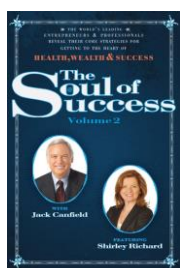




MINI-COURS 5 ASTUCES POUR BOOSTER SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE

Au cours des **5 prochains jours**, vous recevrez 1 astuce pour augmenter votre estime de soi et votre niveau de confiance.

Vous verrez qu'après avoir mis en pratique ces 5 astuces, vous serez beaucoup + consciente de la personne merveilleuse que vous êtes !!!!



Pour un coaching personnalisé via Zoom, Facetime ou par téléphone

Vous pouvez me contacter à : info@shirleyrichard.com

514-568-7000

JOUR 1

ASTUCE # 1 RÉDIGEZ LA LISTE DE VOS RÉUSSITES

La vie passe, on est souvent à la course et on n'est même pas toujours conscient de ce que l'on fait ou de ce que l'on réalise.

Il faut prendre le temps de s'arrêter et de voir nos bons coups et de se féliciter pour cela. J'aimerais que vous preniez un peu de temps pour vous aujourd'hui. Une pause. Un temps d'arrêt pour vous féliciter et pour vous apprécier.

Je vous demande donc de faire la liste de 10 réussites, accomplissements ou projets (ou plus si vous voulez) que vous avez réalisés ou auquel vous avez participé au cours de votre vie et dont vous êtes le plus fière et que vous avez éprouvé un sentiment de satisfaction. Ils peuvent provenir de votre carrière, vos études, votre enfance, votre rôle familial ou communautaire. Ils peuvent être de n'importe quel période de votre vie.

Rien n'est trop petit si vous avez éprouvé de la fierté et un sentiment d'accomplissement. Écrivez tout ce dont vous êtes fière.

Cet exercice peut vous prendre 5-10-15 minutes ou + ? Prenez-le temps de bien le faire.

Vous pouvez écrire vos réponses dans un petit carnet que vous gardez avec vous, et qui sait, des réalisations que vous avez oubliées surgiront dans votre esprit peut-être plus tard ce soir ou demain après une bonne nuit de sommeil.

Dorénavant, à chaque fois que vous ressentirez un manque de confiance en vous-même, repensez à toutes ces victoires. Vous verrez que cela modifiera le cours de vos pensées, et ça vous donnera un *boost* !

MOI SHIRLEY

A chaque fin d'année je consulte mon agenda de l'année qui s'achève et je regarde chaque page. Je réalise tout ce que j'ai accompli pendant mon année, c'est extraordinaire. Et ce n'est que ce qui est mentionné à mon agenda. Toutes mes réalisations personnelles, familiales ne sont pas tous à l'agenda ; elles viennent s'ajouter ! J'éprouve alors un réel sentiment d'accomplissement et je réalise que je suis bonne, remplie de talents et méritante.

JOUR 2

ASTUCE # 2 SACHEZ RECONNAÎTRE **VOS** TALENTS !

Afin de **booster** son estime de soi, il faut d'abord reconnaître ses talents, ses qualités et ses aptitudes et en être fière !!!

Chaque personne est unique et possède des talents innés et aptitudes propre à elle.

Pour chacune des réalisations que vous avez écrites hier, notez les talents, qualités et compétences que vous avez utilisés pour mener à bien votre projet ou votre réussite.

Et si c'est plus facile pour vous, vous pouvez imaginer que si c'était une autre personne qui avait réalisé ces exploits, quels talents, qualités et compétences cette personne aurait dû posséder afin de mener à bien ces réalisations ?

Ya-t-il un commentaire positif récurrent que vous avez reçu souvent au cours de votre vie ? Inscrivez-le aussi.

Vous allez vous rendre compte que vous êtes pleine de ressources et que vous êtes talentueuse. Soyez fière de vous et appréciez les dons que vous possédez ! Relisez cette liste souvent.

MOI SHIRLEY

Réalisation : Perdre 50 livres à 50 ans

Qualités et talents :

Il m'a fallu de la **détermination** pour établir un plan et ne pas y déroger

De la **discipline** et du **courage** afin de me rendre à 7h du matin à la piscine pour m'entraîner 4-5 jours par semaine

De l'**autodérision**: pour me retrouver sur un court de tennis après 30 ans d'absence avec ma vieille raquette des année 70 ☺ mon entraîneur a bien rigolé : "tu vas pas jouer avec ça ?"

JOUR 3

ASTUCE # 3 APPRENEZ À VOUS AIMER ♥



L'exercice du miroir

Chaque matin, prenez le temps de bien vous regarder dans le miroir et apprécier la personne qui est devant vous. Cette personne n'est pas parfaite mais possède beaucoup de qualités et de talents. Regardez-vous bien droit dans les yeux et affirmez que vous vous aimez, même si pour l'instant vous ne le pensez pas à 100%, ça viendra avec le temps. Ne lâchez pas, cela peut prendre plusieurs semaines ou même un mois avant que vous soyez complètement à l'aise.

Ce n'est pas toujours facile de faire cet exercice car parfois on réalise que l'on s'est manqué de respect, d'appréciation et surtout d'amour envers soi-même. On se trouve toujours toutes sortes de défauts. Être moins sévère avec vous-même vous permet aussi d'avoir plus de compassion envers les autres.

Soyez aussi indulgente envers vous, comme vous le seriez envers votre meilleure amie ou envers un enfant ! C'est le temps de vous reconnecter avec votre enfant intérieur. Prenez-en bien soins. Profitez-en en même temps pour éprouver de la gratitude pour tout ce qui vous entoure et facilite votre vie de tous les jours.

MDI SHIRLEY

MÉTHODE D'ENCRAGE : Afin d'établir une routine et de me souvenir de le faire à tous les jours, j'ai associé ma brosse à dents à cet exercice du miroir. Donc, à chaque fois que j'utilise ma brosse à dents (presque tout le temps devant un miroir) je me rappelle de faire mon exercice et je prends quelques secondes pour sourire devant le miroir et pourquoi pas un '*Je t'aime* en bonus ! Ce n'est pas du tout du narcissisme mais bien du renforcement positif. J'essaie d'apprécier la personne devant moi, autant son intérieur que son enveloppe extérieure avec ses qualités et ses défauts, telle que je suis. J'en profite aussi pour dire *Merci* !

JOUR 4

ASTUCE # 4 FAITES COMME SI

Si vous désirez devenir plus confiante et augmenter votre estime de soi, essayer d'imaginer dans votre esprit à quoi ressemblerait cette femme si confiante. Imaginez maintenant que vous êtes déjà cette personne confiante et notez ce qui change dans votre comportement, dans vos actions, dans votre posture, votre démarche, dans votre discours, qu'est-ce qui change à l'intérieur de vous, comment vous sentez-vous. Et qu'est-ce que ça changerait dans votre vie de tous les jours. Notez vos impressions dans votre carnet.

Y a-t-il une personne, un modèle qui vous inspire et à qui vous aimeriez ressembler ? Sans vouloir copier quiconque, vous pouvez vous en inspirer.

Vous pouvez commencer à mimer. Et oui, mimer. Les acteurs le font pourquoi pas nous ? Les enfants le font, pourquoi pas nous. Vous avez sûrement entendu l'expression 'se faire croire'. Faites-en l'essai chez vous, jouez le jeu !!! Exercez-vous à devenir plus confiante et vous le deviendrez !!!

MOI SHIRLEY

Ex : Après plusieurs années d'absence dans le domaine de la vente, j'ai voulu tenter ma chance et appliquer pour une poste de représentante

Les temps avaient changé et je me sentais déphasée et dépassée.

J'ai alors mimé et joué le jeu. Je me suis inspirée des représentantes de l'heure et avant même d'obtenir le poste je revêtais mon costume de travail même si j'étais en vacances. J'avais troqué mes 'gougounes' de plage' pour mes souliers 'chiques'. Je me suis même procuré un agenda pour faire comme si j'étais très occupée !(il n'y avait rien d'écrit dedans, aucun r.v.)

Toutes ces petites astuces m'ont aidé à prendre confiance et à obtenir le poste.

Certains diront : mais oui c'est facile pour toi, t'as étudié en théâtre.

N'oubliez-pas que vous avez toutes déjà été enfant, et lorsque l'on est enfant on fait comme si quand on joue à la princesse ou au cowboy. Et oui ça trahit mon âge ☺ Et surtout, lorsque l'on est enfant, on ne se prend pas trop au sérieux, on s'amuse. *Amusez-vous* !!!

JOUR 5

ASTUCE # 5 CESSEZ DE VOUS COMPARER ET OUBLIER LA *COMPÉTITION*

Il y en aura toujours des plus fines, plus belles, plus intelligentes, plus performantes que nous, c'est un fait. Mais tout est une question de perception. Je trouve le concept de compétition pervers qui nous empêche d'évoluer sainement en société. La vérité est qu'en voyant l'autre comme un adversaire plutôt qu'une source de stimulation et d'enrichissement mutuel, on se prive d'un effet de synergie et d'épanouissement collectif. On se prive également de la vraie réussite individuelle, celle qui fait grandir chaque personne à son propre rythme. Par contre, la comparaison avec soi-même peut être bénéfique pour mesurer ses progrès ou faire des ajustements.

Il faut cesser de se comparer aux autres si l'on veut devenir *confiante* et sûre de nous. Nous sommes toutes différentes et nous contribuons toutes à notre manière à la collectivité. Dès que l'on porte attention à son propre progrès, à ses réussites on est en mesure de s'apprécier et d'apprécier les autres. Dès que l'on croit qu'il y en a pour tous, on a plus à se mettre en mode compétition pour obtenir ce que l'on veut et pour se réaliser pleinement

MOI SHIRLEY

J'aime croire que tout ce qui m'entoure existe pour mon plus grand bien. Que les gens que je rencontre sont là pour m'aider à réussir. J'appelle ça de la paranoïa inversée. C'est capoté. Et c'est la même chose pour tout le monde. On est un. On est tous dans la même galère ! De cette façon je ne me sens pas menacée. Je n'ai donc plus rien à craindre. Je suis peut-être naïve mais la vie devient tellement plus agréable et il y a plein d'opportunités qui s'offrent à moi.

Pour un coaching personnalisé via Zoom, Facetime ou par téléphone

Vous pouvez me contacter à : info@shirleyrichard.com **514-568-7000**