

Ma meilleure stratégie
EN 5 ÉTAPES CONCRÈTES
POUR BOOSTER TA
CONFIANCE EN TOI DÈS
MAINTENANT





Tu viens de terminer un questionnaire sur la confiance et soi, qui te permet de connaître ton degré de confiance en toi et dans quel domaine c'est le plus présent. Se connaître est la clé principale pour augmenter la confiance en soi.

Savais-tu que développer la confiance en soi est très accessible et que les changements peuvent arriver plus rapidement que tu l'imagines?

Le plus grand obstacle à la confiance en soi, c'est la peur. La peur de ne pas être à la hauteur par exemple. La peur d'être jugé, la peur de déplaire, la peur de décevoir, la peur de ne pas être aimé et je pourrais continuer encore.

C'est pourquoi j'ai créé ce cadeau pour toi afin que tu puisses commencer par la base qui est la peur.

Pour *booster* la confiance en soi, on doit regarder cette peur en face afin que notre confiance en nous puisse se déployer.

ÉTAPE 1. IDENTIFIER LA SITUATION ET LA PEUR.

Identifie une situation dans ta vie où tu manques de confiance en toi. Prends le temps d'identifier de quoi tu as peur dans cette situation.



ÉTAPE 2. ACCUEILLE LA PEUR ET CESSE DE LA REPOUSSER.



Ensuite, prends un moment, où tu peux être tranquille, un rendez-vous avec toi. Dans un lieu où tu es bien et confortable. Installe-toi confortablement. Prends de grandes respirations en inspirant quatre temps, ensuite bloque ta respiration pendant quatre temps et expire plus longuement en huit temps. Fais cette respiration le nombre de fois nécessaire pour te détendre et entrer en toi.

Ensuite, pense à cette situation où tu manques de confiance en toi. Prends le temps de bien voir la situation. Que vois-tu? Qu'est-ce que tu imagines dans cette scène? Ensuite, prends le temps de laisser monter la peur qui est présente.

Observe ce qui se passe en toi, les sensations quand tu as peur, donne-lui le droit d'être là, continue de respirer.

ÉTAPE 3. IDENTIFIE LE BESOIN ET SOI BIENVEILLANT.E.



De quoi as-tu besoin quand cette peur se présente? Peut-être as-tu besoin d'être rassuré? Besoin de douceur, de calme... Prends le temps de te rassurer, quand cette peur est présente. Sois bienveillant.e avec toi.

ÉTAPE 4. IMAGINE LA SITUATION, MAINTENANT QUE LA PEUR EST APAISÉE.

Comment veux-tu que ça se passe? Imagine la situation comme tu veux que ça se produise. Prends le temps de sentir le bien-être en toi. Que vois-tu? Que sens-tu? Comment les gens réagissent?



ÉTAPE 5. METS-TOI EN ACTION INTÉRIEURE ET EXTERIEURE.



Pour qu'une situation change, ça prend de l'action. Je t'ai donné des actions pour la partie intérieure. Tu peux faire cette visualisation tous les jours, t'occuper du besoin si la peur apparaît.

Ensuite, trouve d'autres actions extérieures qui vont te permettre d'aller vers ton objectif de *booster* ta confiance en toi.

Comme par exemple : si tu as peur de parler devant un groupe, passe à l'action, une petite action, parle un peu et observe ta peur au lieu de l'ignorer.

Un petit pas à la fois fait toute la différence.

Prends soin de toi!

Mélanie

