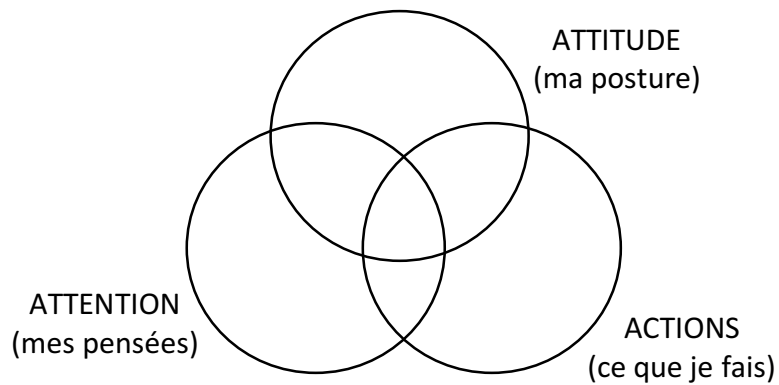


1. Qu'est-ce que je ferais si j'avais plus confiance en moi ?

2. Quels sont les 3 leviers de la confiance en soi ?



3. Quel est le moment de ma vie où je me suis senti le plus confiant ou fier de moi ?

Quel est ce souvenir ?	Qu'est-ce que j'observe quand je m'associe à ce souvenir ?	Quel est le symbole vais-je associer à ce souvenir ?

4. Combien de temps faut-il pour avoir confiance en soi ?

- 1 seconde ?
- 1 minute ?
- 1 heure ?
- 1 an ?
- 10 ans ?
- 1 vie ?

5. Comment augmenter sa confiance en soi ?

Avoir **confiance** en soi ⇔ Je me sens CAPABLE DE

Cela passe par 2 choses très simples :

1-APPRENDRE _____ → Quoi ? _____

2-S'ENTRAÎNER _____ → Quand ? _____

Rappel : L'information ≠ Savoir

6. Comment augmenter son estime de soi ?

Avoir de l'**estime** de soi ⇔ J'ai de la VALEUR (autant de valeur que n'importe qui)

Cela passe par 3 choses :

1-S'AIMER ET S'ACCEPTER

→ Faire de l'engrais, transformer ses défauts en opportunité (cadeau caché du deuil)

2-QUI JE VEUX ÊTRE ?

→ Qu'est ce qui est important pour moi ?

3- Kaizen : *Mieux qu'hier, moins bien que demain*

→ La vie c'est comme une bicyclette, si on arrête de pédaler, on tombe (A.Einstein)

7. Quel est ton regret ou ton excuse favorite ?

Quel est ce regret ?	Qu'est-ce que tu décides de faire ?

8. Quels sont les pièges ou les obstacles à la confiance en soi ?

- La petite voix
- Les comparaisons
- L'échec
- Nos croyances
- La peur

9. Comment gérer ma petite voix ?

Qu'est ce qui se passerait si tu parlais à tes amis de la même façon dont le fait la petite voix ?

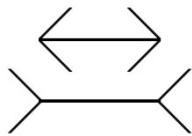
Si tu devais choisir un **Mentor** pour t'aider à atteindre ton objectif, qui choisirais-tu ?

Quel conseil te donnerais-t-il pour avancer ?

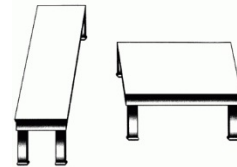


« Ne compare pas le chapitre 1 de ta vie avec le chapitre 20 de la vie de quelqu'un d'autre »

10. Pourquoi faisons-nous des comparaisons ?



Illusion de Muller-Lyer



les tables de Shepard

« Tout le monde est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide ». Albert Einstein.

11. Le biais de confirmation



Avec quel **FILTRE** je décide de voir les événements qui se produisent dans ma vie ?

Noter 3 choses que j'ai faites aujourd'hui qui répondent à ce besoin ?

1- _____

2- _____

3- _____

ASTUCE : Tenir un journal permet de consigner toutes ces actions, et de faciliter la répétition et donc l'ancrage de cette nouvelle attitude.

12. Comment gérer l'échec ?

« *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends* ». Nelson Mandela

La seule façon d'être certain d'échouer, c'est D'ABANDONNER

Pour réussir à LONG terme, il faut s'autoriser à rater à COURT terme.

Comment pourrais-je redéfinir mon objectif pour rendre l'échec impossible ?

13. Comment gérer la peur ?

« *Le courage, ce n'est pas l'absence de peur. C'est la capacité à agir malgré la peur* ». Bruce Lee

Quelle est la dernière chose qui vous a fait peur mais que vous avez faite quand même ?	Comment vous êtes-vous senti après coup ?

Checklist avant de faire quelque chose qui fait peur :

1-DEFINIR LE OU LES RISQUES

2-SUPPRIMER OU SE PROTÉGER DU RISQUE

3-S'ENTRAÎNER (conduire c'est dangereux, c'est pour ça qu'on passe un permis)

14. Comment faire dans un environnement nocif ?

« *N'essaie pas. Fais-le ou ne le fais pas. Mais il n'y a pas d'essai* ». Maître Yoda.

Les mots sont des GRAINES. Choisis les mots qui t'aident le plus à atteindre tes objectifs.