

Mois 7 – Savoir demander

Il est important de faire des choses pour soi et par soi; il n'y a aucun doute là-dessus. Néanmoins, agir seul ne mène pas toujours à la réussite. Parfois vous aurez besoin de demander de l'aide, des conseils, ou des choses tangibles comme de l'argent que l'on vous doit. Ce mois-ci vous apprendrez comment sortir de votre zone de confort et commencer à demander certaines choses.

Pourquoi demander? Pour obtenir!

SEMAINE 1:

Prenez le temps cette semaine de penser à 3 moments durant lesquels vous avez eu peur de demander quelque chose et les conséquences négatives que cela a engendré.

Je n'ai pas demandé:

Par conséquent:

Je n'ai pas demandé:

Par conséquent:

Je n'ai pas demandé:

Par conséquent:

SEMAINE 2 :

Il est temps maintenant de demander. Le meilleur moyen pour s'y habituer... c'est de s'y mettre. Vous commencez maintenant à connaître cette manière de procéder. Commençons néanmoins "à domicile". Cette semaine votre travail consistera à demander quelque chose à 3 personnes parmi vos proches. Idéalement, cela devrait être lié à vos objectifs. Mais comme cet exercice vise uniquement à vous habituer à demander diverses choses, toute autre raison fera l'affaire.

Personne à qui demander:

Qu'est-ce que je demande:

Personne à qui demander:

Qu'est-ce que je demande:

Personne à qui demander:

Qu'est-ce que je demande:

SEMAINE 3:

Cette semaine nous allons placer la barre un peu plus haute: nous allons demander à des étrangers. Cela peut sembler fou (et quelque peu angoissant), je vous suggère donc de prendre les choses lentement et par étape. Demandez dans un premier temps à des étrangers des choses comme l'heure, une direction, ou toute autre chose simple à laquelle vous pouvez penser. Bousculez ensuite votre zone de confort si vous le sentez.

Date:

J'ai demandé à un étranger...:

Comment a-t-il répondu?

Date:

J'ai demandé à un étranger...:

Comment a-t-il répondu?

Date:

J'ai demandé à un étranger...:

Comment a-t-il répondu?

SEMAINE 4:

Nous avons gardé le meilleur pour la fin. Cette semaine demandez à quelqu'un quelque chose pour laquelle vous n'êtes pas certain de recevoir une réponse positive. Faites en sorte qu'il s'agisse d'une chose que vous souhaiteriez avoir, mais bien évidemment dont vous pouvez vous passer pour vivre. La leçon à retenir ici est, que la réponse soit "oui" ou "non", vous avez demandé pour l'obtenir et vous avez survécu à la réponse. Vous vous êtes exposé et la réponse n'a pas affecté votre propre estime car l'estime de soi ne dépend pas de la réponse d'autrui.