



Je suis
intrépide

♂

33. Je suis intrépide (Bélier)



« Le courage est la plus importante des vertus, car sans courage, nous ne saurions pratiquer toute autre vertu avec constance. »

– Mary Angelou

Qu'est-ce que la peur ? Vraiment, qu'est-ce que c'est ? On ne peut ni la voir ni la toucher, seulement la ressentir. Pensez à toutes les choses qui vous font peur. Combien de ces choses avez-vous faites malgré vos appréhensions ? La seule chose qui vous empêche d'agir,

c'est la peur elle-même. Or, qu'est-ce que la peur sinon une pensée, une voix dans votre tête ?

Plus vous ferez une chose qui vous effraie, plus votre peur s'étiolera jusqu'à finalement disparaître totalement : c'est assez impressionnant à constater. Mais pour ce faire, vous devez avant tout admettre que la raison pour laquelle vous n'agissez pas, c'est que vous avez peur. Définissez cette crainte et ses conséquences potentielles. Une fois la racine de vos peurs identifiée et le pire des scénarios envisagé, vous seule pourrez trouver le courage de les affronter, de réduire vos peurs à néant jusqu'à ce qu'elles ne soient plus qu'un mauvais souvenir.

Questions au journal

Qu'avez-vous peur d'accomplir ? Si vous sautiez le pas, que se passerait-il de si effrayant ? Et ensuite ? Et ensuite ? Creusez jusqu'à la source.

Et si vous affrontiez vos craintes,
quelles conséquences positives
en découleraient ?

Dressez une liste des choses que
vous souhaiteriez avoir le courage
d'accomplir.

Laquelle de ces peurs aimeriez-vous
surmonter ?

Quel acte pourriez-vous réaliser dès
aujourd'hui pour dépasser vos craintes ?

Description

Une femme courageuse a fait le choix de
ne plus avoir peur. Elle est déterminée
à affronter ses appréhensions, et à se
montrer intrépide envers et contre tous.

Mots-clés

Peur, courage, volonté, hardiesse.