



COMMENT RÉVEILLER LE CHARISME NATUREL QUI EST EN VOUS?

Vous voulez être plus rayonnant(e) ?

Vous voulez prendre tranquillement et sereinement votre place ?

Vous voulez révéler tout le positif qui est en vous ?

Cet article est pour vous ;-)

Entendons-nous bien, le but est de dégager réellement le meilleur de vous-même. Mentir, faire semblant, manipuler ne feront jamais de vous quelqu'un d'attirant sur le long terme. Sans congruence, votre charme sera bien éphémère. Il s'agit d'être rayonnant(e) avec sincérité et authenticité !



Ne me dites pas « je n'ai rien de charismatique en moi », je n'y crois pas un seul instant.

Votre potentiel est juste en sommeil et ne demande qu'à scintiller ;-)



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Pourquoi révéler le soleil qui est en nous ?

Parce que cela nous aidera à être plus confiant en nous, plus confiant dans nos interactions avec les autres.

On pourra se sentir plus à l'aise dans des situations nouvelles et ouvrir davantage la porte à de belles rencontres.

Cela permettra également de prendre sa juste place dans l'existence sans pour autant envahir l'espace des autres.

En bref, par respect pour soi et son chemin de vie !

Les préalables de base :

- *Partir directement de l'idée que vous ne pourrez jamais plaire à tout le monde* et heureusement d'ailleurs, ça serait une véritable entreprise à gérer. Ce qui attire une personne n'en séduit pas nécessairement une autre. Chacun a ses points de sensibilité et ses critères d'affinité ! Mettez –vous donc bien ce postulat en tête ;-)
- *Partir de qui vous êtes et des valeurs qui vous sont importantes*, votre leitmotiv doit rester d'être en harmonie avec vous-même et non de jouer le rôle de quelqu'un d'autre. Après tout, votre objectif est de devenir la meilleure version de vous –même ;-)
- *Ne pas laisser votre date de naissance vous faire douter de vous !* Quelque soit votre âge, vous avez des choses à mettre en valeur et la maturité a tout son charme. Et d'ailleurs, vous avez d'autant plus de choses à transmettre ;-)
- *Laisser autant que possibles les personnes négatives et toxiques à distance*, elles ne feront que plomber la densité de vos rayons ;-)
- *Arrêter de vous comparer et de vous critiquer !* Vous êtes unique je le répète ! Plus vous vous critiquerez, plus vous ressemblerez à un nuage sombre. Si voulez que la lumière se dégage de votre être, seules la bienveillance, la compréhension et la douceur envers vous –même vous le permettront. La bienveillance a l'art de rendre votre visage beau et lumineux ;-)
- *Mettre votre perfectionnisme au placard* : l'idée n'est pas de rayonner sur le monde entier mais bien de faire de votre mieux chaque jour...selon l'énergie du moment. Les jours où vous avez 30% d'énergie n'essayez pas de faire une grande distinction, cela aura pour seul résultat de vous voir terminer la journée en étant complètement raplapla !



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- *Prendre le temps de se reconnecter à tous ses succès, ses atouts*

Et hop, on refait la liste de toutes ses petites victoires, de tous les moments difficiles que l'on a déjà surmontés.

On ose aussi demander à ses proches ce qu'ils apprécient particulièrement chez nous et qu'est-ce qu'ils nous conseilleraient de mettre en avant. Effet de surprise garanti ;-)

Les astuces gagnantes

- *Le dos bien droit, les épaules dégagees et go pour une posture resplendissante !*

Il est maintenant largement prouvé que votre posture et votre état d'esprit travaillent en étroite collaboration. Vous reconnaîtrez tout de suite quelqu'un de déprimé à son regard baissé et ses épaules attirées vers le bas ! Si vous manquez de confiance, adoptez une attitude comme si vous l'aviez cette confiance ! Relevez la tête, rendez votre regard vif, souriez, ouvrez les épaules...et hop, vous serez surpris de l'impact que cette posture va avoir sur votre état d'être et vos pensées. Tirez le corps vers le haut, c'est tirer votre état d'esprit vers le haut. Bon jusque là, vous n'avez aucune excuse, c'est à la portée de tous ;-)

- *Un vrai sourire et un dégageement d'ondes positives :*

J'ai bien dit un vrai sourire, le but n'est pas de faire une grimace. Un sourire qui vient du cœur aura toujours un impact extraordinaire, prendre cette habitude se sourire

sincèrement aux gens que vous rencontrez vous fera irradier ! Pour ce qui est du dégageement d'énergie positive, on revient à la notion de bienveillance, de tolérance envers les autres (et pour cela envers soi aussi ;-)

- *Avoir une vraie présence, une véritable écoute de l'autre*

Incitez les gens à parler d'eux-mêmes, de leur vie mais faites-le sincèrement. Partez à la découverte de l'autre et prenez le temps d'établir le calme en vous pour écouter réellement. Soyez juste disponible, là, dans l'instant présent...Être là ici et maintenant et écouter avec vos oreilles, votre cœur, votre corps.

- *Synchronisez certains de vos gestes avec ceux de votre interlocuteur,*

cela favorisera une certaine aisance entre vous. Bon, on est bien d'accord sur l'idée de se synchroniser mais pas de singer l'autre. Si vous imitez chacun de ses gestes au même moment, l'autre aura plutôt l'impression que vous vous foutez de lui ! Par contre, rejoindre régulièrement l'autre dans sa posture, permet de créer une complicité inconsciente.

- *Favorisez les gestes d'ouverture :* que ce soit au niveau des bras ou des jambes, évitez de tout barricader ;-)

- *Soignez votre présentation, mettez-vous en valeur*

Tout en respectant vos goûts bien sûr, si vous vous sentez déguisée, la lumière que vous allez dégager va être plus tamisée que solaire ;-).

- *Investissez votre corps dans une activité physique douce et régulière.*

Pour rappel, le but n'est pas de vous inscrire aux jeux olympiques ;-), mais bien d'être en meilleure connexion avec votre corps, de l'habiter réellement et d'en prendre soin. Si, si ...cela se dégage à l'extérieur ;-)

- *Établissez un contact visuel :* bon, pas la peine non plus de faire flipper l'autre en le fixant constamment comme un(e) psychopathe. Votre regard doit être attentif, bienveillant et aller et venir sur l'autre très régulièrement.

- *Sachez doser votre présence et respecter le territoire de l'autre.*

Faites des moments de partage des moments privilégiés de vraie présence et non une obligation ou une routine.

On peut adorer la tarte aux framboises mais si on en mange tous les jours, elle finira par perdre de sa saveur. Veillez à être ni trop proche, ni trop distant.

- *Cultivez votre curiosité et préservez des pauses ressourcement rien que pour vous.*

Plus vous serez détendu(e), plus vous respecterez vos propres besoins, plus vous dégagez cette sensation d'être à l'aise avec la vie, à l'aise avec vous-même.

- *Cultivez votre côté positif,* soyez la personne qui booste, qui motive, qui sait repérer le positif des expériences de la vie. Râler sur le monde ne vous rendra pas sexy ;-)

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.



Donnez-vous comme mission de convertir le négatif en positif ;-)
par là...et par redresser votre posture ;-)

- *Favorisez le toucher* : avec parcimonie bien sur et si vous sentez une résistance, inutile d'insister.

- *Soyez généreux !* : Sans vous perdre pour autant, on est bien d'accord ;-)

Conclusion :

Vous avez chacun à l'intérieur de vous un potentiel qui n'attend qu'à pouvoir resplendir ! Vous n'avez rien à inventer, tout est là en vous et ne demande qu'à émaner.

Une condition est nécessaire : faire l'expérience de l'amour et de la bienveillance envers vous-même et faire de l'empathie un art de vivre. Commencez donc

Démarrez juste en adoptant un ou deux éléments de cet article, ancrez-les et puis passez à un autre. Vous connaissez maintenant ma philosophie

gagnante des petits pas par rapport aux grandes résolutions ;-)

Vous êtes une belle personne, même si vous ne le savez pas encore ! Alors GO !

**Florence Bierlaire**

Psychothérapeute

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be