

# Petit préambule aux conseils de la semaine ...



Mes conseils vont volontairement se limiter à 2 exercices par jour, extraits de cette première semaine.

**Deux exercices à pratiquer 5 mn au minimum, pendant 20 jours.**

Indépendamment des exercices des semaines suivantes qui viendront s'ajouter.

Qu'en tout, sans trop te charger, cela tienne dans un quart d'heure par jour (ou plus si possibilités).

Mes conseils ne pouvant s'appliquer sur mesure à chacun, j'ai décidé de sélectionner **trois types de caractères**.

J'espère tu te reconnaîtras plus ou moins dans l'un deux.

Mais sache que l'on n'est jamais complètement ceci ou cela. Ce sont des dominantes.

## Timide

**Tu n'as pas envie de te mettre en avant.**

Néanmoins il faut le faire.

Aussi tu te sens gauche parfois, gêné ou maladroit.

Tes pensées s'organisent mal, ta parole se perd, tes mots n'atteignent pas leur but.

Tu voudrais t'affirmer plus.

Faire plus autorité.

## Pressé (sous pression nervreuse)

**Tu n'as pas fini une phrase que tu es déjà dans la suivante.**

Tu voudrais finir avant d'avoir commencé.

On te dit que tu parles vite. Que tu es « limite compréhensible »...

Ta respiration parfois te joue des tours et il t'arrive de te sentir le souffle court.

Tu voudrais te poser. Poser la relation avec les autres.

## Atone

**Tu parles et on ne t'entend pas.**

Tu as l'impression de parler à l'intérieur de toi.

Tu entends que tu es monocorde et que tu n'accroches pas.

Tu pourrais passer pour passif(ve) ou indifférent(e).

Ce qui n'est pas forcément le cas. Tu voudrais donner de la force à ta voix.

Te faire entendre. Pour prendre ta place.