

CONFIANCE ULTIME POUR LES FEMMES



10 ASTUCES



Shirley Richard
COACHING

CONFIANCE ULTIME POUR LES FEMMES

Vous arrive-t-il de reculer devant les défis, parce que vous avez l'impression de ne pas posséder ce qu'il faut pour réussir ?

Avez-vous parfois des pensées dévalorisantes et négatives envers vous-même? Ce qui vous empêche d'atteindre ce que vous voulez.

Êtes-vous portée à vous comparer continuellement avec vos collègues ? Ce qui freine votre confiance et estime de vous-même.

Et si c'était possible!

De passer à l'action avec confiance en vos moyens, même si les obstacles vous semblent insurmontables ...

D'augmenter votre estime personnelle, vous permettant d'être bien dans votre peau, d'apprécier davantage vos qualités et de réaliser vos objectifs plus facilement ...

D'arrêter de vous comparer et de découvrir les avantages de votre unicité afin de briller et prendre votre place ...

Qu'est-ce que ça changerait dans votre vie ?

Bravo! Vous allez découvrir (ou vous avez découvert) dans ce programme 10 astuces simples pour faire des changements durables au niveau de votre confiance et estime de soi.

Voici un petit guide qui vous permettra de mettre en application ce que vous allez (ou venez) d'apprendre ...

Tout d'abord, voici la distinction entre

Confiance en Soi et **Estime de Soi** :

CONFIANCE EN SOI

Spécifique à une situation

Résultat de la préparation

Plus facile à construire

ESTIME DE SOI

Impression générale de vous-même

Amour de soi

Heureuse avec vous-même en général



10 ASTUCES POUR AUGMENTER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI

1^{ER} ASTUCE : FINIR LES TÂCHES NON TERMINÉES

Cette astuce vous permet d'avoir un esprit clair et un sentiment d'accomplissement.



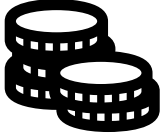
EXERCICE :

Faites une liste des choses que vous devez compléter et les afficher sur un calendrier de tâches à terminer.

Tâches à compléter : _____

Qu'est-ce qui est important dans ma vie présentement ?

2e ASTUCE : RECONNAÎTRE ET AFFICHER VOS TALENTS



Cette astuce vous permet d'augmenter votre « pile de jetons de poker » pour que vous puissiez avoir suffisamment d'atouts pour oser prendre des risques.

EXERCICE :

Faites la liste de 5 à 10 réussites ou accomplissements dans votre vie en général, dont vous êtes fière et dont vous éprouvez un sentiment de satisfaction.

Décrivez avec détails, les tâches spécifiques que vous avez faites et les compétences que vous avez utilisées ou développées.

Voici mes réussites :

Voici mes compétences développées (aptitudes, qualités et talents) :



Prenez l'habitude de compiler vos victoires et succès dans un journal de bord quotidien.

3e ASTUCE : DÉFINIR VOTRE MISSION

Cette astuce vous permet de conscientiser pourquoi vous faites ce que vous faites. Quelle est votre raison d'exister?

EXERCICE :

Inscrire 2 qualités uniques que vous possédez :

De quelles façons aimez-vous démontrer ces 2 qualités ?

À quoi ressemblerait un monde parfait pour vous ?

Formulez maintenant votre mission par écrit :

Exemple : « Je suis curieuse et passionnée (2 qualités) et j'aide (façon) les humains à mieux vivre en découvrant de nouveaux médicaments (façon).

4e ASTUCE : AVOIR DES OBJECTIFS CLAIRS

Avoir des objectifs clairs démontre de l'assurance. Savoir où l'on va est rassurant et contribue à augmenter votre confiance.

Voici un exemple d'objectif clair :

« J'économise \$3000 afin de faire un voyage à Vancouver avec mon copain avant le 31 décembre de cette année. »

À votre tour maintenant,

Écrivez un objectif clair que vous voulez atteindre :



5e ASTUCE : VISUALISER VOS OBJECTIFS COMME DÉJÀ ATTEINTS

Cette astuce vous projette déjà dans le succès et active votre motivation. Telle une athlète, vous visualisez votre objectif comme déjà atteint et tangible en ce moment dans votre vie.

Voici **9 règles** pour écrire de puissantes affirmations qui vont reprogrammer votre cerveau vers vos objectifs :

1. Je
2. Temps présent
3. Forme positive
4. Concis
5. Précis
6. Verbes d'action
7. Exprimez la sensation
8. Pour vous
9. *“ou quelque chose de mieux”*

Voici quelques exemples :

OBJECTIF:

J'économise \$3000 afin de faire un voyage à Vancouver avec mon copain avant le 31 décembre de cette année.

AFFIRMATION:

Je suis en train de me diriger à Vancouver avec mon copain; je suis très reconnaissante, heureuse et très fière d'avoir économisé \$3000.

BOOST

OBJECTIF:

Je vais courir un demi marathon d'ici le 15 novembre de cette année.

AFFIRMATION:

C'est avec beaucoup de satisfaction et de fierté que je suis en train de courir un demi marathon.

BOOST

À votre tour maintenant :

Écrivez 1 ou 2 affirmations :

6e ASTUCE : AGIR

Lorsque vous bougez et que vous passez à l'action malgré les doutes ou les incertitudes, la vie vous apporte de nouvelles opportunités.

Agir vous permet de saisir ces opportunités et d'en profiter.

LE REJET EST UN MYTHE.

ON N'A JAMAIS RIEN

À PERDRE EN DEMANDANT,

SEULEMENT QUELQUE CHOSE À GAGNER.

ALORS DEMANDER.

- JACK CANFIELD

Sur quels aspects de ma vie ai-je besoin de bouger davantage et d'initier des actions concrètes ?

7e ASTUCE : ACCUEILLIR LES COMMENTAIRES

Cette astuce vous permet de profiter de l'expérience de collègues ou d'amis qui sont passés par votre situation avant vous et peut vous sauver du temps.

Faites attention aux commentaires que vous vous dites et qui ne sont pas élogieux à votre égard.

Solliciter les commentaires constructifs afin de vous améliorer.

À éviter:



Se replier sur soi-même et abandonner

Vous mettre en colère contre la source d'information

Ne pas tenir compte des réactions

Qu'est-ce que je pourrais dire à mon égard qui m'aiderait à booster mon estime et ma confiance en moi ?

8e ASTUCE : ÊTRE PERSÉVÉRANTE

“Ne vous découragez pas. C’est souvent la dernière clé du trousseau qui ouvre la porte. ”

Ne brûler pas les étapes
S’améliorer petit à petit
Donnez-vous des chances

9e ASTUCE : CÉLÉBRER VOS VICTOIRES

Récompensez-vous pour votre travail, pour l’atteinte de vos objectifs.
Lorsque vous célébrez vos victoires vous renforcez votre estime de soi et confiance en vos capacités à accomplir des choses.

Surtout ne pas banaliser vos bons coups.



10e ASTUCE : ÊTRE RECONNAISSANTE

Cette astuce vous rappelle que de faire preuve de reconnaissance envers la vie vous ouvre vers plus d'abondance.

Que ce soit pour le simple fait d'être en vie ou pour votre plus belle réussite, prenez le temps d'apprécier ce que vous avez.

C'est une puissante habitude qui vous rend confiante en vous et en la vie.

Soyez également reconnaissante pour l'aide reçue.

Ayez la profonde conviction que vous possédez tout ce qui est nécessaire pour réussir une vie épanouie.

En quoi ai-je de la gratitude aujourd'hui ? :

**PRENEZ LA DÉCISION DE CROIRE QUE VOUS POUVEZ RÉALISER
TOUT CE QUE VOTRE ESPRIT PEUT IMAGINER.**