

AUGMENTE TA CONFIANCE

✦ ✦ ✦ *Crois en toi!*

Le guide qui te permettra de mettre en pratique des actions concrètes pour gagner en confiance et trouver la source de tes blocages.



AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!

LA CONFIANCE EN SOI PERMET DE RÉSISTER AUX PRESSIONS FAITES PAR LES AUTRES, RÉSISTER AUX JUGEMENTS ET DE DIRE "NON" À CE QUE NOUS NE VOULONS PAS.

LA CONFIANCE EN SOI EST LA CLÉ DU BIEN-ÊTRE, DE LA MOTIVATION ET DE L'ACCOMPLISSEMENT PAR LA MISE EN ACTION DES TÂCHES VERS NOS OBJECTIFS ET ÉGALEMENT LE FAIT DE SE JETER DANS L'ACTION MALGRÉ LES DOUTES.

LA CONFIANCE PERMET D'AVOIR UNE VISION RÉALISTE DE SES CAPACITÉS POUR AINSI MIEUX GÉRER NOS ÉMOTIONS ET ATTEINDRE NOS OBJECTIFS.

AVOIR CONFIANCE EN SOI EST TRÈS BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE, LA RÉUSSITE, LA PRISE DE DÉCISION ET LA RÉSILIENCE.

IL FAUT ARRÊTER DE SE COMPARER AUX AUTRES, ILS N'ONT PAS EU LE MÊME CHEMIN NI LE MÊME VÉCU QUE NOUS.

IL FAUT APPRENDRE À REGARDER, ACCEPTER ET AIMER SES ÉCHECS CAR CE SONT EU QUI NOUS FONT GRANDIR ET ÉVOLUER.

IL FAUT APPRENDRE À CÉLÉBRER SES SUCCÈS SI PETITS SOIENT-ILS. DE CETTE FAÇON, NOTRE ESTIME EST BONIFIÉE ET NOUS AVANÇONS PLUS CONFIANT.

IL FAUT IDENTIFIER SES POINTS FORTS ET LES UTILISER POUR AUGMENTER NOTRE CONFIANCE EN SOI.

AVOIR DES OBJECTIFS RÉALISTES ET ATTEIGNABLES.

AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!

SOYEZ GENTIL AVEC VOUS-MÊME ET PARDONNEZ VOUS.

ACCOMPLIR DES OBJECTIFS DONNE UN SENTIMENT DE RÉUSSITE QUI RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI.

IDENTIFIEZ VOS FORCES ET UTILISEZ-LES POUR RÉALISER VOS DÉFIS.

ADOPTER UNE POSTURE CONFIANTE PEUT VOUS AIDER À INFLUENCER VOTRE ENTOURAGE, VOTRE ÉTAT D'ESPRIT ET LA CONFIANCE EN VOUS-MÊME.

APPRENDRE DE NOUVELLES COMPÉTENCES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL PEUT RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI.

S'ENTOURER DE PERSONNES POSITIVES EST UN VRAI "BOOST" POUR L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE.

LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE ET LE FAIT DE RECONNAÎTRE LES ASPECTS POSITIFS DE VOTRE VIE PEUT VOUS AIDER À VOUS SENTIR MIEUX DANS VOTRE PEAU.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT PEUT ÉGALEMENT AUGMENTER SA CONFIANCE.

AVOIR DES ATTENTES RÉALISTES PERMET D'ÉVITER LES DÉCEPTIONS ET RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI.

AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!

Les trois Piliers de la confiance

Authenticité Logique Empathie



Authenticité: quand les gens ont l'impression que tu es toi-même

Logique: quand les gens font confiance à ton expertise

Empathie: quand les gens sentent que tu prends soin d'eux.

AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!

Les trois Piliers de la confiance

POURQUOI PERDS-T-ON LA CONFIANCE DES AUTRES?

C'EST PARCE QUE NOUS AVONS UNE FAIBLESSE AU NIVEAU DE L'UN DES PILIERS.

PAR EXEMPLE SI ON DIT QUE LA PERSONNE MET SES PROPRES INTÉRÊTS EN PREMIER, CETTE PERSONNE A UN PROBLÈME AVEC LE PILIER DE L'EMPATHIE. LES GENS NE SENTENT PAS QUE LA PERSONNE A LEURS INTÉRÊTS À CŒUR.

SI LES GENS QUESTIONNENT L'EXPERTISE DE LA PERSONNE ET NE SONT PAS CERTAINS QUE LA PERSONNE PEUT LIVRER UN PRODUIT DE QUALITÉ, LE PROBLÈME SE SITUE AU NIVEAU DU PILIER DE LA LOGIQUE. AINSI LES GENS NE PERÇOIVENT PAS QUE LA PERSONNE EST UN EXPERT DANS SON DOMAINE ET NE CROIENT PAS FORCÉMENT QUE LA PERSONNE A FAIT DES RECHERCHES ET QUE SES SOURCES SONT FIABLES.

SI LES GENS PERÇOIVENT LA PERSONNE COMME UN "FAKE" OU BIEN S'ILS ONT L'IMPRESSION QUE LA PERSONNE N'EST PAS TRANSPARENTE OU QUE LA PERSONNE CACHE DES CHOSES À SON PROPRE SUJET, LE PROBLÈME SE SITUE AU NIVEAU DE L'AUTHENTICITÉ.

IL Y A TOUJOURS UN DES PILIERS QUI EST PLUS FRAGILE QU'UN AUTRE ET C'EST SUR CELUI-LA QU'IL FAUT TRAVAILLER OU METTRE DE L'EMPHASE.

C'EST CETTE FAIBLESSE QUI NOUS EMPÊCHE D'ÊTRE DE BONS LEADERS ET DE GAGNER LA CONFIANCE DES GENS ENVERS NOTRE ENTREPRISE.

AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!

AVOIR CONFIANCE C'EST ADMETTRE LES
POSSIBILITÉS DU CHANGEMENT
COMPORTEMENTS EN TOUTE CONFIANCE

- Utilisez un langage positif
- Éviter les personnes négatives
- Faire une bonne première impression
- Connaître ses buts personnels
- Avoir un équilibre entre le travail et les loisirs
- Se faire une “to do” liste
- Croire en soi
- Être ponctuel
- Soyez fiers
- Ayez une belle posture droite
- Offrez des solutions et non des problèmes
- Écoutez-vous parler
- Sortez plus souvent, soyez actifs
- Sachez comment les autres vous perçoivent
- Assoyez-vous fièrement à la table
- Complimenter
- Voir les problèmes comme des défis à relever

AUGMENTE TA CONFIANCE

✦ ✦ ✦ *Crois en toi!*

Parfois il faut guérir des blessures avant de retrouver la confiance

10 Éléments de guérison

SOLEIL



MOUVEMENT



NOURRITURE SANTÉ



RELATIONS SAINES



REPOS & RELAXATION



AUGMENTE TA CONFIANCE

✦ ✦ ✦ *Crois en toi!*

Parfois il faut guérir des blessures avant de retrouver la confiance

10 Éléments de guérison

RESPIRATION PROFONDE



HYDRATATION



MÉDITATION



CRÉATIVITÉ



MARCHEZ PIEDS NUS



AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!



12 Affirmations pour augmenter ta confiance
et ton estime de toi

Je crois en moi



J'ai tout ce que je désire



Je célèbre chaque
victoire petite ou grande



Mon abondance n'a
pas de limites



AUGMENTE TA CONFiance



Crois en toi!



12 Affirmations pour augmenter ta confiance
et ton estime de toi

J'ai la confiance de
créer de grandes choses



Ma détermination est plus
grande que mes peurs



Je suis en contrôle
de ma destinée



Je créer la vie que je désire



AUGMENTE TA CONFIANCE



Crois en toi!



12 Affirmations pour augmenter ta confiance
et ton estime de toi

Je suis belle à l'intérieur
comme à l'extérieur



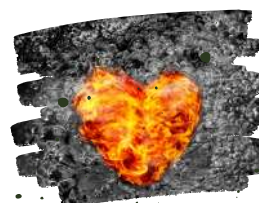
Je suis créative et
inspirante



Je fais confiance
au processus



J'ai le feu pour accomplir
tout ce que je désire



AUGMENTE TA CONFIANCE

 *Je crois en moi!*

Comment je vais augmenter ma confiance en moi

Journaling:

Quel est mon niveau de confiance en moi? 1 le plus faible et 10 le plus élevé

Comment est ma posture debout et assise?

Quelle activité dont je fais est un boost pour ma confiance en moi?

Quelle activité vais-je ajouter à ma routine de confiance?

Quelle musique me donne confiance et me fait danser ou sauter de joie?

Quel est la peur que je dois éliminer en priorité afin de prendre plus confiance?

Quelle est l'événement ou la chose pour laquelle je vais dire "non" pour commencer à m'affirmer?

Ai-je des vieilles blessures à guérir? si oui lesquelles? Quelles sont les actions à prendre?

Quel est le pilier de confiance qui est le plus faible pour moi? Comment vais-je le travailler?

Est-ce que je m'accepte telle que je suis? Sinon que devrais-je accepter ou améliorer?

Quel est le genre de vie que je désire réaliser? (timide ou confiant)

Où je me vois dans un futur pas si loin après mon travail sur ma confiance?

Si je m'imagine en toute liberté et en toute confiance, qu'est-ce que j'ai pu apporter comme contribution au monde?

Suis-je prête à changer ou à évoluer? Si non pourquoi

AUGMENTE TA CONFiance


 *Je crois en moi!*

Comment je vais augmenter ma confiance en moi

Actions:

AUGMENTE TA CONFiance



 *Je crois en moi!*

Comment je vais augmenter ma confiance en moi

Actions:

AUGMENTE TA CONFIANCE



✨ À propos de L'Empire Créatif

L'Empire Créatif est né du désir de réunir l'art, l'âme et l'énergie dans une même vision.

Fondé par **Nancy Vincent**, artiste intuitive et guide multidimensionnelle, il rassemble des programmes, des rituels et des créations qui éveillent la puissance sacrée de la créativité.

Vous êtes ici dans un espace où la créativité devient un portail vers l'invisible.

Artéa by Nancy est la boutique vibratoire de cet univers.

