



**Les
4
peurs
qui
vous empêchent
d'être
vous-même**



La peur, quand une situation est interprétée comme risquée ou dangereuse, va rapidement prendre toute la place dans votre esprit et votre corps générant son lot de ressentis et de pensées désagréables.

Vous allez chercher à fuir cette peur par tous les moyens ou essayer de l'oublier en la mettant de côté.

En somme, **vous avez peur de votre peur !**

En faisant connaissance avec votre peur, vous finirez par vous rendre compte qu'elle n'est pas forcément justifiée, et vous pourrez trouver des moyens de la dépasser ou pour vivre avec elle.



La peur du changement

est la plus connue.

Elle vous empêche de réaliser des choses qui pourraient améliorer votre vie.

La peur de l'échec
vous empêche de passer à l'action
et de faire des choses
qui vont vous apporter
une réelle satisfaction dans la vie.



La peur du regard des autres
qui vous empêche d'agir
et d'être en accord avec vous-même.

La peur de manquer
(manquer d'affection, manquer d'argent, etc.)
qui vous empêche
de vivre pleinement
l'instant présent.



Pour vous libérer de ces peurs, il est important de commencer à vous écouter, et à accepter ce qui se passe en vous.

Si la situation que vous vivez ne vous convient pas, chercher ce que vous aimeriez faire à la place.

En vous focalisant sur ce que vous voulez plutôt que ce que vous ne voulez pas, vous pourrez transformer positivement votre vie, et vous autoriser enfin à devenir la personne que vous êtes réellement au plus profond de vous.