

Transformer le «NON» en un puissant positif !

par Andrea Waltz

(rapide traduction de Denis Letendre)

Que faire si, à partir d'aujourd'hui, le mot «non» ne vous arrêta plus?

Que faire si chaque fois que vous entendez le mot non, vous deveniez plus fort, plus puissant et plus résistant?

Eh bien, vous le pouvez.

La réalité est que la plupart d'entre nous n'aimons pas quand on nous dit "NON". Nous en souffrons.

Si, lorsque vous travaillez à votre entreprise, vous vous sentez bien lorsque vous recevez un «oui», et vous vous sentez mal lorsque vous recevez un «non», alors vous allez vous sentir mal assez souvent. En affaires, surtout aujourd'hui, les "NON" sont là ! Et si vous vous sentez mal à propos du non que vous obtenez, vous pourriez ralentir, vous décourager, éviter de construire votre entreprise.

Donc la question est : Comment pouvez-vous commencer à vous sentir bien quand vous entendez "non" dans votre entreprise? Cela est tout à fait possible. Vous le faites en reprogrammant votre façon de penser et de réagir au mot NON. La vérité est que, quand vous entendez «non», c'est que vous êtes actif dans votre entreprise, ce qui est une très bonne chose ! Quand vous sortez de votre façon de faire qui augmente le nombre de fois où vous entendez «non», les oui se présenteront à votre porte en plus grande quantité que vous n'auriez jamais pu imaginer !

Voici un exercice à essayer : A partir de demain, chaque fois que quelqu'un vous dit «non», immédiatement dites-vous, "*Génial, je suis un peu plus près d'un oui!*" Au début, ça va vous sembler bizarre. Vous pouvez même avoir l'impression que vous vous mentez. Mais finalement, vous verrez que le mot NON a perdu de sa puissance négative sur vos émotions.

La prochaine chose que j'aimerais vous suggérer, c'est de commencer à équilibrer votre réaction émotionnelle par rapport aux oui et aux non. Rappelez-vous que j'ai mentionné que nous avons généralement tendance à nous sentir bien quand nous obtenons un oui ? Il nous arrive même de danser de joie pour célébrer un oui. Alors qu'est-ce que nous ferons quand nous aurons un non ? Faudra-il être déprimé et même nous punir de ne pas obtenu un oui ?

Essayez de ne pas faire d'un oui un évènement incroyablement haut et d'un non un évènement déprimant. Ce n'est pas sain! Pas étonnant que nous nous sentions épuisés parfois. Nous sommes littéralement sur des montagnes russes émotionnelles ! Si la plus courte distance entre l'endroit où vous êtes maintenant et l'endroit où vous voulez être est une ligne droite, alors stabilisons nos réactions émotionnelles afin d'éviter les hauts et les bas. Lorsque vous recevez un oui, dites-vous, "*Super !*" Mais sans la fanfare. Et quand vous obtenez un non, dites, "*Super! Le prochain sera peut-être un oui. Je sais que le non me mène vers les ouis, alors je vais continuer.*"

Le défi: J'aimerais vous mettre au défi d'obtenir 10 nons cette semaine. Peu importe la façon dont c'est relié à votre entreprise ou à la réalisation de vos objectifs. Si vous obtenez 10 nons, sortez et récompensez-vous parce que vous vous êtes engagé dans des comportements de réussite qui vont vous emmener là où vous voulez aller ! Et qui sait, quand vous chercherez ces 10 nons... il pourrait y avoir des oui cachés là-dedans!

A propos de l'auteur

Andrea Waltz est le co-auteur de *Go pour les nons !* une courte allégorie qui va transformer votre façon de concevoir aussi bien l'échec, que le rejet et le mot non.

Pour plus d'informations visitez: www.GoForNo.com.