

**BOOSTEZ
VOTRE**

**CONFIANCE ET
ESTIME DE SOI**



10 ASTUCES

Boostez votre confiance et estime de soi

Vous arrive-t-il de reculer devant des défis parce que vous sentez que vous n'avez pas ce qu'il faut pour réussir ?

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

Êtes-vous porté 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 devant vous semblent insurmontables...
- d'augmenter votre estime personnelle qui vous permettra d'être bien dans votre peau, de vous apprécier davantage avec 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 sur le marché...

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

En compagnie de notre experte Shirley Richard, Coach certifiée de l'école Coach for Life, Orlando, Floride et Co-Auteure avec Jack Canfield du livre The Soul of Success, vol. 2, vous avez découvert dans la formation 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 venez d'apprendre dans cette formation...

Tout d'abord, voici la distinction en Confiance en Soi et Estime de Soi :

CONFIANCE EN **SOI** vs 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
- Heureux 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 : RECONNAITRE 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 fier et éprouvé un sentiment de satisfaction.

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

Voici mes réussites :

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 positive et rassurante (2 qualités) et j'aide (façon) les familles à se créer une vie quotidienne meilleure en leur dénichant un foyer idéal pour eux. (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 :

« Je vends 10 maisons dans le secteur de Laval d'ici 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. Tel un athlète, vous visualiser votre objectif comme déjà atteint et tangible en ce moment dans votre vie.

Voici la formule pour écrire de puissantes affirmations qui vont reprogrammer votre cerveau vers vos objectifs :

Écrire des affirmations : 9 règles

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



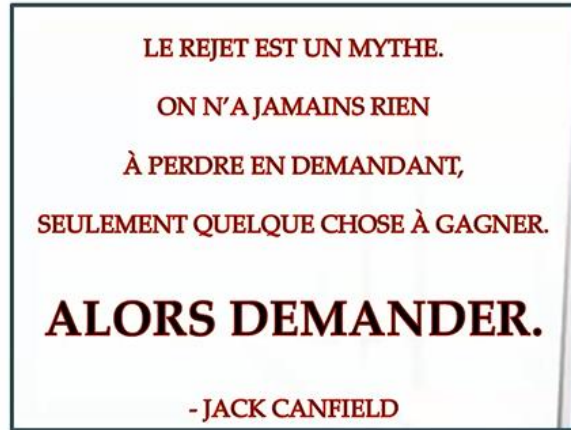
Voici quelques exemples :

6e ASTUCE : AGIR

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

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

Demander



Sur quels aspects de ma vie ai-je besoin de bouger davantage?

7e ASTUCE : ACCUEILLIR LES COMMENTAIRES

Cette astuce vous permet de profiter de l'expérience de collègues qui sont passés par votre situation avant vous et 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 confiance en moi ?

8e ASTUCE : ÊTRE PERSÉVÉRANT

ÊTRE PERSÉVÉRANT



“La plupart des gens abandonnent juste au moment où ils sont sur le point de connaître le succès. Ils laissent tout tomber alors qu’ils sont à moins d’un mètre de la ligne des buts. Ils abandonnent à la dernière minute de la partie, à un pas du touché gagnant.”

H. Ross Perot,
Milliardaire américain

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.

Surtout ne pas banaliser vos bons coups.

10e ASTUCE : ÊTRE RECONNAISSANT

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 vente de votre carrière, prenez le temps d'apprécier ce que vous avez.

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

Soyez également reconnaissant 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.**