

# ✦ 5 techniques pour gagner ✦ confiance en soi



By IPKCoach.





BIENVENUE DANS CE GUIDE PRATIQUE CONÇU POUR VOUS AIDER À GAGNER EN CONFIANCE EN VOUS. CE E-BOOK PRÉSENTE CINQ TECHNIQUES ÉPROUVÉES ET DES EXERCICES PRATIQUES POUR RENFORCER VOTRE CONFIANCE ET AMÉLIORER VOTRE ESTIME DE SOI. QUE VOUS SOYEZ À LA RECHERCHE D'UN COUP DE POUCE RAPIDE OU D'UN CHANGEMENT PROFOND, CE GUIDE EST FAIT POUR VOUS.

JE SUIS ISABELLE, COACH DE VIE ET THÉRAPEUTE HOLISTIQUE.

AUPARAVANT, TRAVAILLEUR SOCIAL ET MANAGER.

DEPUIS MAINTENANT PLUSIEURS ANNÉES À MON COMPTE, J'ACCOMPAGNE LES FEMMES SENSIBLES SUR LEUR CHEMIN VERS L'INDÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOCORPOREL.

A TRAVERS DIFFÉRENTS OUTILS, PRATIQUES, APPROCHES, MON INTENTION EST TOUJOURS DE VOUS RENDRE AUTONOME DANS VOTRE RECHERCHE D'APAISEMENT ET DE SÉRÉNITÉ.

JE VOUS AIDE À COMPRENDRE COMMENT VOUS FONCTIONNEZ, COMMENT VOUS PENSEZ, CE EN QUOI VOUS CROYEZ ET QUI FAIT QUE VOUS VIVEZ CETTE RÉALITÉ AUJOURD'HUI.



# Technique 1 : La Visualisation Positive

**Description:** La visualisation est une technique puissante qui vous permet de vous connecter à des situations où vous vous sentez confiante et réussissez.

## **Exercice:**

1. Trouvez un endroit calme et confortable.
2. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes.
3. Imaginez-vous dans une situation où vous souhaitez avoir plus de confiance. Visualisez chaque détail - vos actions, vos émotions, et les réactions des autres. Imprégnez vous de cette énergie.
4. Répétez cette visualisation chaque jour pendant au moins 5 minutes.



# Technique 2 : Les Affirmations Positives

**Description:** Les affirmations sont des déclarations positives que vous vous répétez pour reprogrammer votre subconscient.

**Exercice:**

1. Écrivez 5 affirmations positives qui résonnent avec vous et vos besoins (ex: "Je suis capable et confiante", "Je mérite le succès").
2. Répétez ces affirmations chaque matin et chaque soir. Les écrire peut être encore plus puissant. Ne faites pas que les répéter, ressentez les, imprégnez vous des mots, de leur énergie, vivez les comme si cette confiance était déjà là.
3. Lorsque votre mental cherche à vous raconter le contraire de ces affirmations, forcez vous à vous les remémorer. Vous avez le choix.
4. Notez les changements dans votre attitude et votre confiance après une semaine de pratique.



# Technique 3 : La Pratique de la Gratitude

**Description:** La gratitude vous aide à reconnaître les aspects positifs de votre vie, renforçant ainsi votre confiance et votre estime de soi.

**Exercice:**

1. Tenez un journal de gratitude. Chaque soir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Parfois il s'agit de choses simples, que nous avons perdu l'habitude de voir et d'apprécier (un mot gentil d'un inconnu, un coucher de soleil, un moment partagé avec son enfant...)

Plus vous allez habituer votre mental à observer ces moments, plus il sera enclin à vous en présenter au quotidien.

1. Lisez vos notes de gratitude lorsque vous vous sentez découragée pour vous rappeler de vos accomplissements et des aspects positifs de votre vie.



# Technique 4 : L'Auto- compassion

**Description:** Pratiquer l'auto-compassion signifie se traiter avec la même gentillesse et compréhension que l'on offrirait à un ami ou son enfant.

**Exercice:**

1. Identifiez une situation récente où vous avez été dure avec vous-même.
2. Écrivez un message d'encouragement et de soutien comme si vous écriviez à un ami dans la même situation.
3. Relisez ce message chaque fois que vous vous sentez critique envers vous-même.



# Technique 5 : La Prise de Risques Calculés

**Description:** Prendre des risques calculés aide à sortir de sa zone de confort et à renforcer la confiance en soi.

**Exercice:**

1. Identifiez une petite action que vous pouvez entreprendre cette semaine qui vous pousse légèrement hors de votre zone de confort (ex: prendre la parole en réunion, essayer une nouvelle activité).
2. Notez vos ressentis avant, pendant et après avoir pris ce risque. Voyez comment vous pouvez réajuster pour vous sentir mieux (préparation, exercice de respiration...). Quel que soit le résultat, célébrez! Célébrez de l'avoir fait, le résultat n'a pas d'importance.
3. Répétez cet exercice chaque semaine en augmentant progressivement le niveau de défi.



J'espère que vous aurez trouvé dans ce livret des pistes pour commencer à prendre soin de vous et remettre du sens dans la vie que vous menez aujourd'hui.



Rappelez-vous que le changement prend du temps et que seule la douceur envers soi-même vous permettra d'accéder tôt ou tard au bien-être que vous recherchez.

**FOLLOW ME**

Ne laissez pas votre tête vous raconter des histoires et entretenir les mêmes schémas.  
Faites vous confiance et apprenez avec bienveillance à être en sécurité avec vous-même.

Pour continuer à me suivre, n'hésitez pas à vous abonner à mes comptes sur les réseaux sociaux et à aller visiter mon blog où d'autres ressources vous attendent.

Avec tout mon amour.

Isa

