**Les 7 étapes pour se libérer d’une phobie sociale ou de la timidité**

**phobie sociale ou sa timidité ?**

La **phobie sociale ou**la **timidité** est un véritable calvaire psychologique. Vivre toute sa vie avec une phobie sociale ou la timidité est un handicap qui joue des tours, met en danger, une **phobie sociale** peut vous faire rater de nombreuses opportunités sur les plans professionnel, affectif, et donc financier. Il est donc d’une importance capital, de tout faire pour réussir à dominer et [vaincre votre phobie](http://www.amazon.fr/gp/product/2900219043/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&tag=eurorichesse-21&linkCode=as2&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2900219043)http://www.assoc-amazon.fr/e/ir?t=eurorichesse-21&l=as2&o=8&a=2900219043 pour récupérer le contrôle total de vous-même.  
Il n’y a pas de solution magique pour **se libérer d’une phobie**, car **l’emprise d’une phobie sur le cerveau et l’esprit humain peut être extrêmement puissante.**

Manger des pilules magiques ou contacter le gourou du coin pour vous libérer de votre phobie ne vous mènera pas bien loin mise à part vous perdre de l’argent. Le plus grave en faisant appel à des charlatans du vaudou, c’est que l’échec de leurs prétendu pouvoir ou techniques pour **supprimer votre phobie**, va avoir un effet extrêmement négatif sur votre esprit.

 Les pensées que vous allez créer dans votre esprit, du genre :« ça ne marche pas », « rien ne marche », « j’ai tout essayé pour **vaincre ma phobie** et ce n’est même pas la peine, ça ne marche pas »….

**Ces pensées se transforment en croyance très négative que votre subconscient va accepter comme vrai**, et vous savez quoi, comme toute croyance est une graine qui produit des fruits selon son espèce, petit à petit vous vous emprisonnerez de plus en plus dans votre phobie.

**La première étape dont vous devez être conscient**

C’est que personne ne peut supprimer votre phobie si ce n’est vous-même. Des personnes compétentes et éclairées sur la science de l’esprit peuvent vous aider à **cheminer vers la libération de votre phobie**, mais en définitif, c’est vous qui vous libérerez chaque jour de plus en plus et de mieux en mieux de votre phobie jusqu’à la réussite et **la victoire totale sur votre phobie.**

**Le deuxième point important**

Vous devez avoir l’envie profonde de vous libérer de votre phobie sociale ou de votre timidité ainsi que la volonté ferme et indestructible que vous allez arriver, quelque soit le temps que ça prendra, à vous libérer totalement et définitivement de votre phobie.

**Le troisième point capital pour la réussite et la guérison**

Vous allez devoir étudier et vous ouvrir aux prodigieuses merveilles que votre esprit subconscient peut faire pour vous. Votre subconscient est capable d’opérer de grand miracle et toutes sortes de guérisons spectaculaires. **Votre subconscient est toujours en éveil, toujours actif au sein de votre être, votre subconscient dirige toutes les fonctions et organes vitaux de votre corps.**Plus vous comprendrez la nature et la puissance de votre esprit subconscient, plus vous apprendrez à utiliser d’une manière positive, constructive et active la puissance de votre subconscient plus vous serez capable de faire apparaître des résultats significatifs et rapide.

# Le quatrième point

 Vous devez chercher et trouver La cause principale de votre phobie et déterminer la date la plus précise où elle rentrée dans votre vie. **Très souvent les phobies prennent naissance dans un choc émotionnel** très fort. La source peut de la phobie peut avoir son origine dans l’enfance et avoir été transmise ou plutôt initier par un parent ou proche parent atteint de phobie, d’angoisse et peur.

Un enfant a un esprit très impressionnable, **les phobies**, les **peurs** et les **angoisses** **incontrôlées peuvent devenir de très puissantes suggestions pour l’esprit d’un enfant**. Une phobie c’est la dramatisation de l’esprit sur une très grande peur qui a pu s’imprimer sur votre **subconscient**. Une phobie n’apparaît pas forcément instantanément, elle peut se déclarer au bout de nombreuse années même si la cause profonde remonte à longtemps.

Si cette étape est trop dur pour vous, si le processus tout entier est dur pour vous, faite vous aider par une personne éclairée et compétente sur la science de l’esprit.

**La cinquième étape**

Vous devez faire tout ce que vous pouvez faire, lire, savoir et avoir pour devenir plus conscient, plus réaliste et plus pragmatique dans votre approche et conception de votre phobie sociale ou de votre timidité. Devenez chaque jour de plus en plus conscient qu’**une phobie est irréelle**. Une phobie est le fruit de votre imagination. **Une phobie existe et vit uniquement dans votre esprit**.

Soyez conscient et souvenez-vous à chaque instant, qu’une **phobie prend vie dans votre imagination** et que c’est votre imagination et vous qui lui permettez de continuer d’exister. Soyez chaque jour de plus en plus conscient qu’une phobie sociale ou la timidité est la graine d’une peur inconsciente et que vous ne maîtrisez pas encore. Cette graine pousse et s’enracine de plus en plus dans votre esprit si vous la laissez croître  Plus vous attendrez, plus vous laisserez croître votre phobie plus elle se traduira fortement.

Et deviendra au fil de votre vie, de plus en plus un calvaire car elle occupera toujours plus de place. Faites le nécessaire, même si vous mettez 2 ans à vous en débarrasser, faite le, pour connaître à nouveau ce sentiment positif et merveilleux, d’être libre.

# La sixième étape est de reprogrammer votre esprit

Tous ce que vous devez savoir pour réussir à [reprogrammer votre esprit avec la PNL](http://www.amazon.fr/gp/product/2710707691/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&tag=eurorichesse-21&linkCode=as2&camp=1642&creative=6746&creativeASIN=2710707691)http://www.assoc-amazon.fr/e/ir?t=eurorichesse-21&l=as2&o=8&a=2710707691 .

Si vous connaissez **la PNL** (**programmation neurolinguistique**), c’est une très bonne chose, car c’est ce que vous allez devoir réaliser pour vous guérir de votre phobie sociale ou de votre timidité. Votre cerveau est comme un ordinateur. Correctement programmé, votre cerveau va réaliser certaines tâches que vous lui aurez inculquées d’une manière automatique sans réfléchir.

**La programmation neurolinguistique** que vous donnez à votre ordinateur mental doit avoir un but précis et doit être correctement installé, comme n’importe quel logiciel au risque de ne pas fonctionner.

**Que doit comporter votre logiciel mental ?**

**C’est très simple, votre logiciel mental doit vous permettre d’intégrer dans votre mode de penser dominant, des phrases, des paroles, des visions, des concepts, des leitmotiv, des pensées, qui auront pour but de créer chaque jour de plus en plus un nouveau comportement et de nouvelles réactions sur un domaine bien précis de votre vie qui ne fonctionne pas d’une manière saine et positive.**

**Ici c’est pour la phobie, mais ce procédé peut être appliqué à toutes les sphères de votre vie.**

Voici un exemple de phrase que votre logiciel mental doit implanter dans votre esprit pour que celui-ci se reprogramme chaque jour de mieux en mieux et de plus en plus d’une manière positive et constructive.

**« Je suis chaque jour de plus en plus confiant et courageux. »**  
**« Ma phobie disparaît chaque jour de plus en plus. »**

Dans ce travail, faite bien attention de ne pas provoquer de **conflit mental**. Car si vous dites

« Ça y est ma phobie n’existe plus » et que vous vous répétez cette suggestion pour reprogrammer votre esprit en forçant avec votre volonté alors que vous et votre esprit savez pertinemment que ce n’est pas vrai, vous créerez l’inverse de ce que affirmez.

**Entre le mental et l’imagination, c’est toujours l’imagination qui l’emporte.**

Donc si votre sentiment, votre subconscient se dise, tiens le patron dit ça mais ce n’est pas vrai, c’est surement une tentative extérieure, quelqu’un essaye de pirater **l’ordinateur mental**, il faut le protéger. Voilà comment va réagir votre **subconscient** si vous affirmer des choses que vous et votre subconscient savez fausse.

Voyez la phrase suivante, elle ne provoque aucun problème et le subconscient acceptera la requête, car vous direz la vérité.

« Je suis chaque jour de plus en plus courageux (se) et je me libère chaque jour de mieux en mieux et de plus en plus de la peur du vide. »

« J’attire chaque jour de plus en plus tout ce que j’ai besoin de faire, savoir et avoir pour me libérer de la peur du noir, de la peur du vide……. »

**La septième étape**

C’est une étape plus ou moins longue à atteindre suivant les personnes, mais une fois que vous êtes là c’est vous êtes libre. **Pour garder votre liberté** et **ne plus subir l’esclavage psychologique d’une phobie**, d’une peur, vous devez continuer le travail mental, psychologique et spirituel que vous avez accompli pour vous libérer de la prison de la peur, de la phobie.

Vous devez chaque jour **continuer à vous programmer pour attirer le meilleur** dans votre vie et toujours aller vers de plus au sommet. A ce stade je vous dis bravo, vous aurez accompli déjà un grand chemin.

A ce stade la programmation sera pour vous un jeu et un outil efficace et puissant pour vous aider à réaliser et atteindre tous les objectifs et but que vous vous fixez.

Voici quelques règles et conseils que vous devez suivre et qui vous aideront à d'obtenir rapidement des résultats positif:

* Ne douter jamais de votre capacité de réussir
* Les gens jugent sur les apparences, mais ignorent tout de vos pensées
* Regarder les autres à la racine du nez sans clignez vos paupières
* Lorsque vous marchez en groupe soyez en avant ou à côté de ceux qui sont en tête mais plus jamais en arrière, marchez plus vite
* Lorsque vous serrez la main de quelqu'un augmenter la pression sur la main de l'autre en regardant dans les yeux votre interlocuteur
* Lorsque vous parlez, mettez de l'emphase dans vos propos et parlez un peu plus fort, le timide généralement parle à un niveau moins élevé que les autres
* Souriez plus souvent, un sourire franc plutôt qu'un sourire fermé
* Changer votre coiffure radicalement
* Changer la couleur de vos vêtements
* Adoptez toujours une attitude positive. Ne formulez pas vos pensées ou vos paroles au mode négatif comme " Je n'arrive pas à..", "je ne suis pas capable de..", " c'est au-dessus de mes capacités" mais adoptez plutôt le mode affirmatif "je peux y arriver..", "je suis capable..". "c'est dans mes capacités..". Être négatif avec soi-même c'est perdre contre soi même avant même d'essayer.
* Apprenez à accompagnez vos paroles de gestes
* Quelque soit l'importance du problème à résoudre utilisez toujours la méthode de fractionnement

La [timidité](http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f4769-vaincre-sa-timidite.html) est souvent la face cachée de l'orgueil:  
  
  
La peur des inconnus, qui pousse certains à se renfermer sur eux-mêmes comme des [escargots](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-14/escargot.html) dans leurs coquille est un comportement de protection instinctif chez l'animal mais illogique chez un etre humain: : si nous pensons que les autres sont des êtres semblables a nous, avec les même aspirations et les même besoins, toute crainte devrait disparaître.  
  
En fait la timidité dérive souvent d’un attachement excessif à lego. Trop centré sur eux-même, les timides et les complexés n’acceptent pas leurs imperfections et sont en fait des orgueilleux qui s’ignorent. Les gens qui manquent de confiance en eux se prennent en fait trop au sérieux !!! Détendez-vous, lachez-prise la vie n’est pas sérieuse en fin de compte   
  
Quelque pistes pour venir à bout de se [complexes](http://www.aufeminin.com/ma-psychologie/complexes-som267.html) d’infériorité :  
  
\* soyez simplement vous même, ce qui revient à apprendre l’humilité : personne n’est parfait, ni vous, ni les autres qui sont en face de vous. Vous n’avez rien à cacher : moins vous vous fixerez sur vos lacunes, plus vos qualité pourront se manifester  
  
\* Accordez plus d’importance aux autres( et moins à vous) : cessez de vous inquiéter de ce que l’on pense de vous : vous ne pouvez pas en avoir la moindre idée, d’autant plus que les opinions des autres (comme les vôtres) sont impermanentes, c’est à dire sujettes à de continuels changements.  
Concentrez-vous plutôt sur les sensations que l’autre éveille en vous. Écoutez-le, observez-le, avec toute votre attention et votre bienveillance. Vous découvrirez qu’en mettant de côté votre petite personne votre perception des autres augmentera considérablement.

\* les gens intimidants sont des gens qui ont peur : si quelqu’un essaie de vous impressionner ou de vous mettre en difficulté, n’entrez pas dans son jeu, mais efforcez vous au contraire de le mettre à l’aise. Ceux qui veulent intimider les autres le font pour se protéger ; car en réalité ce sont eux qui ont peur : vous en souvenir vous aidera à ne pas vous laisser intimider.  
  
  
  
Pour conclure en fait, c'est le fait de se focaliser sur soi-même qui créer la timidité,

Ouvrez-vous aux autres en développant compassion et [amour](http://www.aufeminin.com/relations/amour-som224.html) et vous verrez que ce qui créer [le bonheur](http://www.aufeminin.com/ma-psychologie/le-bonheur-som878.html) c'est de voir les autres heureux et de les aider à atteindre le [bonheur](http://www.aufeminin.com/ma-psychologie/le-bonheur-som878.html).  
  
  
Un outil très utile pour vaincre tous les maux, les souffrances, dont la timidité est la méditation. Si vous persévérez dedans, vous guérirez à coup sûr.  
Si certains veulent des renseignements pour savoir comment méditer qu'ils n'hésitent pas à me le demander.  
Si vous mettez en pratique ce que je vous ai conseillé plus haut vous progressez vers une estime de soi et de l'autre plus haute et tout naturellement la timidité disparaîtra!!!  
  
  
Réalisez ceci:  
Regardez derrière vous, il n'y a que l'éternité passée, infinie, absolue..  
Regardez devant vous, il n'y a que l'éternité future, infinie, absolue...  
Voyez l'espace infime que remplit notre petite vie dans cette éternité...ce n'est rien...  
C'est parce que nous avons peur de la [mort](http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f8119-parler-de-la-mort-a-votre-enfant.html), de voir que nous ne sommes rien réellement, qui nous pousse à nous agripper à nos possessions, à notre ego qui est une [personnalité](http://www.aufeminin.com/top-test-de-personnalite-gratuit.html) montée de toute pièce qui n'existe pas...  
Souvent à la question qui suis-je? on serait tenté de répondre, et bien je m'appelle X, j'habite à Y, mon métier est Z... bref ce que nous sommes n'est pas ce que nous laissons paraître.  
Ne confondez pas être et paraître.  
Ce que nous sommes est enfoui au plus profond de nous-même, et il ne tient qu'à nous de nous découvrir, les autres n'y peuvent rien, c'est nous qui devons faire l'effort.  
Et ce qui nous permet de nous découvrir tel que nous sommes c'est la méditation. Certains considèrent que méditer cela fait exotique, que c'est un effet de [mode](http://www.aufeminin.com/mode/accueilmode.asp) (encore un piège de l'ego).  
Non ce n'est pas du tout cela, c'est un voyage intérieur, qui porte ses [fruits](http://www.aufeminin.com/cuisine-saison/fruits-som293.html) si l'on médite tous les jours. Surtout si vous croyez qu'il faut devenir bouddhiste ou hindouiste pour faire de la méditation c'est absolument faux. Gardez votre croyance, ou gardez votre athéisme, mais approfondissez votre foi.