



Sommaire

Préface.....	3
Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction.....	4
Étudiez l'impression que vous ferez sur les autres	6
Pensez constamment aux qualités que vous désirez posséder.....	7
Qu'est-ce que la foi ?.....	9
Vous pourriez accomplir infiniment plus de choses grâce à la foi	11
Apprenez à avoir une bonne opinion de Vous-même.....	13
Vous n'êtes pas inférieurs.....	14
Vous possédez plus de puissance que vous n'en usez.....	14
Ayez une haute idée de Vous-même et de vos capacités.....	15
Vos Pensées sont à vos ordres.....	16
Le succès appartient aux forts.....	17

Préface

Cher lecteur

J'ai le plaisir de vous offrir cet ouvrage et vous pouvez à votre tour le distribuer gratuitement.

Quelques mots sur l'auteur.

Orison Swett Marden est né en 1850 dans une ferme de la Nouvelle Angleterre.

Orphelin dès l'âge de 7 ans, il a été placé dans de nombreuses familles d'accueil où il a été battu, humilié et traité comme un esclave.

Malgré un début de vie catastrophique, il s'est toujours démené pour avoir une bonne éducation et étudier à l'Université.

Il a très vite commencé à développer ses idées sur l'optimisme et la motivation qui allait devenir un thème central dans ses écrits.

Marden s'est beaucoup inspiré de sa propre existence ; il a vécu sa vie sans jamais se trouver d'excuses et l'a basée sur le bonheur et l'accomplissement de soi.

Les spécialistes du développement personnel continuent à faire référence à l'œuvre exceptionnelle de Marden.

Il a souvent fait remarquer que l'on est seul responsable de son bonheur et soutient, comme les grands philosophes, que le bonheur est un état d'esprit, qu'il ne dépend pas de l'extérieur, mais qu'il est présent dans chaque être humain.

Bonne lecture.

Patrick de Sépibus

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction

Imaginez un seul instant un dompteur qui entre pour la première fois dans une cage avec des tigres et des lions avec un air craintif.

Qu'arriverait-il s'il se disait : «Se mesurer à un tigre est un acte dangereux pour un être humain. Je veux essayer de dompter ces bêtes féroces, mais pourrai-je y arriver ?»

Si cet homme se présentait devant les tigres avec une telle attitude de faiblesse, de doute et de crainte, il serait certainement mis en pièces, car le moindre instant de défaillance lui serait fatal et pourrait lui coûter la vie.

Seule l'audace peut le sauver. Il doit les fasciner par son regard et les maintenir sous sa domination.

En fait, un homme ne peut accéder au succès, qu'en étant persuadé de réussir ce qu'il a entrepris.

Comment serait-il possible à un sportif d'atteindre les plus hautes marches des podiums si, dans son for intérieur, il ne se reconnaît pas les aptitudes nécessaires ? Une telle disposition mentale ne peut rien produire de positif.

Nous avançons toujours dans la direction de notre conviction. Nous n'accomplissons que ce que nous nous croyons capable de faire.

Comment serait-il possible à un homme de faire fortune, s'il ne croit pas avoir quelque aptitude à gagner de l'argent, et s'il se lance dans les affaires

avec la conviction que quelques-uns seulement réussissent à s'enrichir, que la plupart restent pauvres, et qu'il fait probablement partie de cette dernière catégorie ?

Comment serait-il possible à un adolescent de réussir au collège, s'il se croit incapable de mener à bien ses études, s'il se plaint constamment de ne pas avoir de chance, de ne pas avoir d'argent et personne pour l'aider ?

Comment serait-il possible à un chômeur de trouver un bon emploi, s'il s'en croit incapable, et s'il répète tout le temps : «À quoi bon ?»

Ayez une confiance absolue en en Votre Potentiel

J'ai connu des jeunes gens qui rêvaient de devenir avocats, médecins ou politiciens, mais qui ont dû abandonner à la première difficulté, car le doute sur leur capacité à atteindre leur objectif avait pris le pas sur leur volonté de réussir.

J'en ai connu d'autres qui ont choisi leur vocation avec une telle ardeur, une telle volonté que rien n'a pu ébranler leur décision, tant elle était ancrée en eux.

C'est une confiance en Soi inébranlable qui a fait de Grands Hommes.

L'homme qui a une foi absolue en lui pour mener à bien ce qu'il entreprend, a de grandes chances de réussir, même si sa confiance semble aux autres, audacieuse, voire insensée.

Ce n'est pas seulement l'effet subjectif de cette

confiance en eux-mêmes qui rend de tels hommes capables de réussir, c'est aussi, pour une large part, l'effet que cette confiance produit sur les autres.

Quand un homme a foi en sa valeur, quand il est certain de pouvoir dominer gens et choses, il inspire la confiance, il dissipe les craintes ; chacun est persuadé qu'il réussira dans ce qu'il entreprendra, car tout le monde croit en celui qui croit en la victoire.

Certaines personnes nous attirent par leur attitude victorieuse. Nous croyons en leur puissance parce qu'elle émane de tout leur être.

Croyez en Vous et on Croira en Vous

Quelle que soit la catégorie professionnelle dans laquelle nous évoluons, nous sommes dépendants de l'opinion qu'ont les autres de nos capacités à gérer, planifier, manager, créer et mille autres choses que les patrons ou le public attendent de nous.

La vie est trop courte pour prouver que celui qui affirme être capable de faire telle ou telle chose est vrai ; c'est pourquoi si vous croyez en vous, on croira en vous jusqu'à ce que vous déceviez.

Un médecin n'a pas à démontrer à chaque patient qu'il a fait les études nécessaires pour être apte à le soigner. Si un jeune homme arbore un diplôme, le monde tient pour acquis qu'il est bien préparé pour sa profession, à moins que dans la pratique il ne prouve le contraire.

Dans un groupe de jeunes gens, amis ou condisciples d'étude, de capacités et d'éducation identiques, vous remarquerez que les uns marchent et

avancent rapidement dans la vie, tandis que les autres attendent toujours que quelqu'un les découvre.

Étudiez l'impression que vous ferez sur les autres

Se sous-estimer, se laisser, même peu de temps, envahir par le doute, c'est se diriger vers l'échec.

Vous ne devriez jamais douter de vous un seul instant même si vous traversez des périodes difficiles. Rien ne détruira plus rapidement la confiance que les autres ont en vous que votre manque de confiance en vous-même.

Beaucoup de personnes échouent parcequ'elles communiquent leur découragement à leur entourage.

Si vous vous sous-estimez de trop, les autres ne vérifieront pas si vous exagérez ou pas.

Si vous cultivez la force de volonté, la décision, des pensées positives, vous produirez une impression d'autorité et de puissance ; chacun sait que ce sont ces forces qui agissent avec succès.

Si vous ne les exprimez pas par votre apparence, les gens n'auront pas confiance en vous.

Si vous avez des sentiments vulgaires, votre apparence sera vulgaire. Si vous ne vous respectez pas vous-même, cela se lira sur votre visage.

Ne montrez jamais un visage sombre, pessimiste, n'ayez jamais l'air d'admettre par vos discours, votre apparence, votre allure, vos manières que vous avez des difficultés.

Ayez l'air victorieux ! Les gens ne sont pas attirés par

les perdants mais par les gagnants.

Pensez constamment aux qualités que vous désirez posséder

Si vous pensez toujours aux qualités que vous désirez posséder, elles deviendront progressivement vôtres, et vous les manifesterez par toute votre attitude. Il faut que la supériorité soit dans vos pensées, avant qu'elle puisse s'exprimer sur votre visage et dans vos manières.

La confiance en soi est à la base de toute œuvre. Il y a une puissance extraordinaire dans la conviction que l'on peut réussir.

L'homme qui a une grande confiance en lui-même est délivré de toute incertitude quant à la place qu'il occupe, de tout doute quant à ses qualités, et de toute crainte quant à l'avenir.

En d'autres termes, l'homme protégé par sa foi en lui, est délivré de beaucoup de soucis et d'anxiétés qui terrassent ceux qui ne possèdent pas cette foi.

Il a la liberté de ses facultés, il a la liberté de ses actions, ces deux libertés nécessaires pour qu'il puisse donner toute sa mesure.

Nul homme ne peut fournir tout ce dont il est capable quand son esprit est entravé par les soucis, l'anxiété, la crainte ou l'incertitude, pas plus, qu'on ne peut travailler physiquement quand les membres sont crispés par une crampe.

Une complète liberté est absolument nécessaire au travail cérébral. L'incertitude et le doute sont les grands

ennemis de cette concentration qui est le secret de toute force.

La confiance a toujours été une clef de voûte ; elle a accompli des miracles dans tous les genres d'efforts.

Qui pourra jamais estimer la merveilleuse influence de la foi dans les actions héroïques, cette sorte de foi qui surmonte les obstacles, qui renverse les montagnes de difficultés ?

La Bible nous rappelle constamment que c'est par la foi qu'Abraham, Moïse et tous les grands caractères furent capables d'accomplir des miracles. Elle insiste sur l'importance de la foi. "Qu'il te soit fait selon ta foi", tel est le motto des Évangiles.

Il nous est dit que la foi double notre puissance et multiplie nos forces, et que sans elle nous ne pouvons rien faire. A quelle vitesse un homme fort est dépouillé de sa puissance lorsqu'il perd confiance en lui-même ou en ses capacités !

La foi est le lien qui unit notre conscience à notre subconscience. C'est la foi qui pénètre dans les profondeurs de notre être intérieur, le lieu très saint de notre vie, et éveille en nous l'invincibilité. La foi ouvre la porte de la vraie source de la vie, et c'est par elle que nous entrons en communication avec le Pouvoir infini.

Notre vie est héroïque ou veule, grande ou inutile, en proportion de la profondeur et de la force ou de la faiblesse de notre foi.

Qu'est-ce que la foi ?

Beaucoup de gens ne se doutent pas de l'importance de la foi parce qu'ils ne savent pas ce

qu'elle est ; ils la confondent avec la fantaisie ou l'imagination, alors qu'elle est la voix d'une puissance intérieure. C'est une faculté spirituelle qui sait, car elle voit le chemin que les autres facultés ne peuvent discerner.

C'est une connaissance aussi réelle que celle que nous obtenons par nos sens.

La foi est un puissant levier qui a une merveilleuse influence sur la formation de notre idéal ; elle nous élève sur les hauteurs.

C'est la lumière de la vérité et de la sagesse.

Les adultes doivent aider les enfants à avoir confiance en eux

Il est criminel de détruire chez un enfant la confiance en lui-même, en lui disant qu'il n'arrivera jamais à rien, qu'il ne pourra jamais faire ce que les autres font.

Les parents et les instituteurs comprennent peu combien les jeunes intelligences sont sensibles, et combien les suggestions d'infériorité ou d'incompétence les troublent et les découragent. La suggestion d'infériorité a causé plus de naufrages, de tragédies et d'insuccès que toute autre chose.

Le docteur Luther H. Gulick, médecin-inspecteur des écoles de la ville de New-York, dit qu'un grand nombre de garçons et de fillettes ne réussissent pas à achever leurs études parce qu'ils ont une vue ou une ouïe défectueuses, de mauvaises dents ou une nourriture insuffisante.

Ces enfants ne s'en rendent pas compte. Ils

deviennent moroses, déprimés et humiliés de leur insuccès, et leur intelligence s'en ressent à tel point que chaque année un certain nombre d'entre eux terminent leur existence par le suicide.

Même le meilleur cheval de course ne peut gagner si sa confiance en lui est détruite. Les entraîneurs ont grand soin d'entretenir cet instinct, car la certitude qu'a l'animal d'arriver le premier est un des grands facteurs de sa victoire.

La foi est le meilleur substitut du génie

Tout ce qui accroît notre confiance en nous-même, accroît notre pouvoir. Les hommes qui font de grandes choses en ce monde, se caractérisent par une grande foi en eux-mêmes, foi en leur puissance, foi en l'avenir de l'humanité.

La foi invincible en eux-mêmes, et l'assurance de pouvoir accomplir tout ce qu'ils avaient entrepris, ont été les principes fondamentaux de tous les grands inventeurs.

Souvent ils ont débuté dans la pauvreté ; ils ont traversé des années sombres, sans espoir de réaliser leur rêve. Ils ont continué à travailler, et cru que, tôt ou tard, le chemin s'ouvrirait devant eux.

Pensez à ce que cette attitude d'espoir des grands inventeurs a fait pour le monde ! La lumière n'aurait probablement jamais lui pour eux sans leur confiance, leur assurance et leurs efforts persévérants.

Nous jouissons aujourd'hui d'une foule d'avantages, de confort et de facilités qui nous ont été acquis par

ces âmes résolues, souvent obligées de rester sourdes aux supplications de ceux qu'elles aimaient le mieux, tandis que, pendant des années, elles luttèrent dans le besoin et le malheur, sans posséder la sympathie ou la confiance de leurs proches.

La foi est le meilleur substitut du génie. En réalité, elle est intimement alliée au génie.

La foi est le grand leader de toute œuvre grandiose. Elle est la faculté, l'instinct qui sait, parce qu'elle voit les possibilités intérieures ; elle n'hésite pas à nous inciter à entreprendre de grandes choses, parce qu'elle voit les ressources qui sont en nous et qui nous rendront capables de les accomplir.

Vous pourriez accomplir infiniment plus de choses grâce à la foi

Personne n'a encore pu nous donner une explication de la véritable nature de la foi. Qu'est-ce qui retient un homme à sa tâche, lui donne le courage et l'espoir dans les conditions les plus terribles, le rend capable d'endurer vaillamment, même avec joie, toutes espèces de souffrances, les angoisses de la pauvreté ?

Qu'est-ce qui le soutient et le rassure, même après la perte de son dernier franc, quand ses amis, sa famille et ceux qu'il aime le mieux le méconnaissent ou ne croient pas en lui ? Qu'est-ce qui le soutient et l'encourage de telle sorte qu'il peut endurer ce qui le tuerait cent fois s'il ne le possédait pas ?

Le monde est saisi d'étonnement devant les héros qui, en apparence, perdent toute chose, sauf leur foi.

La foi nous pousse toujours en avant. C'est un sens de l'âme, une prescience spirituelle qui voit plus loin que la vision physique, un courrier qui prépare le chemin, qui ouvre les portes closes, qui voit au-delà des obstacles, et indique la voie que les facultés moins spirituelles ne peuvent discerner.

C'est une foi superbe, plus grande que tous les obstacles, qui a fait les grandes découvertes, qui a été le grand inventeur, le grand ingénieur, l'inspirateur de tout l'effort humain.

Il n'y a aucune crainte à avoir pour l'avenir d'un jeune homme qui a en lui-même une foi bien ancrée. La confiance en soi-même a toujours été plus qu'une alliée dans les difficultés ; elle a été l'amie du pauvre, son meilleur capital.

Des hommes, sans autre fortune qu'une foi colossale en eux-mêmes, ont accompli des miracles où le capital sans confiance en soi-même a failli.

Si vous pouviez mesurer la foi d'un homme, vous auriez une assez bonne estimation de ses capacités. Nul ne peut faire de grandes choses avec une «petite» foi.

Si nous avons une conception plus large de ce qui nous est possible, si nous avons une plus grande confiance en nous-mêmes, nous pourrions accomplir infiniment plus de choses. Et si nous comprenions mieux notre origine divine, nous aurions cette confiance.

Apprenez à avoir une bonne opinion de Vous-même

Nous sommes entravés par la vieille doctrine selon laquelle l'homme est dépravé par nature.

La seule infériorité en nous, est celle que nous nous infligeons.

Nous nous déprécions nous-mêmes, nous nous voyons faibles et inférieurs, au lieu de nous élever vers les hauteurs où réside la supériorité.

Un des dogmes les plus malencontreux de l'ancienne théologie est celui de la dépravation de l'homme, l'anéantissement de son origine divine. C'est par l'infériorité de ses pensées, par sa criminelle façon de se déprécier que l'homme s'est avili et s'est condamné à la médiocrité.

L'ancienne théologie nous a appris à nous considérer comme conçus et nés dans le péché. Mais rien dans la Bible n'indique que l'homme doit s'anéantir et ramper devant son Créateur comme un esclave. Il ne peut résulter de cette dépréciation de lui-même que la démoralisation. Il y a trop de servilité dans notre attitude ; trop d'anéantissement, de prosternation dans notre théologie.

L'homme n'a pas été créé pour l'humiliation et la honte, mais pour réaliser son origine divine. Dieu l'a créé pour qu'il se tienne debout et puisse regarder toute chose et tout le monde en face, même son Créateur, car il a été fait à son image.

Un prince qui a du sang royal dans les veines doit manifester son rang avec fierté, dignité et assurance.

Le mal est que nous ne savons pas assez voir le

bien qui est en nous ; si nous le faisons, nous aurions une meilleure expression, et nous révélerions notre origine divine.

Relevez donc la tête, et apprenez à avoir une bonne opinion de vous-même et de votre capacité pour mener à bien ce que vous entreprenez.

Si vous ne le faites pas, personne ne le fera pour vous.

Vous n'êtes pas inférieurs

La pauvreté qui règne dans la classe laborieuse est en grande partie due à son propre sentiment d'infériorité. Au lieu d'avoir une attitude de puissance et d'indépendance, les travailleurs tiennent pour acquis qu'ils sont inférieurs.

S'il y a une chose que détestent les patrons, c'est la servilité chez leurs employés. Ils aiment ceux qui leur font sentir qu'ils sont des hommes et entendent être traités comme tels.

Que nous le sachions ou non, nous ne sommes jamais plus forts que notre conviction ; nous n'entreprenons jamais de plus grandes choses que celles que nous inspire notre confiance en nous-mêmes.

Vous possédez plus de puissance que vous n'en usez

L'habitude d'exercer notre foi en nous-mêmes, de nous sentir conscient de posséder une plus grande habileté et plus de puissance que nous n'en usons, a

une extraordinaire influence pour élargir et développer nos facultés mentales. Notre foi en nous-mêmes est rarement assez grande pour tirer parti de nos ressources latentes.

En règle générale, le plus grand déficit dans l'homme est le manque de confiance en lui-même.

Prenez un être timide, sensible, craintif, et enseignez-lui à croire en lui-même, montrez-lui toutes les ressources qu'il possède, dites-lui qu'il peut devenir un homme de valeur, développez sa confiance en lui-même jusqu'à ce qu'elle devienne forte et robuste, et non seulement son courage sera accru, mais toutes ses autres qualités mentales seront fortifiées.

Le processus vital reproduit constamment le modèle mental, l'opinion que nous avons de nous-mêmes. L'habileté d'un général peut être très grande ; elle ne sera effective que lorsque ses efforts seront inspirés par sa foi en cette habileté.

Un homme ne possédant qu'un talent, mais plein d'une foi victorieuse, accomplit souvent infiniment plus de choses qu'un homme possédant 10 talents qui ne croit pas en lui-même.

Ayez une haute idée de Vous-même et de vos capacités

Je ne connais rien qui garde mieux de la bassesse et de la vulgarité qu'une haute idée de soi-même et de ses capacités.

La foi vivifie toutes nos facultés, son influence est salutaire, tandis que le doute et la crainte démoralisent.

Il n'y a rien qui fortifie un homme, qui renforce ses moindres facultés comme une foi robuste, foi en lui-même, foi dans les autres et en toutes choses, foi qu'il existe une force magnifique dans la civilisation et dans les affaires humaines.

Plus notre foi est grande, plus notre union avec la puissance universelle devient intime.

La foi est la pierre fondamentale sur laquelle repose tout ce qui forme un grand caractère ; aussi l'homme qui possède une foi invincible dans sa mission et en lui-même, est puissant dans le monde.

Nous croyons en un homme qui a une grande foi, qu'il nous soit sympathique ou non, parce que la foi représente la force, la stabilité. Nous croyons en un homme en proportion de l'immutabilité de ses principes, de la fermeté de sa foi en sa mission.

Vos Pensées sont à vos ordres

La plupart des hommes et femmes que j'ai connus et qui ont réussi, savaient au plus profond d'eux mêmes qu'ils atteindraient leurs objectifs ; ce ne sont pas les embûches, les problèmes rencontrés sur leur chemin, qui ont atteint leur confiance dans le résultat final.

L'habitude de garder une attitude expectative attire à nous, par quelque mystère inconnu, les choses que nous désirons.

Nos facultés sont à nos ordres ; elles produisent ce que nous attendons d'elles. Si nous attendons beaucoup, elles nous aideront beaucoup. Si, d'autre part, nous n'avons pas assez de confiance pour les

inciter à faire un vigoureux effort, si nous hésitons ou doutons, nos facultés perdront courage, et leur effort sera faible et impuissant.

Je ne connais pas d'habitude qui donne plus de valeur à notre vie que celle de croire toujours au bien plutôt qu'au mal, et de tenir pour acquis que nous réussirons dans tout ce que nous entreprendrons.

L'habitude de s'appesantir sur les difficultés en les exagérant, affaiblit le caractère et paralyse l'initiative, à tel point qu'elle peut même empêcher d'entreprendre quoi que ce soit. Celui qui voit avant tout les difficultés, ne fera jamais rien de grand. L'homme qui réussit, est celui qui voit le but et défie les obstacles.

Si les Alpes avaient paru aussi inaccessibles à Napoléon qu'à ses généraux, il ne les aurait jamais traversées en plein hiver.

On aurait aussi bien pu essayer de remuer Gibraltar que d'essayer de détourner Napoléon de sa voie ou de changer ses décisions lorsqu'il avait prononcé son ultimatum.

Le succès appartient aux forts

La foi nous a été donnée pour nous soutenir, pour nous rassurer, quand nous ne pouvons plus voir la lumière, ni résoudre nos problèmes. Elle est pour l'individu ce qu'est la boussole pour le navigateur qui ne perd jamais son assurance, même pendant l'orage, parce que la boussole le dirige sûrement vers le port.

Le succès appartient aux forts. Ce qui fait trébucher l'homme faible et hésitant, n'existe pas pour l'homme

déterminé, persévérant et positif.

Les difficultés sont grandes ou petites en proportion de notre grandeur ou de notre petitesse. Devant les uns, elles s'élèvent comme des montagnes, devant les autres, elles s'abaissent comme des taupinières.

N'ayez pas peur des responsabilités ; il n'y a pas de plus grande erreur que d'ajourner les responsabilités actuelles en pensant que nous serons mieux préparés à les assumer plus tard. Les accepter comme elles nous viennent est la meilleure des préparations, car nous ne pouvons faire aucune chose facilement, si nous ne l'avons faite assez souvent pour en avoir pris l'habitude.

Ayez Confiance en Vous

De la résolution de faire ce qui vaut le mieux, quelque désagréable et humiliant que cela vous paraisse, et sans vous inquiéter des souffrances que cela pourrait vous infliger, dépend le développement de votre puissance.

Des forces insoupçonnées surgiront à votre appel : «Crois en Toi !» Tout cœur vibre à cette exhortation.

Beaucoup de personnes semblent s'ignorer jusqu'à ce qu'elles aient subi un échec humiliant. Cet insuccès dégage alors de la profondeur de leur nature, des forces qui les rendent capables de faire des merveilles.

Quand un homme se voit à terre, et sent que son entourage le méprise ou le blâme, il prend souvent la résolution de se relever de sa disgrâce, et tout en lui, tend vers le bien. Il semble alors se dire :

Croyez en Vous !

"À mon prochain Waterloo, je serai un Wellington, et non un Napoléon."

FIN

J'espère que vous avez aimé la lecture de ce livre de Maden.

Vous voulez pouvoir avoir un accompagnement personnalisé pour augmenter votre confiance en vous.

Peut-être voulez-vous pouvoir parler en public facilement, ou vous voulez oser demander à votre patron cette augmentation que vous méritez. Dans ce cas, prenez contact avec moi pour voir si vous vous qualifiez pour une session de 30 minutes de coaching offertes en cliquant ICI

Peut-être que vous préférez travailler sur votre confiance, seul, à la maison, c'est pour cette raison que je vous ai préparé une formation en ligne, qui vous permettra d'augmenter votre confiance en vous rapidement.

Intéressé, suivez ce lien: [Une confiance pour gagner](#)

Dans tout les cas, je vous souhaite une vie magnifique, pleine et heureuse.

Votre expert en Confiance en Soi

Patrick de Sépibus