles de Daniel Pink, soulignent l'importance de rester engagé(e) dans ton propre développement personnel et professionnel.

Exercice : Fixe-toi un objectif personnel ou professionnel significatif et engageant. Travailler vers cet objectif maintiendra ton engagement dans ton propre développement, tout en inspirant les autres à poursuivre leurs rêves.

Conclusion : Félicitations encore une fois pour avoir atteint ce niveau élevé d'indépendance par rapport au regard des autres. Maintenir cet équilibre et continuer à te développer est essentiel pour une confiance sociale solide.

Pour aller encore plus loin, nous te recommandons de renforcer les mécanismes et méthodes du succès, comme le suggère la théorie du flow de Mihaly Csikszentmihalyi. Maintenir un état de "flow" dans tes activités te permettra de continuer à grandir personnellement tout en ayant un impact positif sur les autres.

Chacun des 3 niveaux de relation au regard de l'autre

Il te tétanise

Tu le gères mais...

Le regard n'a presque pas d'impact sur toi

représente une étape dans le parcours vers l'estime de soi et l'indépendance par rapport au regard des autres. Renforcer ton mindset, ta motivation et les mécanismes et méthodes du succès peut t'aider à progresser vers le prochain niveau.

ANANAS IMPÉRIAL



Rejoignez notre liste VIP

Soyez la PREMIÈRE informée lorsque nous ouvrirons les portes de mon programme signature, **Ananas Impérial** et atteignez le niveau d'expansion que vous méritez **en vous inscrivant MAINTENANT à notre liste d'attente.**

[Je rejoins la liste VIP](#)



**Cliquez ici*