

# **Guide Pratique de L'Estime de Soi**

**Comment guérir de votre passé, développer une totale confiance en vous et réussir tout ce que vous entreprenez grâce au cercle vertueux de l'Estime de soi**

par Philippe Chenuaud  
Coach, thérapeute, formateur, auteur



## **Des Clés pour guérir de la dévalorisation**

### **L'Amour est la Clé de la Guérison de nos blessures**

L'Amour de soi au sens de la bienveillance pour soi et d'une valorisation constante de soi, est la clé majeure, fondamentale, incontournable pour être bien avec soi, être en paix, être serein et avoir une totale confiance en soi, source de toute Réussite !

# Sommaire

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Pour partager ce livre _____                                        | 03 |
| Félicitations ! _____                                               | 04 |
| Se positionner comme un élève _____                                 | 05 |
| Qui suis-je ?... Pourquoi devriez-vous m'écouter ? _____            | 06 |
| L'Amour, Force Universelle de Vie et de Guérison _____              | 07 |
| Être Responsable pour Guérir _____                                  | 08 |
| Qu'est-ce que l'Amour de soi, qu'est-ce que l'Estime de Soi ? _____ | 10 |
| Pourquoi c'est important d'apprendre à vous aimer totalement _____  | 11 |
| Vous aimez-vous vraiment et suffisamment ? _____                    | 13 |
| Pourquoi vous ne vous aimez pas suffisamment ? _____                | 16 |
| Comprendre l'effet miroir pour se guérir _____                      | 17 |
| Comment nous pouvons nous aimer profondément _____                  | 20 |
| Exercices pratiques _____                                           | 24 |
| Vous êtes la personne la plus importante _____                      | 28 |
| Autre exercice Bonus _____                                          | 31 |
| Pour aller plus loin et accomplir ce chemin de l'Amour de soi _____ | 32 |
| Tous les bénéfices de l'Amour de soi _____                          | 33 |

## Pour Partager ce Livre

Ce guide vous est offert gracieusement à votre intention pour vous aider à être bien dans votre vie.

Si vous souhaitez le faire connaître autour de vous, merci d'indiquer à vos amis le site <http://coaching-en-or.com/> afin que ceux-ci le commandent à leur tour en s'inscrivant directement sur mon blog [Coaching en Or](#)

**Ce livret est une création originale.**

Vous ne pouvez donc pas l'altérer ou le modifier de quelque façon que ce soit.

Vous ne pouvez pas le copier ou utiliser son contenu en partie ou dans son intégralité, ce livre étant protégé par les droits d'auteur.

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés, sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement en indiquer l'auteur (Philippe CHENUAUD) et le site web suivant :

<http://coaching-en-or.com/>

## Félicitations !

En faisant le choix de lire cet e-book, vous faites un pas important pour être bien et être mieux dans votre vie. Vous choisissez de progresser et d'évoluer. Et votre évolution personnelle contribue à un monde meilleur !

Alors sincèrement, **Félicitations à vous** d'être là maintenant avec moi avec ce **Guide de l'Estime de soi** !

Mieux que cela, je vous propose **de vous féliciter vous-même** pour votre choix !

C'est cela le début de l'estime de soi : acquérir la capacité de toujours se renvoyer du positif (et non l'inverse), de s'encourager, de se féliciter, même pour de petites choses !

Cela s'apprend bien sûr et c'est ce que je vais partager avec vous dans ce guide : comment vous aimer, vous apprécier, devenir votre meilleur ami et allié, développer le meilleur rapport à vous-même pour enfin être en paix, serein et totalement **confiant en vos capacités**.

C'est un processus, **un apprentissage** que je vais partager avec vous dans ce livret.

### **Premier petit exercice : Félicitez-vous !**

Dites-vous à vous-même : « Bravo ! je me félicite de lire ce document sur l'estime de soi pour apprendre à m'aimer, c'est fondamental pour mon développement personnel et ma réussite, je peux en être fier et content de cela ! »

### **Faire cela tout le temps est déjà très important !**

Je sais que ce n'est pas évident au début. C'est comme apprendre une nouvelle langue. Là vous allez apprendre à fonctionner autrement pour obtenir de meilleurs résultats dans votre vie.

Alors retenez que c'est un apprentissage que vous allez faire **pas à pas** par la pratique d'exercices spécifiques. C'est ce que je vais partager avec vous dans ce Guide.

Donc essayez déjà de vous renvoyer du positif au quotidien au lieu de vous renvoyer du négatif et des critiques. Nous reviendrons là-dessus en détail un peu plus loin.

Lisez attentivement ce Guide, il transformera votre vie !

## Se positionner comme un élève

A vous qui lisez cet e-book, je vous dis que ce n'est pas par hasard si vous le faites !

Il y a sûrement une bonne raison, consciente ou inconsciente qui vous amène ici et c'est pour votre bien !

Oui il y a « un guide intérieur » qui vous a poussé à télécharger ce guide et à le lire afin d'améliorer votre vie !

En le lisant, vous allez avoir des déclics et vous allez mieux comprendre pourquoi vous répétez toujours les mêmes expériences douloureuses.

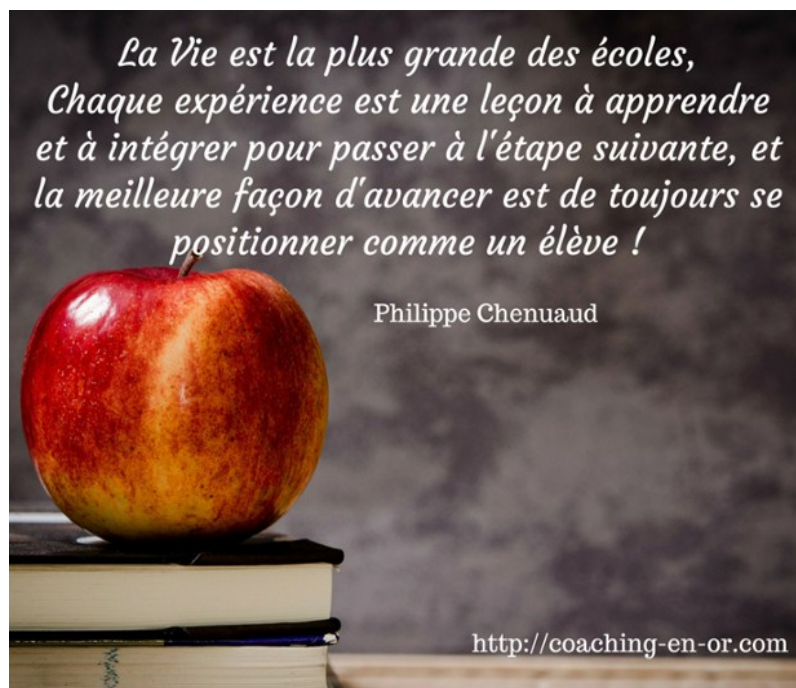
Donc **lisez attentivement** ce livret, imprimez-le, ajoutez-y des annotations si nécessaire, **faites les exercices proposés ainsi que les différents tests.**

En vous positionnant comme une personne qui est là pour apprendre, à un moment donné, vous allez capter la bonne information, **vous allez avoir le déclic qui va tout changer pour vous !**

Et cela sera d'autant plus vrai si vous mettez toute votre attention et toute votre volonté à aller de l'avant et à **changer votre vie.**

Si vous lisez ce Guide, c'est que vous avez décidé consciemment ou inconsciemment d'aller de l'avant dans votre vie, d'aller mieux, d'avancer, d'améliorer votre vie, c'est certain !

Il n'y a pas de hasard du fait que vous lisiez cet e-book. Il y a une bonne raison, et en mettant toute votre attention, **vous allez la trouver !**



## Qui suis-je ?... Pourquoi devriez-vous m'écouter ?

Juste quelques mots pour me présenter à vous.

Très jeune, j'ai souffert de graves problèmes de santé suite à un vécu affectif douloureux (abandon et rejet). Jeune homme, j'ai cherché des solutions naturelles pour me guérir et c'est ainsi que je me suis formé à différentes techniques et outils (Alimentation saine, sophrologie, relaxation, méditation, hypnose, EFT, astrologie humaniste....) qui m'ont permis d'améliorer ma santé. Cependant, pour être bien dans ma peau, être serein avec moi et réussir mes projets, il me manquait l'essentiel : **l'Amour de moi-même !**

N'ayant pas connu mon père, ayant été rejeté par mon beau-père, j'ai eu de la difficulté à me construire affectivement. En fait je ne m'aimais pas. J'étais un « handicapé » de l'amour !

C'est ainsi que j'allais d'échec en échec sur le plan amoureux et relationnel.

J'avais aussi de la difficulté à me développer socio-professionnellement par manque de confiance en moi. Comme nous le verrons, la confiance en soi découle directement de notre capacité à nous valoriser, c'est à dire à nous aimer.

### **Suite à un échec amoureux, j'ai eu le DECLIC !**

J'ai compris que je ne m'aimais pas suffisamment, que je me sabotais en permanence en me renvoyant du négatif, en me critiquant, en étant dur, exigeant et intransigeant avec moi.

En même temps j'ai pris conscience que j'étais en fait une belle personne. Alors, à partir de ce moment là, j'ai commencé le processus de L'Amour de soi.

J'ai appris à m'aimer, à me renvoyer toujours du positif, à m'encourager, à me valoriser, à me pardonner ....

### **Cela a changé ma vie !**

Et aujourd'hui, je poursuis toujours ce chemin car il n'est jamais terminé : nous pouvons toujours nous aimer de manière infinie pour développer **un Amour Inconditionnel** envers soi-même donc envers les autres !

### **L'Amour est infini et n'a pas de limite !**

Toutes les clés que j'ai apprises pour accomplir ce chemin, je les ai utilisées en tant que thérapeute pour accompagner mes patients. Et le constat que j'ai fait est stupéfiant : toutes les personnes en souffrance physique ou morale qui venaient me consulter, avaient un point en commun : **la dévalorisation**, soit ponctuelle, soit chronique....

>>> En les aidant à se valoriser, elles ont pu développer beaucoup d'estime, de bienveillance, d'amour à leur égard qui leur ont donné **sérénité et confiance en elles**.

***Ce fut une des clés fondamentales de leur guérison !***

C'est cette CLE de l'Amour de soi **guérisseur** de votre corps, de votre cœur et de votre âme que je vais partager avec vous dans ce Guide.

C'est à mes yeux la Clé la plus importante à développer dans votre vie avec la Clé du Chemin Spirituel que j'enseigne par ailleurs.

**Si chaque être humain s'aimait vraiment, il n'y aurait plus de conflit sur la Terre !**

\* \* \* \* \*

## **L'Amour, Force Universelle de Vie et de Guérison**

L'Amour est ce qu'il y a de plus important dans l'Univers. L'Amour soutient tout, relie tout ... C'est la force de **cohésion** et **d'attraction** qui permet à l'univers d'être manifesté. Sans Amour, rien ne peut être, et ni vous, ni moi, ne pouvons réellement exister.

**C'est une force universelle de vie.**

L'amour est ce qui relie tous les êtres vivants, de près ou de loin. Tous les êtres vivants sont reliés par cette force de l'amour, et l'amour est ce qui permet, aux uns et aux autres, et dans tous les règnes du vivant, de se rapprocher.

C'est une véritable force d'attraction, de création de la vie et de création, tout simplement, puisque l'amour nous donne la Force, le désir, l'impulsion pour aller de l'avant ...

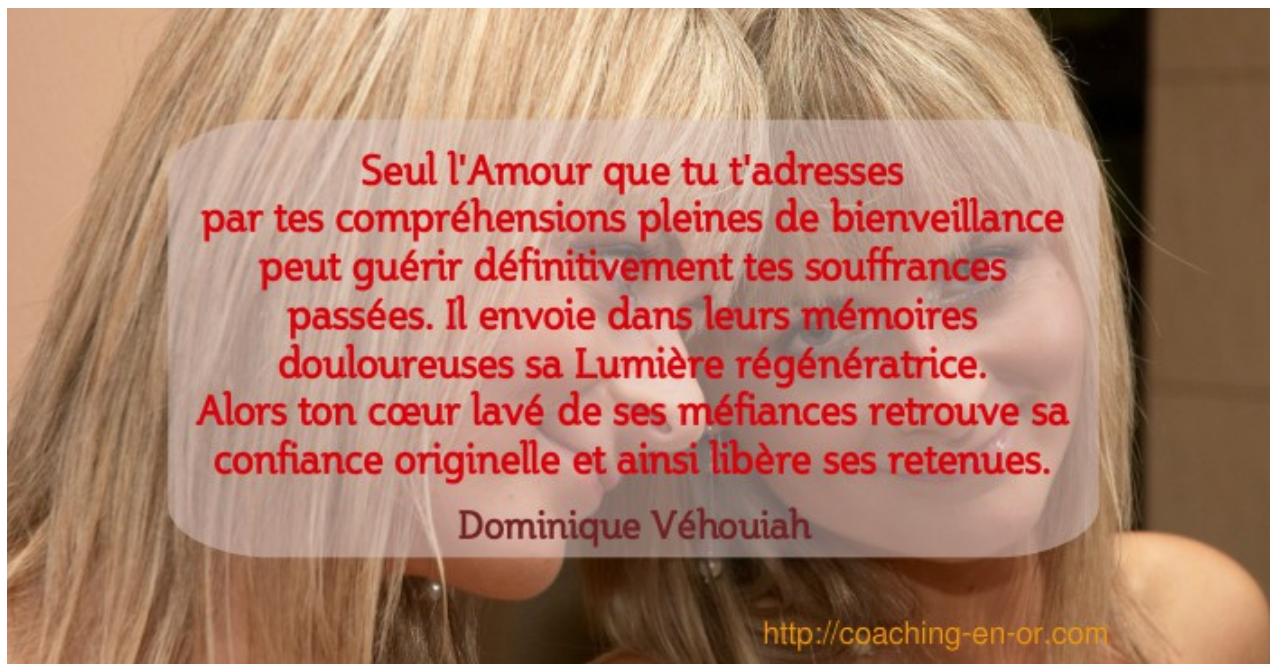
Un enfant nouveau-né qui est abandonné, dans un orphelinat, et qui ne reçoit aucune marque de tendresse, aucune marque d'affection, aucun amour, va se laisser mourir !...

**Donc sans Amour, nous ne sommes rien.**

**L'Amour est tout simplement fondamental pour vivre, pour exister.**

Vous comprenez donc qu'il est très important d'apprendre à s'aimer, c'est à dire d'apprendre **à se donner de l'Amour** pour pouvoir exister et vivre avec sérénité.

Car comme nous le verrons, l'amour des autres ne suffit pas, seul l'amour que vous saurez vous donner à vous-même pourra vous libérer, pourra vous guérir de vos blessures ...



**Personne ne peut faire ce chemin à notre place.**

Nous devons apprendre à nous aimer pour devenir **autonome** et libre affectivement.

Si je sais m'aimer en développant plus de tolérance et de bienveillance envers moi-même, mieux je suis capable de le faire avec les autres donc de mieux aimer ....**sans dépendre de l'amour d'autrui ... car nourri de mon propre amour .....**

\* \* \* \* \*

## **Être Responsable pour Guérir**

Quand vous vivez une expérience difficile, surtout, ne vous positionnez jamais comme une victime.

Essayez plutôt de comprendre **pourquoi vous vivez cette expérience**, quel est l'enseignement, la leçon à apprendre qui se cache derrière cette expérience.

C'est comme cela que l'on peut avancer dans la vie même si parfois on a le sentiment d'injustice.

Mais comprenez que là où vous êtes, il n'y a pas de hasard.

**Vous êtes là pour apprendre et grandir.** Si vous avez cet état d'esprit, aucun obstacle ne pourra jamais vous arrêter et vous guérirez de toutes les épreuves !

En fait, il n'y a pas « d'expériences négatives », il n'y a que des expériences !

Et toute expérience est positive si vous savez en retirer le meilleur, si vous savez en tirer la leçon.

Les plus grandes réussites sont liées aux plus grands échecs, aux plus grandes difficultés... à condition bien sûr d'adopter l'attitude d'un élève responsable qui se demande : « qu'ai-je à comprendre avec cette expérience ?... que puis-je faire pour changer cela ?... quelle leçon je retiens pour améliorer ma vie ?...

Personnellement, je ne serais pas là maintenant en train de vous écrire si je n'avais pas eu ce positionnement alors que j'ai eu une enfance et adolescence douloureuse.

Donc, je dis « Merci ! » et je reconnais le positif de toutes ces expériences qui m'ont fait **énormément grandir !**

**Retenez toujours le positif de toute expérience qu'elle quelle soit !**

**Changez de regard sur votre vie !**

-> C'est une des clés fondamentales pour apprendre à s'aimer totalement !



## Qu'est-ce que l'Amour de soi, qu'est-ce que l'Estime de Soi ?

C'est la capacité de se renvoyer **en permanence** du positif, des signes de reconnaissance, de la bienveillance, de la tolérance, de la sollicitude, du pardon, des encouragements, des félicitations !....

**Cela s'apprend** car personne ne vous l'a appris, bien au contraire ... et les modèles socio-éducatifs et socio-économiques vous éloignent sans cesse de l'amour bienveillant que vous pourriez avoir pour vous !... car ils vous présentent des standards qui ne cessent de vous dévaloriser car automatiquement, **vous vous comparez** à ces standards et **vous pensez que vous ne valez rien** et que vous n'êtes pas une bonne personne !

**C'est faux et je vais vous le démontrer !**

Cela s'apprend car vous devez arriver, au terme de l'apprentissage, à savoir vous valoriser tout le temps et ne plus vous renvoyer des critiques quotidiennes, saboteuses de votre vie !

Certaines personnes pensent qu'elles s'aiment parce qu'elles ont plutôt un à priori positif sur leur personne mais à y regarder de plus près, ces personnes sont souvent critiques envers elles-mêmes en se jugeant durement, en n'étant jamais contente de ce qu'elles font..... Du coup elles se **sabotent** !

Donc l'Amour de soi, ce n'est pas s'aimer un petit peu, parfois, de temps en temps.

**L'amour de soi c'est arriver à être notre meilleur ami et allié en toutes circonstances**, c'est la capacité **permanente** de toujours se renvoyer du positif, jamais du négatif.

Et bien sûr, cela s'apprend, dans un monde qui ne nous l'a pas appris et qui nous renvoie sans cesse du négatif...

>>> L'Estime de Soi n'a rien à voir avec de l'égoïsme, de l'égoïsme ou du narcissisme. C'est juste savoir **reconnaître** notre véritable **Valeur** au travers de nos qualités d'être, de nos compétences, de nos savoir-faire, de nos réussites, de nos talents, de tout ce qui a été bien dans notre vie pour enfin exister et prendre sa place !

Nous avons tous une véritable Valeur, même une grande Valeur, **mais savons-nous le voir ?**

C'est là souvent la difficulté car il est plus facile pour nous de voir ce qui ne va pas que ce qui va.

Pourquoi ?

Car nous sommes dans un monde négatif, une culture négative, un monde de peurs qui nous fait plutôt penser en négatif vis à vis de nous...

\* \* \* \* \*

## Pourquoi c'est important d'apprendre à vous aimer totalement ?

S'aimer soi-même c'est apprendre à **se valoriser énormément**. Plus vous le faites, plus vous retrouvez **de la confiance en vous** et **une sérénité intérieure, une paix intérieure** car votre rapport à vous-même est positif.

**C'est donc une clé fondamentale pour être bien et réussir votre vie !**

C'est ce que l'on appelle le cercle vertueux de l'Estime de soi.

**Estime de soi = Valorisation = Confiance en soi = Réussite = Abondance**

A l'inverse, vous êtes dans un processus d'échec :

Dévalorisation = perte de confiance = échec = manque

Mais ce n'est pas tout. Comme nous allons le voir, **l'estime de soi** va vous permettre de **changer de vie à tous les niveaux**.

En effet, lorsque vous vous aimez (nous verrons comment plus loin),

> vous devenez **autonome au niveau affectif** (fini la dépendance affective),

> vous êtes capable de mieux aimer l'autre,

> vous devenez **attractif** car vous dégagez une énergie positive,

> vous attirez à vous les bonnes personnes, vous êtes comme un aimant qui attire le meilleur à lui,

> **vous recevez plus d'amour et de reconnaissance** des autres car vous savez déjà le faire pour vous !

Ainsi vous pouvez construire une vie sentimentale et relationnelle plus équilibrée et plus épanouie. C'est tout simplement énorme !

>>> Lorsque vous vous aimez vraiment, vous êtes capable à terme de **vous pardonner** (fini la culpabilité) et de pardonner aux autres. Vous n'êtes plus dans la critique et le jugement. **Vous êtes bienveillant et tolérant**.

>>> **La culpabilité et le jugement sont de véritables poisons** qui vous détruisent de l'intérieur si vous ne faites rien pour changer cela. Seul L'amour que vous saurez vous donner, vous permettra de vous dégager de cela.

>>> L'Amour de soi véritable vous permettra de retrouver **de la confiance en vos capacités**. Vous aurez donc envie de nouveau d'aller de l'avant, de passer à l'action avec motivation !... **Et vous atteindrez vos objectifs avec certitude !**

>>> **Si vous êtes timide**, vous le serez beaucoup moins grâce à la vertu de la valorisation de soi qui vous donnera envie d'oser et de passer à l'action.

Bref, les conséquences positives de l'Amour de soi sont tout simplement énormes !

Si aujourd'hui vous êtes dans un processus profond de **dévalorisation**, de non-amour de vous-même, d'incapacité à vous positionner et à vous affirmer, de soumission et d'humiliation, avec plein de peurs comme la peur du regard des autres, la peur de l'échec, la peur de passer à l'action, la peur de ne pas être à la hauteur, le manque de confiance en vous, le sentiment que vous n'avez pas de valeur, que vous n'êtes pas capable, que les autres sont meilleurs que vous et que de toute façon vous ne méritez pas le meilleur car vous n'êtes pas une bonne personne (ce que vous croyez), **alors il est urgent pour vous d'apprendre à vous aimer pour rompre ce cercle négatif de dévalorisation et d'échecs !!!...**

**L'AMOUR DE SOI EST LA CLE LA PLUS IMPORTANTE POUR TROUVER SON  
EQUILIBRE PERSONNEL ET REUSSIR SA VIE !**

\* \* \* \* \*



## **Vous aimez-vous vraiment et suffisamment ?... Faisons le test !**

### **1) Evaluation subjective**

**>>> là maintenant, à quel degré vous évaluez votre niveau d'estime personnelle sur une échelle de 0 à 100 ?**

100 je m'aime et je m'apprécie énormément, je me valorise tout le temps, je me renvoie du positif tout le temps, je suis bien avec moi, je me félicite, je m'encourage tout le temps .... Et inversement, mon niveau d'estime personnelle est bas lorsque je ne cesse de me critiquer, de me dévaloriser, de me renvoyer du négatif, d'être dur et exigeant avec moi, de me rabaisser et de me laisser rabaisser, etc.....

Votre réponse spontanée maintenant : .....

**>>> là maintenant, à quel degré vous évaluez votre niveau de confiance en vous sur une échelle de 0 à 100 ?**

100 j'ai totalement confiance en moi et en mes capacités. Je suis sûr de moi, je crois en moi et je crois sans aucun doute que je peux atteindre tous mes objectifs ! Et inversement, mon niveau de confiance en moi est bas si je doute de mes capacités, si je ne me sens pas à la hauteur, si je crois que c'est difficile, si je pense

que je ne suis pas capable, si j'ai de la difficulté à passer à l'action, si j'ai peur des autres, etc ...

Votre réponse spontanée maintenant : .....

## **2) Evaluation objective**

**>>> là maintenant, que ressentez-vous par rapport à vous ?**

**Quand vous pensez à vous maintenant, que ressentez-vous, quels sont vos sentiments ?**

Que pensez-vous de vous ?

Avez-vous plutôt des sentiments positifs vis-à-vis de vous ou au contraire des sentiments négatifs ?

Ou un mélange des deux ?

Notez par écrit tout ce qui vous vient .....

**>>> quand vous pensez à votre vie, que ressentez-vous maintenant ?**

**Quels sentiments ?**

Positifs, négatifs ou un mélange des deux ?

Notez par écrit tout ce qui vous vient .....

Prenez bien le temps de répondre à ces 2 questions.

**>>> quel regard portez-vous sur votre corps actuellement ?**

quel rapport avez-vous avec votre corps ?

Quand vous pensez à votre corps, que ressentez-vous ?

quels sentiments ? ... positifs ?... négatifs ?... un peu des deux ?....

Notez par écrit tout ce qui vous vient .....

**>>> Si régulièrement vous nourrissez de l'**insatisfaction**, vous ne vous aimez pas !**

**>>> Si vous ne cessez de vous juger, de **vous critiquer**, de n'être jamais content de vous et de ce que vous faites, alors c'est que vous ne vous aimez pas !**

**>>> Si vous nourrissez souvent **des regrets** par rapport à votre vie, alors c'est que vous ne vous aimez pas !**

>>> Si vous êtes **dur et exigeant** avec vous-même, alors c'est que vous ne vous aimez pas !

>>> Si vous ne cessez de **vous comparer** aux autres, alors c'est que vous ne vous aimez pas !

>>> Si vous aimez certaines parties de votre corps et pas d'autres, si vous aimez en partie ce que vous êtes mais que **vous n'acceptez pas vos faiblesses**, alors c'est que vous ne vous aimez pas totalement !

>>> Si vous pensez que les autres **sont meilleurs que vous**, et que vous, **vous ne valez pas grand chose**, alors c'est que vous ne vous aimez pas !

>>> Si vous acceptez tout des autres, **en n'osant pas dire non**, alors c'est que vous ne vous aimez pas !

>>> Si vous êtes **dépendant de l'amour de l'autre**, des autres, avec **la peur d'être seul**, alors c'est que vous ne vous aimez pas suffisamment !

>>> **Si vous ne savez pas vous faire respecter**, alors c'est que vous ne vous aimez pas !

Autres symptômes d'un manque d'amour de soi :

- vous n'aimez pas regarder votre corps dans le miroir
- vous n'êtes pas motivé et vous avez de la difficulté à passer à l'action
- vous avez de la difficulté à vous exprimer
- vous vous tenez en retrait
- vous manquez de confiance en vous
- vous pensez que vous êtes une mauvaise personne
- vous subissez les critiques des autres
- vous êtes en colère contre vous

**Si vous vous retrouvez dans cette description ci-dessus, c'est que vous souffrez d'un manque important d'estime personnelle.**

Cette « mal-estime » de vous-même vous fait perdre tous vos moyens.

Pourtant vous les avez, les moyens et les capacités, mais vous pensez le contraire et vous n'accédez plus à votre vrai potentiel.

J'ai rencontré de nombreuses personnes qui avaient de grandes compétences, de grandes qualités, de grandes capacités mais elles ne les voyaient plus, persuadées du contraire, suite à un processus profond de dévalorisation.

**C'est là la bonne nouvelle pour vous !**

Les capacités vous les avez mais il va falloir pour vous d'aller **les reconnaître** pour pouvoir **les activer**. C'est une des étapes fondamentales que j'enseigne pour de nouveau retrouver de l'amour vis à vis de soi et de la confiance.

Autre bonne nouvelle : **c'est possible !**

En accompagnant de nombreuses personnes, j'ai pu constater que nous pouvons **inverser le processus de dévalorisation** et amener la personne à s'aimer totalement.

Bien entendu comme déjà dit, **cela s'apprend pas à pas**.

Et comme nous le verrons, il suffira pour vous de **changer de regard** par rapport à vous et votre vie pour enfin vous valoriser, vous aimer, vous apprécier, vous accepter comme vous êtes (y compris avec vos faiblesses – on en a tous) et retrouver beaucoup de confiance !

Alors avant de voir comment vous pouvez inverser ce processus de dévalorisation et de dépréciation chroniques, essayons maintenant de comprendre **pourquoi vous en êtes arrivé là ?...**

**Qu'est ce qui a fait que vous êtes dans un processus de dévalorisation ?...**

\* \* \* \* \*

## **Pourquoi vous ne vous aimez pas suffisamment ?**

Pourquoi avez-vous le sentiment que vous ne valez pas grand chose ?

Il y a plusieurs facteurs qui peuvent nous conduire à une profonde dévalorisation.

**1) suite à des blessures de l'enfance nous pouvons nous déprécier**, nous pouvons culpabiliser, nous pouvons être amené à penser que nous ne sommes pas important.

Exemples : blessures d'abandon, de rejet, séparation affective, humiliation

**2) jeune enfant, nous pouvons avoir subi de la dévalorisation délibérée.**

Exemples : un parent qui vous renvoie toujours du négatif, qui vous dit que vous êtes nul, qui vous compare aux autres et qui vous fait sentir vos difficultés, vos faiblesses. Ce peut être un proche qui vous critique tout le temps au lieu de vous encourager, au lieu de vous féliciter, au lieu de vous rassurer, au lieu de vous montrer le positif !

Ce peut être aussi un éducateur, un enseignant qui vous a fait sentir vos faiblesses et qui vous a critiqué, qui vous a rabaissé.

Le pire c'est lorsque cette personne le fait devant les autres. C'est la meilleure façon de vous culpabiliser, de vous faire perdre totalement confiance en vous, et de développer un complexe d'infériorité !

Malheureusement cela va vous suivre dans votre vie tant que vous n'aurez pas pris conscience de tout cela et suivi un programme pour inverser ce processus afin de vous **redonner** totalement confiance par la prise de conscience de votre grande Valeur.

### **Car nous avons tous une grande valeur.**

Oui absolument, je vous le confirme par l'expérience, cependant, encore une fois, c'est un processus à mettre en œuvre sachant que lorsqu'on ne s'aime pas, lorsqu'on se dévalorise, **on a l'impression** qu'on a aucune capacité et que l'on ne vaut rien !

Mais c'est juste un sentiment subjectif qui pourra s'inverser par l'apprentissage d'une nouvelle vision de vous-même et de votre vie.

### **3) un monde de compétition et de comparaison.**

C'est le troisième facteur qui peut nous amener à nous dévaloriser et à entretenir cette dévalorisation.

Le monde dans lequel nous évoluons ne cesse de nous présenter des standards, des modèles dans tous les domaines et si vous n'êtes pas dans ces standards, vous avez le sentiment que vous êtes « mauvais », que les autres sont meilleurs que vous.

Bref tout cela ne vous donne pas confiance, bien au contraire, sans compter **les évaluations** que vous passez tout au long de votre vie dans le cadre scolaire, des études, des formations, du monde professionnel.

En plus, la note dominante de ce monde est plutôt négative. Du coup c'est le négatif qui l'emporte dans votre esprit vis à vis de vous !

### **Cessez de vous comparer !**

Donc une des clés pour commencer à diminuer le sentiment de dévalorisation, **c'est de cesser de vous comparer !**

Pour cela arrêter de surfer sur internet et les médias sociaux, arrêtez de regarder la télévision car ces médias vous renvoient sans cesse des images qui vous font penser consciemment et inconsciemment que vous êtes « à côté de la plaque », que vous ne valez pas grand chose.

Cela abaisse considérablement votre niveau de confiance en vous. Vous en devenez apathique tellement à terme que vous avez peur de passer à l'action pensant inconsciemment que vous n'êtes pas capable !

Et c'est un cercle négatif de dévalorisation qui s'entretient ainsi et qui s'accroît !

**Donc cessez de voir tous ces médias !... Cessez de vous comparer aux autres et à tous les standards que l'on vous présente !**

\* \* \* \* \*

## Comprendre l'effet miroir pour se guérir

Si vous avez subi continuellement des vexations, des humiliations, du rejet, des critiques, des moqueries, et que vous n'avez pas su réagir face à cela pour vous faire respecter, c'est que vous aviez déjà en vous des sentiments négatifs par rapport à vous et aussi des peurs comme par exemple, la peur de pas y arriver, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de décevoir, la peur de ne pas être aimé, etc... qui ont attiré à vous des « personnes miroir » et des situations reflets de cet état intérieur (loi d'attraction).

**Ce que vous êtes à l'intérieur, se reflète à l'extérieur.**

Par exemple l'agressivité va attirer l'agressivité...

>>> Un sentiment intérieur de dévalorisation (« je ne vauds rien » « je suis une mauvaise personne ») amène à rencontrer des personnes qui vont nous le confirmer en nous renvoyant du négatif !

Il est important de comprendre que nous « n'arrivons pas vierge » dans ce monde. Chaque enfant dès sa naissance a son propre caractère...

Certains sont déjà très affirmés tout jeune, d'autres sont plus timides, introvertis ou peureux par exemple. **Notre caractère nous conduit à vivre des expériences directement liées à celui-ci !...**

Puis par les expériences de vie, cela va se répéter à l'infini sauf si à un moment donné, vous faites le chemin de la Conscience pour prendre conscience de tout cela comme vous êtes en train de le faire maintenant en lisant ce Guide !

Puis en appliquant un protocole précis de Valorisation, **vous allez Guérir de tout cela !... car votre état intérieur aura changé !...**

**Magique n'est-ce pas ?...**

**Attention**, nous sommes ce que nous sommes et il n'y a pas à culpabiliser pour ce que nous avons été ! (nous sommes là pour apprendre)

**Le but ici de l'existence, c'est à un moment donné de comprendre que nos expériences sont liées à notre façon de voir les choses et que nous pouvons tout changer en changeant notre façon de voir les choses.**

Méditez bien sur cette dernière phrase.

>>> **La clé de « l'effet miroir »**, c'est juste de comprendre que nous avons notre part (sans culpabiliser) et que **si nous changeons, tout change !**

**Là est notre véritable Pouvoir !**

Tout cela rejoint bien sûr tout ce que je vous ai déjà dit sur le fait de se positionner comme un élève et de toujours se demander : « ok, avec cette expérience, qu'ai-je à comprendre ?... **quelle est la leçon ?...** »

« ... ah oui je comprends maintenant : je me dévalorise, je dois donc apprendre à me valoriser pour me faire respecter, pour prendre ma place, pour m'affirmer »

« c'est ce que je suis venu apprendre pour grandir !... »

C'est tout !...

**Cela revient à se positionner comme responsable de notre vie et non comme une victime !**

Cela change tout !... C'est une des grandes clés de la guérison !

>>> Car tant que nous sommes dans une position de victime, pensant que tout vient des autres, nous n'exerçons pas notre propre pouvoir à changer notre vie, laissant le pouvoir aux autres de nous dicter leurs lois !!!

\* \* \* \* \*

## Comment nous pouvons nous aimer profondément ?

Nous allons voir maintenant le processus pour apprendre à vous aimer et à vous accepter totalement, pour développer une plus grande confiance en vous, pour réussir ce que vous entreprenez.

La première chose à comprendre, c'est que c'est **un apprentissage** que vous devez faire !

Et oui, ce n'est pas seulement en claquant des doigts que tout d'un coup votre sentiment de dévalorisation ou votre culpabilité chronique va disparaître.

Il faut donner un peu de temps à votre temps pour pouvoir **reprogrammer correctement votre inconscient !**

En effet, par un processus constant de dévalorisation, **vous avez installé dans votre subconscient un programme d'auto-sabotage** qui vous empêche tout le temps d'accéder au meilleur même si vous faites des efforts pour aller mieux, même si vous utilisez certaines clés du développement personnel, même si vous apprenez un petit peu à vous aimer.

Tout cela ne suffit pas car il y a ce programme d'auto-sabotage qui vous met tout le temps des « bâtons dans les roues » !

Donc, pour changer tout cela, **il va falloir travailler sur votre subconscient de manière spécifique.**

C'est toute **l'originalité et la force** de mon accompagnement pour véritablement avoir des résultats et enfin **vous aimer et vous accepter totalement comme vous êtes !**

(Voir en fin de ce Guide le détail d'un accompagnement complet)

**>>> Sans cette reprogrammation de votre subconscient, vous retombez facilement dans les travers de la dévalorisation !**

En fait, voilà ce qui se passe : vous avez un sentiment profond que vous n'êtes pas une bonne personne (inconsciemment). Du coup, **vous ne vous autorisez pas** (inconsciemment) à recevoir le meilleur (le meilleur c'est pour les autres).

En fait, vous avez le programme inconscient suivant : "puisque je ne vaud rien", "puisque je ne suis pas une bonne personne", "je ne mérite pas le meilleur, je n'y ai pas droit, ce n'est pas pour moi, c'est pour les autres !"

Vous avez aussi généré **une grande culpabilité inconsciente** qui vous empêche aussi de recevoir le meilleur.

Du coup vous ne pouvez pas réussir ce que vous entreprenez....

## **C'est un auto-sabotage inconscient permanent !**

**>>> Seule une reprogrammation adéquate vous permettra d'éliminer ce blocage !**

Le but sera d'arriver à une programmation inverse : **« puisque je suis une belle personne, je mérite le meilleur ».**

C'est le but de mon accompagnement. Vous permettre à terme de vous dire à vous-même consciemment : **« je mérite le meilleur, j'y ai droit car je suis une très belle personne, je le mérite ! »**

**>>> A noter également, que toute la négativité que vous vous renvoyez à vous-même en permanence vous revient sous forme de boomerang : **votre réalité est le reflet de votre état de pensée.****

**>>> A partir du moment où vous allez commencer à changer de regard et de sentiment vis à vis de vous en étant plus bienveillant vis à vis de vous, avec beaucoup d'appréciations positives, **votre vie changera totalement !****

## **Alors concrètement, comment faire cette reprogrammation ?**

Pour cela, il y a une deuxième chose très importante à comprendre : **tout dépend de notre vision des choses, tout dépend de notre regard sur la réalité.**

**L'existence est totalement subjective.**

**Elle dépend uniquement de nos interprétations.**

Et tout n'est que l'interprétation d'une certaine « réalité ».

C'est cela qui va créer notre réalité : nos interprétations qui sont des idées que nous nous faisons sur les choses. Et ces idées en tant que pensées **créent directement la réalité**, celle à laquelle finalement nous croyons.

Donc les questions à se poser sont :

- quel regard je porte sur moi ?
- quel regard je porte sur ma vie ?

Si ce regard est négatif, il en découlera des faits négatifs !

Si ce regard est positif, il en découlera des faits positifs.

C'est aussi simple que cela !...

Or lorsque nous sommes en dévalorisation, notre regard est négatif.  
Nous interprétons notre réalité en négatif.

Nous pensons « subjectivement » que notre vie et nous-même ne valent pas grand chose !... et nous nous renvoyons sans cesse du négatif !.... du coup notre vie nous reflète cela : du négatif, des difficultés !

**Mais tout cela est totalement subjectif, c'est une façon de voir.**

Nous interprétons notre réalité en négatif car nous ne retenons que le négatif alors qu'il y a aussi dans notre vie et chez nous **des aspects positifs**.

Mais le problème lorsqu'on se dévalorise, c'est qu'on ne les voit plus. Du coup on entretient le cercle négatif de la dévalorisation conduisant à l'échec.

**Alors comment inverser cela ?**

Et bien je pense que vous avez la réponse après ce que je vous ai expliqué ci-dessus : en changeant totalement de regard sur vous-même et sur votre vie.

En apprenant à voir uniquement **le verre à moitié plein de votre vie** et non le verre à moitié vide !

Car dans votre vie il y a du plein et chez vous aussi en tant que personne.

Il va falloir apprendre à le reconnaître jusqu'à ce que cela devienne **une évidence pour vous**.

L'évidence ne sera plus : « je ne vauds rien » mais elle sera : « **je suis une belle personne parce que ... .... et donc je mérite le meilleur !** »

**Dès lors vous attirerez à vous le meilleur !**

(loi d'attraction – pouvoir de vos pensées)

Chez tout le monde, y compris chez vous qui lisez ces lignes, **il y a toujours un « verre à moitié plein »**, une dimension positive et je vais vous aider à la reconnaître pour enfin sortir du cercle négatif de la dévalorisation.

Je dirai même plus : vous êtes déjà parfait pour ce que vous êtes. Il y a déjà en vous une belle personne. **Il y a déjà en vous toutes les qualités dont vous avez besoin pour réussir votre vie !**

>>> Vous le dire ne servira à rien si vous-même, vous n'effectuez pas ce Chemin de la reconnaissance du meilleur en vous et dans votre vie.

Et c'est le but de toutes **une série d'exercices** que je donne à faire lors de mon accompagnement afin de vous aider à :

- changer totalement de regard par rapport à vous et votre vie (à l'interpréter différemment, du côté « positif »)
- reconnaître le meilleur chez vous
- vous valoriser en permanence
- reprogrammer totalement votre inconscient pour vous libérer de votre culpabilité, de vos blocages et de votre « saboteur »
- devenir votre meilleur ami, être bien avec vous-même, avoir une totale confiance en vous !

Pour arriver à cet objectif, nous allons utiliser à la fois le pouvoir de l'écriture (exercices écrits de reconnaissance de votre valeur), le pouvoir de la visualisation positive émotionnelle, le pouvoir de la répétition sur une durée de plusieurs mois minimum (écriture, lecture, visualisations et autres exercices d'ancrage).

### **Il y a chez vous un véritable Trésor !**

**Le moment est venu pour vous de le reconnaître afin de vous valoriser, afin d'exister, afin de prendre votre place, afin de vous exprimer, afin d'être bien et heureux tout simplement !**



## Quel est votre Trésor ?

Ce Trésor en vous, c'est un ensemble de **Ressources** telles que vos valeurs humaines et vos qualités d'être (le savoir-être), telles que vos compétences, vos dons et vos talents (le savoir-faire), telles que l'ensemble de vos réussites dans votre vie et de tout ce qui a été positif.....

**Tout cela est une véritable richesse qu'il vous faut apprendre à reconnaître pour changer de rapport à vous-même** et commencer véritablement à vous **valoriser**, à guérir de vos blessures, à cesser de vous renvoyer du négatif et de vous déprécier ... pour enfin véritablement vous aimer totalement !

\* \* \* \* \*

## Exercices Pratiques

Pour illustrer tous mes propos, je vous propose maintenant de faire ensemble une petite série d'exercices simples, basiques mais très puissants pour vous montrer comment vous pouvez **accéder à cette Richesse** et **commencer le processus de la reconnaissance et de la valorisation de soi**.

### **Exercice 1 : notez sur une feuille au moins 10 de vos Qualités**

Exemples : Je suis Douce, Je suis Battante, Je suis Tenace, Je suis Combatif, Je suis Courageux, Je suis Généreux, Je suis Bienveillant, Je suis à l'écoute, Je suis persévérant etc.....

Par expérience, je sais que vous avez plein de qualités... même si vous croyez le contraire car vous vous dévalorisez...

Alors commencez à en écrire quelques unes jusqu'à aller à 10 et au-delà de 10 par la suite...

Pour les trouver il suffit de penser à ce que vous exprimer de mieux chaque jour au quotidien et dans votre vie en général.

**Puis fermez les yeux** et repensez à **3 de vos qualités** que vous exprimez dans votre vie, répétez-les mentalement, voyez-vous en train de les exprimer, **ressentez les émotions positives que cela vous procure ....**

Prenez votre temps pour faire cela.

Visualisez bien jusqu'à ressentir vos émotions positives.

Alors comment vous sentez-vous après ce petit exercice ?

Mieux ? bien ? Fier ? joyeux ? Riche ? Boosté ? Content ?.... etc ...

**Notez vos émotions positives ....**

**La valorisation commence par là !**

**Exercice 2 :** notez sur une feuille au moins **5 de vos Compétences**

Exemples : Je sais cuisiner, Je sais danser, Je sais bricoler, Je sais conduire, ...

Chaque jour, on exprime des compétences, des savoir-faire, des talents...

**Puis fermez les yeux** et repensez à **3 de vos compétences** que vous exprimez dans votre vie, répétez-les mentalement, voyez-vous en train de les exprimer, ressentez les émotions positives que cela vous procure ....

Prenez votre temps pour faire cela.

Visualisez bien jusqu'à ressentir vos émotions positives.

Alors comment vous sentez-vous ?

Mieux ? Bien ? Fier ? Joyeux ? Riche ? Boosté ? Satisfait ?.... etc ...

**Notez les émotions positives que vous ressentez.**

**Remarque :** il n'y a pas de petite qualité ou de petite compétence !

**Vous inverserez le processus** en commençant à reconnaître la moindre qualité et la moindre compétence que vous pouvez avoir.

**Pour votre inconscient, cela fera à terme une énorme différence !**

**Exercice 3 :** notez sur une feuille au moins 3 événements ou **3 moments positifs de votre vie**. Il y a en eu beaucoup... ce ne sont pas des choses extraordinaires mais des petits et grands bonheurs que vous avez connu, des petits et grands moments de bien-être, positifs, heureux. Choisissez-en 3 et notez-les.  
(L'extraordinaire est la somme de petits bonheurs ordinaires...)

**Puis fermez les yeux** et repensez à un de ces moments de votre vie comme si vous étiez en train maintenant de le revivre ....

Que ressentez- vous ? .... quelles émotions positives cela vous procure ? ....

Prenez votre temps pour faire cela.

Visualisez bien jusqu'à ressentir vos émotions positives.

**Notez** les émotions positives que vous ressentez.

**>>> L'émotion positive ressentie, permet d'ancrer très fort en vous un sentiment positif vis à vis de vous.**

Lorsque cela est répété selon un protocole précis (voir mon accompagnement), alors votre estime personnelle ne cesse de grandir, jour après jour, et avec elle la confiance en vous.

**Vous activez alors le cercle vertueux de l'Amour de soi.**

Estime de soi = Valorisation = Confiance en soi = Réussite = Abondance

**Exercice 4 :** notez sur une feuille au moins **3 Réussites de votre vie**, 3 choses que vous avez réussi en les menant à terme. Dans votre vie il y a beaucoup de choses que vous avez réussies depuis votre naissance. Choisissez-en 3 et notez-les.

**Puis fermez les yeux** et repensez à une de vos réussites comme si vous étiez en train maintenant de la revivre ....

Que ressentez- vous ? .... quelles émotions positives cela vous procure ? ....

Prenez votre temps pour faire cela.

Visualisez bien jusqu'à ressentir vos émotions positives.

**Notez** les émotions positives que vous ressentez.

**Emotions = ancrage positif à l'intérieur de vous = valorisation**

**Alors, comment vous sentez-vous après ces 4 exercices ?....**

Imaginez si vous approfondissez ces exercices et que vous les répétez dans la durée sur plusieurs semaines, sur plusieurs mois, que va t-il se passer ?

**Et bien votre estime personnelle va énormément remonter !**

Enfin, vous allez retrouver de la **confiance en vous**, en vos capacités, vous donnant envie de passer à l'action, d'aller de l'avant.

Vous allez enfin **être mieux avec vous-même**, plus bienveillant, plus positif dans un processus **d'acceptation et de pardon**.

>>> Je vous conseille donc de refaire chaque jour ces exercices en complétant vos listes. **Faites-les autant que vous en ressentez le besoin.** Alors vous aurez commencé le processus de l'amour de soi et à terme, en approfondissant ce processus, vous vous libérerez de la négativité à votre propos !

-> Bien entendu, ce processus de l'amour de soi ne s'arrête pas là avec quelques exercices.

-> Il est beaucoup plus complet, plus développé et plus complexe car il comprend aussi des **exercices de reprogrammation, des exercices d'évaluation, des exercices d'ancrage, des exercices sur vos pensées**, etc... pour vous permettre réellement **une vraie reprogrammation de votre subconscient** et avoir le meilleur rapport à vous-même.

Cependant, je voulais déjà vous montrer avec ces 4 exercices que c'est un processus simple et que si vous entamez ce processus de manière complète, alors vous allez **réellement transformer votre vie** car enfin, par ce processus de l'Amour de soi, vous allez vous autoriser à vivre le meilleur dans votre vie !.....

**Fini les résistances inconscientes et l'auto-sabotage !**

\* \* \* \* \*

Alors pour vous, dans ce Guide de l'Amour de soi, **j'ai décidé de vous offrir un supplément ci-dessous.**

C'est une des clés que j'enseigne dans le processus complet de l'Estime de soi. Vous allez pouvoir en bénéficier maintenant en lisant ce qui suit et en faisant les exercices proposés.

Cette Clé fondamentale, **c'est d'apprendre à devenir la personne la plus importante à vos yeux !**

**Comment ?....**

En mettant le focus uniquement sur vous, **sur vos propres besoins**, sur ce qui est important pour vous afin de pouvoir construire votre **Autonomie affective !**

\* \* \* \* \*



## Vous êtes la personne la plus importante

Pourquoi ?

Pour mille raisons dont certaines ont déjà été évoquées dans les pages précédentes (votre Valeur et la Valeur que vous pouvez apporter au monde de par votre Valeur !).

Mais il y a une raison fondamentale qui fait que vous êtes très important et que vous devez prendre soin de vous : c'est que par vos pensées et vos orientations conscientes et inconscientes, **vous créez à chaque instant votre vie.**

**Vous êtes un créateur, vous êtes donc important, vous devez donc prendre soin de vous pour créer le meilleur pour vous !**

Si vous allez bien, notamment en sachant vous apprécier, vous allez créer le meilleur à partir de vous. Mais si vous ne vous aimez pas, vous allez créer des difficultés dans votre vie...reflet de votre état intérieur ...

Donc vous devez absolument apprendre à vous aimer totalement pour pouvoir créer la vie que vous désirez vraiment et être heureux !

Prenez conscience de cela, c'est important et c'est pourquoi vous êtes déjà quelqu'un d'important, vous le créateur absolu de votre vie !

**« Je suis la personne la plus importante et je dois prendre soin de moi »**

## **Comment prendre soin de vous ?**

**En apprenant à vous aimer totalement et à d'abord penser à vous !**

Ces 2 aspects sont indissociables : plus je m'aime, plus je pense à moi !... plus je pense à moi, plus je m'aime !...

et inversement : moins je m'aime, moins je pense à moi !... moins je pense à moi, moins je m'aime !....

**Vous comprenez alors que penser à soi est fondamental !**

## **Comment penser à vous d'abord ?**

En vous focalisant d'abord sur vos propres besoins, sur tout ce qui est important pour vous, sur tout ce qui peut vous faire du bien, vous épanouir, vous nourrir....

**L'Estime de Soi c'est commencer à penser à soi, à s'occuper de soi, à se faire du bien !**

Si je n'écoute pas mes besoins, si je mets les autres en priorité avant moi, si je fais tout le temps ce que les autres veulent ou attendent de moi, je n'existe pas !

Et cela va générer en moi de nombreuses frustrations, des manques, de la dévalorisation, et à terme des somatisations, du mal-être ...

Inversement, si j'écoute mes besoins propres, alors je commence à me remplir, à exister, à m'aimer, à me faire du bien. C'est cela véritablement se respecter !  
Et du coup, par l'effet miroir, je suis respecté, je suis considéré par les autres !

**Alors comment faire de vous la personne la plus importante ?  
Comment penser plus à vous, comment faire de vous la priorité ?**

**Pour cela répondez de la manière la plus détaillée possible aux questions suivantes :**

**1) Quels sont mes besoins personnels, mes envies, mes désirs ?**

**2) Qu'est-ce que j'aime faire dans la vie, qu'est-ce qui me plaît, qui me fait du bien, qui me motive ?**

**3) Qu'est-ce qui est le plus important pour moi, quelles sont mes priorités ?**

Lorsque vous aurez répondu à ces questions, alors **demandez-vous ensuite comment organiser votre vie** pour qu'il y ait plus de place pour vous, plus de temps pour vous.

Demandez-vous comment organiser votre vie **pour mettre en avant** ce que vous aimez, vos priorités, **ce qui vous fait du bien.**

**>>> Commencez maintenant** en ajoutant chaque semaine des choses qui sont importantes pour vous et qui vous font du bien !

**>>> C'est cela le début de L'amour de soi véritable !**

**Vous êtes la personne la plus importante !**

**Vous êtes la Priorité !**

**Car si vous ne le faites pas pour vous, personne ne le fera jamais pour vous !...**

Pour vous aider dans ce processus, répondez aussi aux questions suivantes :

- **En pensant** à tout ce qui vous fait du bien, à tout ce que vous pouvez mettre en place pour vous faire du bien, **que ressentez-vous ?**

- Comment vous sentez-vous à l'idée de **penser à vous**, de **vous occuper de vous**, de **faire des choses qui vous font du bien**, que vous aimez faire, qui vous correspondent ?

**>>> Notez vos sentiments, vos ressentis à ce sujet.**

**Mettez en place de nouvelles habitudes qui tiennent compte de vos besoins propres, de vos aspirations, de vos envies !**

Même si au début, ce n'est que 20 à 30 minutes par jour, **commencez !**

Alors viendra l'habitude de penser plus à vous et de vous occuper plus de vous !

= Estime de soi = Amour de soi = Bien-être = Confiance !

**Vous occuper de vous est de l'Altruisme et non de l'égoïsme car ainsi vous irez mieux et ainsi vous rayonnerez une énergie positive pour les autres !...**

\* \* \* \* \*

## **Dernier Exercice pratique que je vous offre avec ce Guide**

Prenez une feuille blanche ou de couleur et pliez-la en deux (ce peut-être aussi une feuille cartonnée).

Sur un des 2 côtés, **notez votre prénom** (en couleur) associé à un qualificatif positif, un peu comme **un surnom positif !**  
(Qui peut représenter une qualité d'être)

Puis en dessous notez le plus gros possible **3 de vos qualités** en commençant par **« Je suis ... »**

Puis en dessous notez **3 de vos compétences/talents** : **« Je sais ....»**

Puis en dessous une phrase qui résume **un moment positif de votre vie.**

Puis en dessous une phrase qui résume **une réussite de votre vie.**

Puis en dessous une chose qui est importante pour vous, une chose qui vous fait du bien, une chose que vous aimez faire.

Puis signez de votre nom ou prénom ou les deux ... (pour la signature, penser à écrire vers le haut (au minimum à l'horizontal) et en ouverture).

Puis maintenant, relisez tout ce que vous avez écrit.

**Que ressentez-vous ?...**

Cette feuille (ce peut être aussi une feuille entière), **affichez-la ou posez-la à un endroit que vous voyez tous les jours et souvent !**

C'est un exercice simple mais puissant car il est un « **repère** » pour votre inconscient que vous êtes une belle personne... et donc le début du processus qui va vous amener à vous considérer de plus en plus jusqu'à vous aimer totalement !

## Pour aller plus loin et accomplir ce chemin de l'Amour de soi

Dans ce Guide, nous avons vu pourquoi et comment vous pouviez être dans un processus de dévalorisation et de manque de confiance en vous.

Cependant, **cela n'est pas irréversible.**

### **Vous pouvez inverser le processus et apprendre à vous valoriser.**

C'est juste apprendre à vous reconsidérer, à voir autrement les choses, à percevoir votre qualité d'être, votre qualité d'âme, **à vous renvoyer du positif.**

Cela bien sûr s'apprend par **un apprentissage progressif dans le temps** afin de reprogrammer totalement votre subconscient et « mettre à la porte » votre auto-saboteur !

### **Cet apprentissage comprend toutes les étapes suivantes :**

- **apprendre à reconnaître votre Trésor intérieur**, votre Richesse par la reconnaissance de toutes vos qualités (savoir-être), de toutes vos compétences et talents (savoir-faire), de tout ce qui a été bien et positif dans votre existence, de toutes vos réussites (processus de valorisation).
- **la reprogrammation** : pour ancrer dans votre conscience votre nouvelle Valeur, nous allons utiliser le pouvoir de l'écriture, de la lecture, de la répétition, de la relaxation visualisation positive émotionnelle, de la Sophro-hypnose, de l'EFT (Technique de Libération Emotionnelle)...
- **l'importance de soi** : comme vu dans ce guide, il sera important aussi d'apprendre à vous centrer sur vous, à devenir la personne la plus importante à vos yeux en vous centrant sur vos propres besoins, sur ce qui est important pour vous, sur tout ce que vous aimez faire et qui vous fait du bien pour enfin penser à vous, vous occuper de vous et ainsi acquérir l'autonomie affective.
- **modifier votre mental** en mettant en avant des pensées positives et en apprenant à identifier vos pensées négatives pour les transformer.
- **savoir définir et reconnaître tous vos rêves**, vos aspirations, vos futurs projets.
- **apprendre à s'auto-évaluer** dans ce processus pour progresser (exercices d'évaluation).
- **développer le sens de la Gratitude** par rapport à vous et à votre vie.

- **savoir vous valoriser**, savoir vous renvoyer du positif **au quotidien** à chaque instant (auto-encouragements, félicitations, gratitude...).

C'est en accomplissant exactement ce Chemin que vous deviendrez votre meilleur ami, votre meilleur allié pour toujours !

C'est en accomplissant ce Chemin que vous activerez le cercle vertueux de l'estime de soi.

**Estime de soi = Valorisation = Confiance en soi = Réussite = Abondance**

**Mais ce n'est pas tout, les conséquences positives de l'Amour de soi et les Bénéfices sont innombrables** car l'Estime de soi est la base de notre stabilité psychologique, de notre équilibre intérieur par justement l'amour dont nous sommes capables de nous renvoyer !

En suivant ce processus voilà ce qui va se passer pour vous :

- Vous aurez beaucoup plus de **confiance en vous** et en vos capacités.
- Vous allez retrouver beaucoup d'énergie, **de la motivation, l'envie de passer à l'action.**
- Vous saurez dire non, vous positionner, **vous affirmer, vous faire respecter.**
- Vous allez devenir beaucoup **plus autonome au niveau affectif**, ce qui vous permettra de mieux vivre vos relations et de trouver un partenaire comme vous, plus autonome, plus équilibré ! (fini la solitude !)
- Votre passé sera derrière vous car vous aurez **effacé les blessures affectives de l'enfance** (fini la culpabilité).
- Vous deviendrez totalement **indifférent au regard des autres**, à ce qu'ils peuvent penser de vous.
- **Vous atteindrez plus facilement tous vos objectifs** en allant jusqu'au bout sans peur de l'échec !
- Vous serez **capable de vous encourager en permanence** et d'être votre meilleur soutien !
- **Vous recevez des autres beaucoup d'amour, de reconnaissance** car vous saurez déjà vous en donner à vous-même (effet miroir). Et donc vous attirerez à vous les meilleures personnes, les meilleures opportunités !

**Si vous souhaitez vivre cela, acquérir à terme tous ces Bénéfices, pouvoir profondément changer votre vie**, réussir ce que vous entreprenez, alors je vous propose mon Accompagnement au travers d'un Programme unique :

**"S'Aimer et Réussir"**

C'est un programme complet qui reprend toutes les étapes vues pages 32.

Avec **4 modules de formation, 35 chapitres et 29 vidéos d'accompagnement** pour vous guider **pas à pas** sur le chemin de la Réconciliation avec vous-même et de l'Amour.

Semaine après semaine, vous avez **des exercices précis** à mettre en œuvre et **un plan d'action** spécifique pour progresser.

**A tout moment, je réponds à vos questions si vous avez besoin de moi.**

Cette formation c'est :

- **des exercices simples** à mettre en œuvre qui ne vous prendront que quelques heures par semaine (moins de 30 mn par jour).
- **Un Accompagnement sur 6 mois.**
- **Une Méthodologie unique** pour arriver à **vous aimer totalement** au bout de 6 mois d'apprentissage !  
(qu'est-ce que 6 mois par rapport à la durée de votre vie ?... )
- **Une Garantie « Satisfait ou remboursé » de 6 mois !**  
Vous avez 6 mois pour tester la formation sans risque !
- **un accès en illimité** au site de formation !

En suivant ce programme, vous avez l'assurance de profondément changer votre vie par la Confiance en vous que vous allez acquérir.

Vous allez gagner du temps en allant directement à la cause de vos difficultés actuelles. De ce fait vous allez aussi économiser sûrement des milliers d'euros de thérapie !

Pour en savoir plus sur ce programme d'accompagnement, [cliquez ici](#)

Pour commencer dès maintenant ce programme, [cliquez ici](#)

**N'hésitez pas à partager avec moi vos sentiments après la lecture de ce Guide.**

Qu'en avez-vous retiré pour vous ?

Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Qu'avez-vous aimé ?

Avez-vous fait les exercices proposés ?

**Qu'allez-vous faire maintenant ?**

Vous pouvez le faire en me laissant un message ici dans la zone contact :

<http://coaching-en-or.com/contact-coaching-en-or/>

Je suis à votre écoute pour toutes questions ou remarques.

**Et prenez bien soin de vous !**

Amicalement,

Philippe Chenuaud

Coach, thérapeute, formateur

Praticien en EFT et hypnose ericksonnienne,

Relaxologue, sophrologue,

Diététicien Hygiéniste

Astrologue humaniste