

Total Confiance : Jour 5 – Construire votre estime

Dans le jour 5 de **Total Confiance**, nous allons voir comment construire votre estime de vous. Vous allez apprendre à construire une "réputation" pour vous même.

- ⇒ Croyez-vous que vous pouvez surmonter les défis qui se dressent devant vous ? Pensez-vous que vous méritez de réussir ?
- ⇒ L'estime de vous, c'est votre droit à être heureux, à réussir et être heureux de vos succès.
- ⇒ Avoir une bonne estime de soi : Le sentiment de mériter d'être heureux et de sentir que vous pouvez surmonter chacun de vos défis dans le futur
- ⇒ Rien qu'en intégrant cet état d'esprit vous allez réussir chacun de vos défis.
- ⇒ Estimer veut dire évaluer, juger. C'est la manière dont vous vous jugez. Et il est important pour vous d'avoir une évaluation positive
- ⇒ Il est important pour vous de sentir que vous méritez de réussir. Vous méritez d'être heureux. Et c'est à vous de prendre ce droit.
- ⇒ Si vous ne pensez pas que vous pouvez réussir, vous rester l'ancien vous, une ancienne version, ou une version timorée, timide et faible.
- ⇒ Histoire de l'entrepreneur et « Rockefeller »
- ⇒ Vous avez une capacité incroyable à faire face aux événements et les surmonter. Vous avez tous les droits d'être heureux de vos succès.
- ⇒ On sous-estime notre capacité à surmonter les défis face à de nouvelles situations. Spécialement dans les événements un peu plus durs. Et augmenter votre estime de vous vous aidera à débloquer ce potentiel que vous savez que vous avez en vous.
- ⇒ Mon approche pour construire votre Total Confiance et bâtir rapidement votre confiance c'est de construire votre estime à différents niveaux.

Exercices

Exercice #1

Vos plus beaux moments

Lister les plus beaux moments de votre vie dans un maximum de domaine (sociale, ami, souvenir, exploit physique, sportif, fierté dans votre travail, aider une personne à réussir...)

Complétez ces phrases

Je mérite d'être confiant et heureux car...

Afin de bâtir ma confiance et mon estime je devrais...

Quelle est l'action concrète que je peux faire aujourd'hui et qui me permettra d'augmenter mon estime de moi ?

Exercice #2

Action du jour : Augmenter mon estime

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant. Ensuite, faites cette action aujourd'hui.

Prenez 10 minutes aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. 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 réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez. Décrivez comment sera votre vie, comment vous vous sentirez ou les actions que vous pourriez entreprendre.

« Si j'instaure un plus haut niveau d'estime de moi dans mes activités aujourd'hui... »