BLOG RENAISSANCE

Vivez VOTRE Renaissance

Les secrets des meilleurs coachs pour booster votre confiance en soi

Recueillis par blogrenaissance.fr

Note importante : cet ouvrage est gratuit. Je vous demande juste de ne pas le modifier.

Pour le reste **partagez-le**. Parlez-en sur Facebook. Parlez-en sur Twitter. Balancez sur Instagram. Envoyez-le par mail. Imprimez-le. Photocopiez-le. **Pas de problème**.

Si vous connaissez quelqu'un ayant un manque de confiance en lui, faite lui lire ceci. Car c'est une mine d'or.

Alors faites tourner.

Quentin Haguet

Vous voulez connaître les secrets des meilleurs coachs en confiance en soi francophone ?

Je ne plaisante pas. Les meilleurs. Parce que c'est ce que vous avez ici. Vous ne trouverez pas d'autre recueil sur le web francophone contenant de tels auteurs.

Certains de ces coachs sont si bons, que certains remplissent des salles de conférences entières. Ou recueilles plusieurs milliers de visiteurs sur leur blog chaque jour.

Je les ai contactés. Ils m'ont répondu.

Voici leurs conseils, pour que vous puissiez vous aussi avoir confiance en vous.

Je n'ai pas sollicité que des coachs. La confiance en soi ne se limite pas à cela. Je voulais avoir des conseils de personnes qui ont véritablement réussies grâce à leur confiance en elles.

Toutes les personnes de ce guide sont des exemples à suivre. Lisez ces conseils, appliquez-les, et vous serez capable de développer votre confiance en vous.

Merci à tous ceux qui ont répondu à mon invitation.

Alors appréciez, et bonne lecture.

Quentin Haquet, blogrenaissance.fr

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Sylvain Zelliot du site Promethee.devperso

https://www.promethee-devperso.com/

Y aller tout simplement, car on a tout à y gagner, notamment à créer un lien.

Si on a peur de son jugement, il faut se dire que la personne a l'attention trop monopolisée par des dizaines de choses qu'elle ne fera même pas attention à nos maladresses ou à notre peur.

Et si la personne est contente de la discussion, alors on lui aura quelque part embelli sa journée.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Gregory du site Prendreconfiance.com

https://www.prendreconfiance.com/

Avoir ou reprendre confiance en soi est un travail de longue haleine. Cela peut difficilement se résumer à une astuce, aussi bonne soit-elle.

Pourtant, une astuce efficace et incontournable, c'est de faire comme si vous aviez confiance en vous, même si vous n'avez pas confiance en vous.

La confiance en soi, c'est autant la confiance ressentie que la confiance affichée.

Quand vous avez la première, vous avez automatiquement la deuxième. Mais le plus fort, c'est que la confiance affichée et exprimée rejaillit positivement sur la confiance ressentie. Cela a été prouvée par la science.

Conclusion : affichez votre confiance en vous même si vous n' avez pas confiance en vous.

Concrètement, cela veut dire :

- surveillez votre posture : se tenir droit, renvoyer ses épaules vers l'arrière, bomber légèrement le torse, garder la tête haute
- souriez : ne gardez pas une mine sombre et déconfite
- prenez soin de votre hygiène corporelle : propre sur soi, bien coiffé, parfumé
- mettez-vous en valeur avec vos vêtements : pas de survêtements ou de vêtements quelconques et trop amples

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Olivier du site sophronerti

https://sophronerti.com/

Pour moi le meilleur moyen d'engager une conversation avec un inconnu, c'est d'avoir confiance en soi.

Alors, tu vas me dire que c'est facile à dire, c'est vrai… il suffit de prendre le problème dans le bon sens.

Si tu as peur des autres, voir si tu es phobique, alors le travail commence par toi.

Pour moi, ces réactions disproportionnées, voire irraisonnées sont le résultat d'un mécanisme mental tout à fait logique.

La plupart du temps elles sont dues à une mauvaise information qu'envoie le cerveau primaire ou reptilien (celui qui s'occupe de notre survie).

Il a fait un lien erroné entre un élément de la situation angoissante que tu vis et une situation inconsciente et passée, qui pour lui est dangereuse.

Alors, c'est simple, il te faut faire une nouvelle expérience pour que cette partie du cerveau comprenne qu'il n'y a pas de danger à vivre cette situation.

C'est le principe du nettoyage émotionnel, comment faire ?

Encore une fois c'est simple mais contre intuitif !

Je te propose de laisser faire tes sensations corporelles lorsque tu sens la peur ou l'angoisse t'envahir.

Concentre-toi sur la chaleur ou le froid, le rythme cardiaque ou respiratoire, la sensation de vide ou de lourdeur … laisse faire jusqu'à ce que tu reviennes à des sensations normales de ton corps assis sur une chaise ou allongé.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Heidy de la page L'anxiété, témoignage d'une survivante

https://www.facebook.com/Lanxi%C3%A9t%C3%A9-t%C3%A9moignage-dune-survivante-1059222187544893/

Ne jamais se comparer aux autres.

Nous avons tous notre personnalité, notre beauté, nous sommes tous uniques à notre façon.

J'ai commencé à me regarder dans le miroir pour me dire que je suis belle et que je m'aime.

Au début je n'étais pas sincère, mais au fil du temps j'ai fini par y croire...

Vous savez quand vous prenez la décision de changer votre vie et de commencer à avoir confiance en vous, nous souffrons tous au début du syndrome de l'imposteur et c'est normal, mais au fil du temps on y arrive!

Ça s'apprends avec de la pratique!

Commençons par nous dire de belles choses et à reconnaître notre valeur.

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Ana Sandrea du site Maitredetavie.com

https://www.maitredetavie.com/

Mon meilleur conseil pour aborder une personne dans la rue?

Pour moi cela dépend du pays où je me trouve.

Si je suis en France par exemple et que j'aimerais aborder quelqu'un je m'approche d'elle en laissant un espace de sécurité pour que la personne ne se sente pas envahi par ma présence.

En suite je lui pose une question banal comme l'heure ou un renseignement, pour établir le contact. Je la laisse parler et là je peux lui poser une autre question dans le sens que je souhaite l'aborder.

Dans les villes certaines personnes ont peur ou sont trop pressées dans ce cas là je n'insiste pas.

Si je suis en Amérique latine, je ne me pose pas la question, je vais directement vers la personne, et tout le processus est plus rapide, c'est grâce à la culture.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Emmanuel Boudier du site therapie-comportementale

https://www.therapie-comportementale.net/

Le manque confiance en soi, c'est le problème du doute permanent !

Est-ce que je suis capable de parler en public correctement ? Vais-je pouvoir aborder cette fille ou ce garçon sans bafouiller ? Est-ce j'ai les compétences pour suivre cette formation et réussir dans ce nouveau travail ? Suis-je à la hauteur de cette promotion ? Vais-je échouer, si je monte ma boîte ?

Je doute, je doute et je redoute !

Ma première astuce est, dans un premier temps, de mettre à distance vos pensées négatives.

Voici un exemple de ce que vous pouvez penser :
« Si j'invite Lola, ma collègue célibataire du deuxième étage à prendre un café avec moi, je vais me faire jeter. Et puis je suis trop timide ».

À la place, vous pouvez vous dire :
« Si j'aborde Lola, elle risque peut-être de me rejeter, mais est-ce grave ? Il est très probable qu'elle le fasse gentiment. Elle pourrait même accepter l'invitation, qui sait ?»
C'est en mettant vos pensées négatives à distance que vous allez augmenter votre confiance en vous. Cela vous aidera ainsi à passer à l'action.

Ma deuxième astuce est d'apprendre à gérer les émotions mentales et physiques.
Les émotions mentales sont la peur, l'angoisse, la panique…

Les émotions physiques peuvent être les tremblements, les mains moites, la bouche sèche…

Il existe de tas d'exercice de respiration que vous trouverez sur internet.

Mais une des techniques les plus puissantes, selon moi, c'est l'acceptation des émotions, surtout physiques. Ce sont les plus gênantes.

Apprenez à observer vos tremblements, votre cœur qui bat ou toutes les sensations désagréables que vous pouvez éprouver lorsque vous allez aborder Lola.

Au lieu de tenter de vous débarrasser de toutes ces sensations, considérez-les comme normales.

C'est votre corps qui vous prépare à un défi qui est difficile pour vous ! Vous pouvez vous aider, en même temps, de technique de respiration. En faisant cela, la sensation désagréable, généralement, diminue d'intensité de moitié.

Ma troisième astuce, c'est la méthode Kaizen.

C'est la méthode des petits pas. Lorsque vous voulez atteindre un grand objectif dans votre vie, commencez à changer une petite chose. Ensuite au fur et à mesure, allez de plus en plus loin.

Par exemple, si inviter directement votre collègue est trop difficile pour vous, entraînez-vous d'abord, à aborder des inconnues (jolies de préférence !) en leur demandant l'heure.

Puis, corsez l'exercice et demandez-leur une direction.

Dès que vous vous sentez plus à l'aise, augmentez la difficulté et faites les répéter les explications tout en prétextant que vous n'avez pas bien compris.

Ainsi, vous allez vous familiariser avec la gent féminine et inviter plus facilement la femme de votre vie.

C'est en marchant à petits pas que l'on gagne progressivement en confiance.

Ne vous contentez de lire ces lignes. Testez ces 3 astuces !

Je vous souhaite une bonne réussite !

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Kevin Margoni de la chaîne Kevin Margoni

https://phobiesocialesolution.com/reveilmatin/

La première chose, arrêter de vouloir être intéressant.

Car, quand nous voulons être absolument intéressants, la peur nous envahit et il est difficile d'être serein pour aborder un inconnu.

Maintenant que je suis devenu sociable, j'ai remarqué qu'on m'accoste souvent avec des phrases sans prise de tête.

- Vous connaissez XXX depuis combien de temps ?
- Vous êtes un habitué ?
- Ton style m'a donné envie de t'accoster.

C'est aussi intéressant que le fait que j'aime le boudin noir, en gros pas du tout. Sauf que c'est le but.

"Le meilleur communicant, ce n'est pas celui qui trouve la bonne phrase, mais celui qui réajuste sa communication."

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Nicolas Sarrasin du site nicolassarrasin.com

http://www.nicolassarrasin.com/

La confiance en soi est un sujet qui m'interpelle beaucoup et qui a joué un rôle fondamental dans ma vie.

En effet, plus jeune, et même jusqu'au début de la trentaine, je manquais horriblement de confiance en moi.

Résultat ?

Ma vie était déprimante, monotone.

Je m'empêchais de voir mon avenir avec enthousiasme et cela nourrissait le manque d'estime de soi.

Même si, depuis, j'ai écrit de nombreux livres de psychologie, dont un justement sur la confiance, je peux vous dire que j'ai vécu personnellement ce qui a fait la différence pour complètement changer les choses et que je vais vous présenter ici.

Notre cerveau fonctionne beaucoup par habitude.

Et si, comme moi quand j'étais plus jeune, on a le malheur d'avoir pris l'habitude de croire qu'on n'a pas ce qu'il faut pour réussir suffisamment, on s'emprisonne derrière un mur de peurs et de fausses croyances.

S'il existe une infinité de théories et d'exercices pour augmenter la confiance, pour ma part je ne crois pas qu'il existe de meilleure approche que la suivante.

Nous devons sciemment affronter ce qui nous fait peur.

Voilà, c'est dit !

Ça vous semble trop simple ?

C'est horriblement simple en effet, et horriblement effrayant, j'en conviens.

Il s'agit pourtant de la manière la plus efficace d'augmenter sa confiance. Le fait d'affronter nos peurs permet de montrer à notre cerveau que ces dernières ne sont pas fondées.

Il s'agit de la preuve par la réalité que les anticipations qui nous effraient et nous freinent sont, dans l'immense majorité des cas, une pure vue de l'esprit.

Comme a dit Mark Twain, « *J'ai eu beaucoup d'inquiétudes dans ma vie dont la plupart ne se sont jamais produites.* »

Agir en faisant progressivement ce qui nous effraie permet de « *prouver* » à notre cerveau qu'il a tort d'avoir peur, littéralement.

Il n'y a rien de plus efficace.

Cela modifie en profondeur les fausses croyances qui nuisent à la confiance et enrichit la vision de nous-mêmes en la nourrissant d'expériences gratifiantes. Cette approche correspond d'ailleurs à la notion d'exposition qui est utilisée avec succès en psychothérapie cognitive et comportementale pour traiter des peurs souvent bien plus grandes pour les gens qui en souffrent : les phobies.

Le hic, c'est qu'appliquer cette approche demande un certain courage, d'ambition, de détermination, etc., bref, tout ce qui peut nous motiver à affronter ce que nous craignons et qui nous empêche d'avancer.

Mais si vous appliquez cette approche de façon progressive et méthodique, si vous avez un peu de patience, vous verrez croître votre confiance en vous-mêmes et, ce faisant, votre vie n'en sera que plus épanouie !

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Mathieu Vénisse du site penser et agir

www.penser-et-agir.fr

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Ma meilleure astuce est de faire la différence entre le monde imaginaire (celui de la pensée) et le monde réel (celui de l'action).

Dans l'imaginaire on a toujours raison.

Si on pense être nul pour effectuer quelque chose, alors on a raison.

Si on pense être doué pour effectuer quelque chose, alors on a raison.

Or, l'un et l'autre de ces comportements sont néfastes (voir l'effet Dunning-Kruger pour plus d'information à ce sujet).

La clé pour avoir confiance en soi est de se confronter au réel… Mais pas n'importe comment !

Pour cela je conseille vous d'identifier la première action la plus simple possible pour passer à l'action le plus rapidement possible.

Une fois que vous serez passé à l'action sur cette action extrêmement simple alors vous connaîtrez la vérité.

Un exemple très simple : courir un marathon

Dans l'imaginaire : "c'est impossible je ne suis pas sportif je n'y arriverai jamais !" / "C'est super facile je pense y arriver du premier coup"

Dans le réel : "et si je sortais de chez moi et j'essayais de courir 1 minute pour voir ce que ça fait ?"

"Ah c'était facile ! Ok, demain j'essaye 5 minutes..."

Au fur et à mesure, en utilisant ce type de raisonnement, on peut construire une confiance en soi réaliste, progressive et basée sur la réalité !

Et ça fonctionne quelque soit l'objectif à atteindre :) !

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Moutassem de la page Pratiquer la Méditation

https://www.facebook.com/PratiquerLaMeditation/

Le meilleur moyen pour engager la discussion avec un inconnu c'est être attentif à son propre corps.

Comment est ma respiration? Comment est ma posture? Si je maintiens une respiration détendue et une posture ouverte, je serai plus confiant et aussi plus ouvert à l'autre.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Mathieu Labro du site Mathieulabro

https://www.mathieulabro.com/

Alors les différents conseils que je donne pour la confiance en soi aux différentes personnes que je peux accompagner sont les suivants:

- La technique du cinéma : elle consiste simplement à imaginer et à modéliser (faire comme ci) un acteur de cinéma que l'on adore ou estime le ferait. Ex: Will Smith dans Hitch. Essai de capter sa manière de bouger de parler d'interagir. Cette exercice doit se faire sous forme de jeu.

- La technique des 3 secondes : elle se base sur des études de neurosciences qui détermine que dans les 3 premières secondes à partir d'un déclencheur externe ex : je vois une fille dans la rue qui me plais, nous n'utilisons que la partie émotionnelle de notre cerveau si nous attendons plus longtemps alors la rationnel rentre en marche et nous ne faisons pas l'effort.

Dans l'exemple où je vois une fille qui me plais si je ne vais pas la voir dans les trois secondes alors ma petite voix dans ma tête me dira "*elle est trop belle pour toi*" "*mais qu'est ce que je vais lui dire*" *etc.*

Outre ces deux techniques de base il est important de travaillé sur les croyances limitantes de la personne.

Pour ma part je considère que la confiance en soi n'hésite pas, tout comme la notion de motivation.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Lirone du site Revolutionpositive.fr

https://revolutionpositive.fr/

Le cœur même de la confiance en soi est l'acceptation de soi et l'amour de soi.

Tu auras beau avoir toutes les techniques que tu veux pour booster ta confiance en toi, si tu ne t'aimes pas, si tu ne t'acceptes pas tel que tu es, tu resteras instable, car tu auras des fondations fragiles.

Pour te donner une image, c'est comme si tu fabriquais une maison en commençant par le toit. Ça n'a pas de sens, n'est-ce pas ?

S'accepter inconditionnellement veut dire accepter toutes les facettes de ta personne, qu'elles soient positives ou négatives. En t'acceptant pleinement, tu ouvres la porte à l'amour envers toi-même et c'est cet amour que tu te donneras qui apportera la confiance que tu recherches tant.

Personne n'est parfait. Ne t'inquiète pas de ce que pensent les autres. Ne t'inquiète pas des échecs. Ne t'inquiète pas des épreuves difficiles. Cela fait partie du jeu et c'est ça qui va te faire ta force. Tu finiras par développer ta confiance intérieure. C'est cette confiance intérieure qui constituera ta force tranquille.

Alors première chose importante : es-tu capable de me donner 10 choses négatives sur toi ? Facile, n'est-ce pas ? Maintenant, es-tu capable de me donner 10 choses positives sur toi ? (Qualité, réussites, traits de caractère positifs...) ? Plus difficile ? Si tu as du mal, tu sais ce qui te reste à faire.

Prends conscience de tes forces personnelles, explore-les, développe-les et applique-les au quotidien.

Tu peux aussi demander à ton entourage qui a une vision beaucoup plus objective que toi.

Tu as beaucoup de défauts ? Ce n'est pas grave. Accepte-les et ne les renie pas.

Certainement, tu pourras les améliorer, voir les retirer, d'autres non. Dans tous les cas, le plus important est d'en avoir conscience puis de les accepter et d'en faire des forces.

Tes forces et tes faiblesses te rendent unique et c'est ça ta valeur ajoutée ! C'est ça ta confiance !

Sois authentique, sois vrai et tu verras que ta confiance suivra.

Bosse sur toi et tu rayonneras sans faire d'effort.

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Gregory du site Prendreconfiance.com

https://www.prendreconfiance.com/

Tout dépend de la situation. Mais d'une manière générale, la méthode la plus efficace est de rester naturel. Pour cela, deux astuces fonctionnent bien :

-profitez des circonstances et de la situation et faites un commentaire
-demandez un renseignement ou de l'aide

Si la réponse est laconique, sans sourire, et que la personne se détourne de vous, vous savez qu'elle n'est pas ouverte à la discussion. Si par contre, la réponse est plus chaleureuse, même si elle ne peut pas vous aider, vous savez que vous pouvez poursuivre la discussion.

Notez que vous pouvez enchainer les méthodes, par exemple demander de l'aide puis faire un commentaire. Et inversement faire un commentaire puis demander un renseignement. Une bonne façon de poursuivre la discussion très simplement.

Ces petites questions fonctionnent bien car elles sont plutôt anodines et faciles à adresser. Et elles n'agressent la personne abordée. Vous ne la mettez pas mal à l'aise en commençant par un compliment ballot ou déplacé.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Sylvain Zelliot du site Promethee.devperso

https://www.promethee-devperso.com/

Le meilleur conseil, ce serait d'y aller progressivement.

La première fois, on est terrorisé.

La deuxième fois, on a encore peur.

La cinquième fois, on ose un peu plus car on s'est habitué.

La confiance vient avec les essais-erreurs et le plaisir qu'on y trouve.

Quel est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Heidy de la page L'anxiété, témoignage d'une survivante

https://www.facebook.com/Lanxi%C3%A9t%C3%A9-t%C3%A9moignage-dune-survivante-1059222187544893/

Je crois que le sourire et la sincérité de notre approche est très importante.

Faire un compliment honnête, poser une question, s'intéresser à la personne, être emphatique.

Pour maintenir cette discussion posez les questions classiques: enfants, travail, voyages etc.

Mais y répondre de façon un peu élaboré aussi et faire une petite blague nous rend toujours sympathique.

Se faire confiance.

Si votre interlocuteur n'est pas intéressé, ne le prenez pas personnellement, peut-être est-ce seulement pas le bon moment pour lui.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Olivier du site sophronerti

https://sophronerti.com/

Faire de nouvelles expériences !

Oui, la confiance en soi c'est un travail régulier qui consiste à dépasser ses limites et célébrer ses victoires.

Tu peux noter sur un cahier toutes tes réussites passées et celles que tu vis chaque jour. Chaque soir, prends 5 min pour apprécier chaque expérience et félicite-toi !

J'espère que ces conseils te permettront d'aller plus loin et de retrouver la joie de vivre.

Merci à Quentin pour cet échange et prends bien soin de toi.

Quelle est ton conseil pour engager la discussion avec un inconnu ?

Valérie Richard du site valerie-richard.com

https://www.valerie-richard.com/

1 Faites cela comme un jeu
Connectez-vous à votre enfant intérieur et transformez e défi d'aborder quelqu'un dans la rue en un jeu. Peut-être la personne abordée ne sera pas réceptive, mais au moins, vous aurez osé le faire et vous gagnerez un nouveau point de confiance.

2 Quand vous commencez à gamberger dans votre tête en vous demandant : Que vais-je dire, Qu'est-ce que la personne va penser de moi ? Vais-je l'intéresser ? pour qui vais-je passer ? vous ne trouvez plus le courage d' y aller. La peut vous envahit L' idéal consiste à aborder les personnes avant les 30 secondes fatidiques pendant lesquelles vous vous posez toutes ces questions. Alors foncez en ayant préparé une phrase d' accroche.

3 s'entraîner s'entrainer
C' est en faisant que l' on apprend. Alors donnez vous comme challenge de parler à 3 nouvelles personnes tous les jours, dans l' ascenseur, au magasin, dans la rue, dans les transports, au travail, .. Les occasions sont nombreuses !

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Florian OPPEDISANO du site sophrologue oppedisano lyon

https://www.sophrologue-oppedisano-lyon.com/

La confiance en soi est à distinguer de l'estime de soi.

La confiance en soi est le sentiment de ce que nous croyons savoir faire ou non dans une situation donnée. La confiance en soi parle donc de nos compétences, habilités et savoirs faire en tout genre.

C'est pourquoi la confiance en soi vieillit bien, en ce sens où plus on accumule de l'expérience de vie et mieux on se connait. Mieux on se connait et plus on se dirige vers des domaines où l'on est compétent.

L'estime de soi, à son tour, est un jugement de valeur que nous portons à nous même : elle est une autoévaluation mentale de notre valeur en tant que personne.

Il faut veiller à ne pas confondre les deux car on peut avoir confiance en soi dans un domaine et exceller dans ce domaine (par exemple l'informatique) et avoir une très faible estime de soi de manière générale ("je suis un bon à rien").

Mon conseil pour avoir confiance en soi est donc de multiplier les activités dans lesquels on se sent bien, dans lesquels on se sent capable, utile, bon et efficient, dans lesquels nous prenons plaisir.

Ces expériences positives ne feront que renforcer, petit à petit, l'estime que nous avons de nous-même.

C'est ainsi que l'on renforce sa croyance d'être un être capable de plein de belles choses.

Quelle est ta meilleure astuce pour avoir confiance en soi ?

Jordan du site osezbriller.com

https://www.osezbriller.com/

Plutôt que d'apporter un conseil uniforme, je vais t'inviter à prendre conscience qu'il n'y a pas de recette miracle pour avoir plus confiance en toi. Car chacun est différent et réagit d'une certaine manière vis-à-vis de la vie.

Ce qui a marché pour moi ne fonctionnera peut-être pas pour toi.

Sache que j'étais un gamin timide, un adolescent qui n'osait pas puis un adulte qui s'effaçait devant les autres. Puis j'ai eu MON « déclic ».

Et certain(e)s peuvent mettre quelques heures, comme des mois ou des années, avant d'améliorer leur confiance en eux.

Cependant, la confiance en soi ça s'entretient.

Je serai plutôt dans l'idée de te donner deux étapes par lesquels tu dois passer pour entretenir ta confiance.

La première c'est :
Se libérer : te libérer de tes craintes, de tes peurs, et de tes inhibitions. Et là, ça risque d'être profondément ancré en toi, donc un kinésiologue ou autre pourrait t'aider à t'en libérer.

Mais ça ne sera que le début.

Maîtriser : Il te faudra ensuite maîtriser tes pensées afin de te maintenir dans l'état d'esprit que tu souhaites adopter sur le long terme et non pas sur le court terme pour que ça en devienne une habitude.

– Décris, en une ou deux phrases, la perception que, d'après toi, les gens ont de toi

– Décris, en une ou deux phrases, la perception que tu aimerais qu'ils aient de toi

– Indique trois types de comportement ou traits de ton caractère que tu voudrais améliorer

– Indique trois types de comportement ou traits de ton caractère que tu souhaiterais adopter

Simple et facile à faire.

Le plus difficile sera de t'y tenir dans le temps comme une habitude.

Peu importe qui tu es, ton vécu et ce que tu veux être, connais tes limites et arrête d'attendre de toi que tu sois quelqu'un d'autre.

Maintenant, on se retrouve sur
blogrenaissance.fr !