

Pour ne pas te laisser manipuler - 1/1

Tu ne supportes pas les critiques ! Même si elles blessent l'ego, les critiques peuvent être bénéfiques et t'aider à évoluer. C'est la manipulation... Comment peut-on la stopper ???

Il arrive à tout le monde de mal se comporter ou de commettre des erreurs...

Garde la tête froide et prends du recul sur les critiques que tu viens d'entendre : Sont-elles justifiées ? Même si ce n'est pas facile à entendre, il se peut que la personne qui te critique t'aide à évoluer et à progresser.

À toi donc de renverser la situation et de faire d'une parole apparemment négative une prise de conscience positive.

Tu n'es pas parfaite, On dit toujours que l'on apprend davantage de ses échecs que de ses réussites...

Tu dois donc apprendre dès aujourd'hui à te relever quels que soient les obstacles, pour reprendre ton chemin plus forte qu'auparavant.

sois sûre que cette critique pouvait t'aider à évoluer... Il est donc temps d'agir. Fais le point sur tes problèmes à corriger et ne te faches jamais !!

Mais fais attention parce que certaines critiques sont infondées et ne visent qu'à nuire. Une ennemie, une amie en colère... Dans ce cas, mets les choses au clair avec la personne concernée, ou passe ton chemin, inutile de perdre du temps et de l'énergie avec des propos stupides !

Entre les conseils de tes parents, les opinions tranchées de tes copines, il est parfois difficile de te forger ta propre opinion. Tu as du mal à t'imposer ?

Tu es facilement influençable, voire manipulable ?

Alors tu dois t'affirmer en société et à ne plus te laisser manipuler.

Des gens qui ont une confiance absolue en eux et en leur instinct !

Comme eux, avant de suivre les autres comme un mouton docile, fais d'abord un rapide retour sur toi-même et prends le temps d'écouter ta petite voix intérieure.

Ton instinct et ta raison sont tes meilleurs alliés : eux seuls sauront t'indiquer ce qui est bon pour toi ou mauvais.

Chaque individu est différent : tu dois donc apprendre à te connaître, car toi seule peux juger de ce qui te fait du bien ou non.

Tire les leçons de tes expériences et tu détermineras ainsi rapidement quels sont tes envies et tes besoins.

Et ne cherche jamais à ressembler à quelqu'un d'autre.

Tu dois apprendre à dire non Pour protéger ta liberté. Et pour savoir dire non, il faut d'abord comprendre et accepter que l'on ne puisse pas plaire à tout le monde !

Le secret pour tenir tête à une forte tête ? Ne pas se chercher d'excuses ou faire preuve d'agressivité, l'un et l'autre sont preuve de faiblesse : refuser simplement, d'un ton ferme et décidé. Non, c'est non, sans commentaires.

Difficile de ne JAMAIS se laisser manipuler ! Et toujours rappelle toi que la vie ne se fonde pas sur un rapport de force, mais d'égalité.