

# Total Confiance : Jour 1 - Déclenchez votre transformation

Dans cette session vous allez apprendre 5 découvertes sur la confiance en soi, comment bâtir votre confiance, déclenchez votre transformation et bien plus encore...

- ⇒ Totale Confiance : Le but de ce programme est de vous donner toutes les armes pour avoir une totale confiance dans tous les domaines de votre vie.
- ⇒ Cette confiance qui émanera de vous, se verra dans vos relations, lorsque vous parlez en réunion, lorsque vous aborderez une femme ou lorsque vous vous présentez à un entretien.
- ⇒ 5 découvertes clés sur la confiance en soi
  1. La confiance vient de votre fierté.
    - Votre fierté correspond à votre estime, votre look, vos aptitudes, vos projets, votre image de vous.
  2. L'énergie crée de la confiance
    - Lorsque vous êtes énergique, vous êtes confiant. La confiance est liée à votre niveau d'énergie.
  3. "J'agis donc j'ai confiance en moi" : votre nouvelle définition de la confiance
  4. La peur sera toujours là.
    - Vous sentirez cette résistance en vous. Elle se cache dans la procrastination, le perfectionnisme, la peur du regard des autres.
    - Vous allez apprendre à l'aimer
    - Vous allez l'appivoiser
    - Vous serez dans votre zone de challenge.
  5. Vous devez prendre la décision de changer
    - C'est à vous de décider et de vous engager
- ⇒ Aujourd'hui est le jour où vous déclenchez votre transformation
- ⇒ Pardonnez-vous de ne pas avoir accompli certaines choses, oubliez vos regrets, pardonnez-vous de ne pas avoir agi.
- ⇒ Votre futur n'a pas à être une extension de votre passé. Prenez la décision aujourd'hui de déclencher votre transformation.
- ⇒ N'abandonnez jamais.

Si vous faites du sport pendant 1 semaine,  
si vous essayez d'être positif pendant 1 semaine,  
si vous changez d'alimentation pendant 1 semaine,  
si vous parlez à des inconnus pendant 1 semaine,  
Ca ne fera jamais rien pour vous. Vous devez cultiver cet état d'esprit que rien ne peut vous arrêter.

- ⇒ Votre futur n'a pas à être une extension de votre passé. Prenez la décision aujourd'hui de déclencher votre transformation. « Aujourd'hui, je déclenche ma transformation pour toujours afin de bâtir une confiance en moi durable. Je m'engage à agir pour devenir plus confiant. »

## Exercice

### Exercice #1

---

Complétez ces 2 phrases maintenant :

« Ma nouvelle définition de la confiance est... »

« Afin d'avoir confiance en moi aujourd'hui et dans le futur, je devrais... »

### Exercice #2

---

Action du jour :

Prenez 10 à 30 minutes pour avoir un journal, organiser votre emploi du temps. Organiser votre environnement pour vous assurer de pouvoir faire l'exercice chaque soir et chaque matin. Prenez 10 minutes aujourd'hui, consciemment pour vous organiser avec précision.

C'est l'action qui aura le plus d'impact aujourd'hui et qui vous permettra d'augmenter votre confiance sur le long terme.

Éliminez les distractions. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais organiser mon environnement afin de suivre ce programme, d'agir et d'augmenter ma confiance :

### Exercice #3

---

#### Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes. Décrivez comment votre vie va changer sur le long terme en agissant plus souvent

« En agissant plus souvent dans ma vie... »