



# *Muscler sa confiance*

WORKBOOK

Sandra Mundi

EDEVA  STYLE  
by Sandra Mundi

# Introduction

La confiance en soi n'est pas un don réservé à quelques privilégiées. C'est une compétence que tu peux développer, un muscle que tu peux entraîner jour après jour. Ce \*workbook\* est là pour t'accompagner dans ce processus.

L'objectif ? Te donner des outils simples mais puissants, vus pour la majorité, dans la formation. Des outils par lesquels je suis moi-même passé, qui aident considérablement à se sentir plus forte, légitime et capable dans toutes les sphères de la vie.

Prends ce workbook comme un espace pour te recentrer sur toi-même. Ton petit bijou pour explorer et révéler tout le potentiel que tu portes en toi. Tu mérites de te sentir confiante et ce, dès aujourd'hui.

Prête à commencer ? Alors, prends ton stylo, installe-toi confortablement et laisse cette aventure transformer ta perception de toi-même.

Avec toute ma bienveillance,

---

Sandra MUNDI

# Qui suis-je ?

Je suis intervenante spécialisée sur des sujets autour de la confiance en soi et le charisme. J'ai fondé EDEVA Style en 2022, agence de conseil en image pour les femmes animées par des ambitions et des standards élevés.

Je me suis longtemps effacée et réduite pour cacher un trouble du langage, "la dysphasie" (trouble qui affecte la capacité à s'exprimer correctement et la capacité rapide de compréhension dans les échanges). Aujourd'hui, il n'est plus question de me minimiser, j'ose prendre la lumière car j'ai pris conscience de ma valeur et j'ai décidé à mon tour de vous aider vous aussi, à oser briller !



Ma mission : Aider les femmes ambitieuses à développer une image solide et puissante afin d'impacter positivement leur environnement, gagner en confiance, en charisme et rester gravées dans les mémoires.

# Et toi, qui es-tu aujourd'hui ?

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There is no text or other markings on the paper.

# Quelle femme souhaites tu être demain ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# EXERCICES DU WORKBOOK

- 1) BIBLIOTHEQUE DE PREUVES
- 2) ETUDE SUR 2 FEMMES INSPIRANTES
- 3) TES QUALITES
- 4) TECHNIQUE DU POWER POSING
- 5) CAPSULE DE STYLE
- 6) MANTRA PERSONNEL
- 7) S'EXERCER À DIRE "NON"
- 8) GRATITUDE INVERSEE

# 1) TA BIBLIOTHEQUE DE PREUVES

Cette bibliothèque de preuves c'est ta collection personnelle de tes fiertés, d'exemples concrets et positifs qui attestent de tes compétences, tes réussites et tes qualités. Ces preuves peuvent inclure tes réalisations, des témoignages positifs, des compliments reçus, des projets menés à bien ou des situations difficiles surmontées.

À quoi cela va te servir?

- Renforcer ton estime personnelle
- Lutter contre le doute
- Te préparer pour l'avenir
- Créer une dynamique positive

QUELLE EST TA FIERTE DU JOUR ?

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

---

Sandra MUNDI



QUELLE EST TA FIERTE DU JOUR ?

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

---

Sandra MUNDI

QUELLE EST TA FIERTE DU JOUR ?

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Sandra MUNDI

---

QUELLE EST TA FIERTE DU JOUR ?

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

---

Sandra MUNDI

QUELLE EST TA FIERTE DU JOUR ?

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

Date : ---/---/---

---

---

---

---

Sandra MUNDI

## 2) ETUDE SUR 2 FEMMES INSPIRANTES

Fais une étude profonde sur une femme qui te fascine, par son look, sa beauté, son charisme etc...

Décrire tous les paramètres chez cette femme que tu admires et que tu voudrais toi aussi développer.

Femme n°1 : \_\_\_\_\_

[illegible]

Fais une étude profonde sur une autre femme qui te fascine, par son look, sa beauté, son charisme etc...

Décrire tous les paramètres chez cette femme que tu admires et que tu voudrais toi aussi développer.

Femme n°2: \_\_\_\_\_

[illegible]

## 3) TES QUALITES

AIE CONFIANCE EN TOI !

Croire en soi est important pour susciter l'admiration, la fascination et l'influence. Pour avoir la capacité de sortir de sa zone de confort, tu dois avoir assez confiance en toi. Ne pense pas à l'échec mais à l'instruction de l'expérience. Pour cela, tu dois avoir conscience de tes qualités et tu ne dois pas te dénigrer, jamais !

LISTE TES 7 PLUS BELLES QUALITES :

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

6) .....

7) .....

## 4) TECHNIQUE DU POWER POSING

AVANT DE DEMARRER JE T'INVITE A METTRE UNE  
MUSIQUE RELAXANTE

Le Power Posing est une technique popularisée par Amy Cuddy\* dans son TED Talk. Cette méthode consiste à adopter des postures corporelles ouvertes et dominantes pour stimuler la confiance en soi et diminuer le stress.

- Posture ouverte et expansive : Évite de te recroqueviller ou de croiser les bras. Plus tu occupes de l'espace, plus tu projettes une énergie confiante.
- Posture du super-héros : Tiens toi debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Place tes mains sur tes hanches, coudes écartés. Redresse le dos et relève le menton. Maintiens cette posture pendant 2 minutes en respirant profondément.
- Posture de la Présidente : Assied toi avec assurance sur une chaise, pieds bien ancrés au sol. Pose tes mains sur l'accoudoir ou sur la table, en élargissant ton espace. Incline légèrement le torse en avant et tiens cette position quelques instants.



## 5) CAPSULE DE STYLE

L'APPARENCE IMPACTE DIRECTEMENT LA PERCEPTION DE SOI.  
UNE TENUE BIEN CHOISIE ENVOIE UN MESSAGE POSITIF AU  
CERVEAU.

Colle ci-dessous une photo où tu te trouves merveilleusement belle,  
puissante et surtout en total harmonie entre les vêtements que tu  
portes et ta personnalité.

# CAPSULE DE STYLE (suite)

Colle ci-dessous une autre photo où tu te trouves merveilleusement belle, puissante et surtout en total harmonie entre les vêtements que tu portes et ta personnalité.

## 6) MANTRA PERSONNEL

LISTE TES AFFIRMATIONS QUOTIDIENNE A REPETER 3 FOIS PAR JOUR :

EXEMPLE : "JE SUIS UNE FEMME BILLANTE ET CHARISMATIQUE"

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## 7) S'EXERCER À DIRE "NON"

- "UN COLLÈGUE TE DEMANDE DE FINIR UN PROJET À SA PLACE."

Ta réponse doit être ferme mais respectueuse :

---

---

---

- "UNE AMIE INSISTE LOURDEMENT POUR SORTIR ALORS QUE TU LUI AS DIT À PLUSIEURS REPRISES NE PAS ÊTRE DISPOSÉE."

Ta réponse doit être ferme mais respectueuse :

---

---

---

## 8) GRATITUDE INVERSEE

LISTE TOUS CE À QUOI TU AS CONTRIBUÉ DE MANIÈRE  
POSITIVE CES DERNIERS JOURS :

exemple : donner une pièce à un sans abris ou féliciter ton enfant suite  
à une bonne note...

• .....

.....

• .....

.....

• .....

.....

• .....

.....

• .....

.....

# Conclusion

Ce workbook est bien plus qu'une série d'exercices : c'est une invitation à poser un regard neuf sur toi-même et à amorcer des changements concrets dans ta vie.

1. Confiance en soi renforcée
2. Meilleure posture intérieure et extérieure .
3. Des actions ciblées
4. Un mindset positif
5. Une base plus solide

La transformation commence ici, mais elle ne s'arrête pas là. Ce que tu as appris dans cette formation n'est que le début d'un processus continu de développement personnel. Intègre ces pratiques dans ton quotidien, revois les régulièrement, et surtout, sois indulgente avec toi-même.

Si tu souhaites approfondir ce travail, je t'invite à rejoindre mes mon accompagnement en 71 jours. Ensemble, nous irons beaucoup plus loin pour ancrer durablement cette confiance en toi, te permettre de briller et devenir plus charismatique.

Bravo pour tout le chemin parcouru. Tu peux être fière de toi.

Avec toute ma bienveillance,

Sandra MUNDI

# Tes notes :

[illegible]