

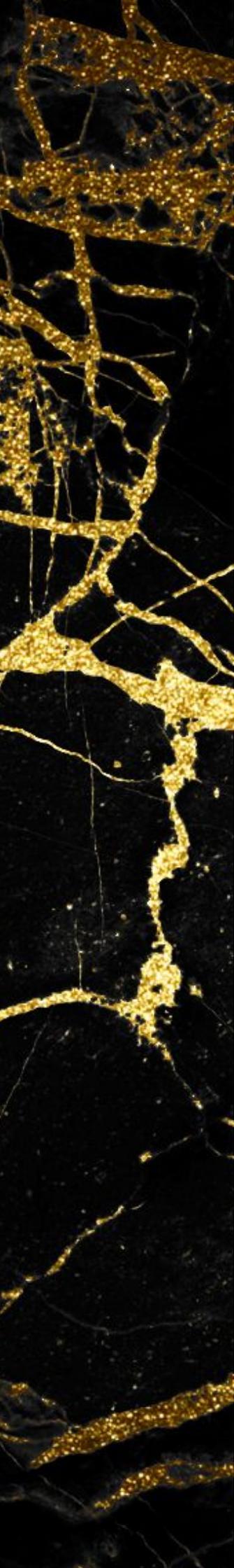
The
CONFIDENCE
BOOK

Introduction

The Confidence Book est l'outil indispensable pour devenir une femme confiante. Grâce à ce guide complet, tu vas obtenir des conseils-clés pour redécouvrir ton potentiel, utiliser tes atouts, croire et développer tes capacités afin de réaliser tes projets.

Devenir une femme confiante n'est pas innée mais tu peux le devenir en usant de différentes stratégies qui te permettront d'oser être la femme que tu as toujours souhaité être. Tu ne dois plus rester dans l'ombre des autres, il est temps de faire éclore ton potentiel et rayonner partout où tu mettras les pieds.

Débute cette apprentissage qui marque le commencement de ton processus de transformation. Tu vas devoir être le plus honnête possible avec toi-même afin de soigner tes blessures et devenir une femme qui ose, qui s'affirme et qui est capable d'obtenir ce qu'elle veut.



*Lettre à la
Meilleure Version
de moi - même*

Cette lettre s'adresse à moi, mais pas à celle que je suis aujourd'hui. Elle s'adresse à la meilleure version que je serai dans quelques temps.

C'est à que s'adressent ces tendres mots.

Tu es une femme formidable, sache-le. De nombreuses personnes ne verront malheureusement pas à quel point tu es précieuse. Oui, tout le monde ne verra pas ta valeur au premier regard mais n'oublie pas, on te traitera comme tu te traites.

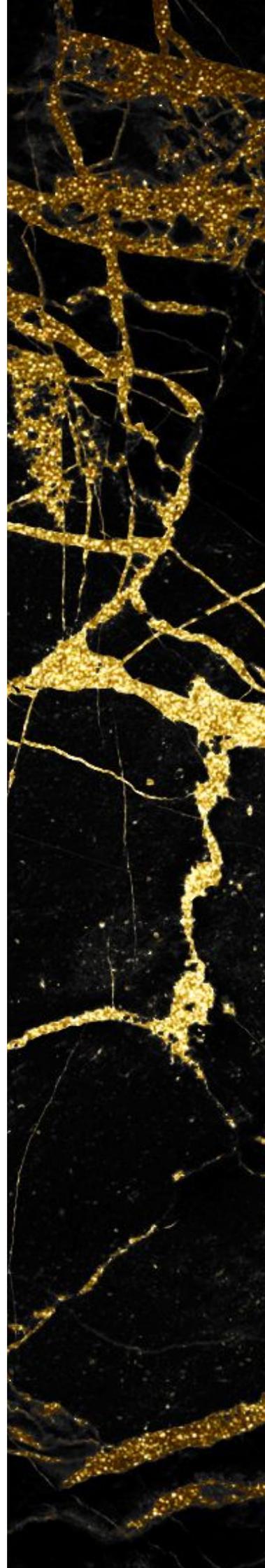
Je suis tellement fière que tu aies pu comprendre que tes peurs, tes échecs, tes difficultés, tes complexes ne te définiront jamais. Tu n'es pas infallible et c'est ce qui te rend unique.

Promets-moi de ne plus te comparer à qui que ce soit, de ne plus laisser les opinions des autres prendre le dessus sur toi, de prendre soin de ton corps et de ne plus camoufler ce qui te rend si exceptionnelle.

Continue de t'aimer inconditionnellement, ne laisse aucun complexe gâcher ton quotidien. Tu mérites d'avoir la vie que tu souhaites en étant toi-même et non une autre. Tout ce que tu as bâti, tu le mérites. Que personne ne te fasse douter de tes capacités. Tu as travaillé durement pour arriver là où tu es, alors ne baisse pas les bras dans l'adversité. Aie un état d'esprit positif, un mindset qui te pousse progresser et te développer. N'oublie pas de t'entourer de personnes qui ont le même état d'esprit que toi et qui veulent sincèrement que tu réussisses. Tu auras tout ce que tu souhaites, le succès, l'amour, l'argent et bien d'autres, il suffit d'avoir confiance en toi. Ose, affirme-toi, révèle ta personnalité. Sois dans la lumière et rayonne partout où tu seras. Sois cette femme captivante qui attire le regard sur elle, car elle dégage un charisme qui ne laisse pas indifférent. Sois cette femme confiante qui sait qui elle souhaite être et par quels moyens, elle compte agir pour le devenir.

Le
À

Signature





*Les 4 étapes de la
Confiance en Soi*

Très souvent, nous avons tendance à chercher les moyens par lesquels nous pouvons gagner en confiance. Cependant, il est très rare d'entendre une personne dire qu'elle cherche à savoir ce qui lui manque pour avoir confiance en elle.

Pourtant il est essentiel de savoir ce qui t'empêche d'avoir confiance en toi. Qu'est-ce qui t'empêche de prendre la parole en public ? Qu'est-ce qui t'empêche d'oser dire non à quelque chose qui ne te convient pas ? Qu'est-ce qui t'empêche de développer des compétences supplémentaires pour réaliser un projet ? Ce sont des questions que tu dois te poser ! Elles vont te permettre d'identifier ce qui te manque pour être plus confiante. Aujourd'hui, tu vas te demander « Quel type de confiance ai-je besoin pour être épanouie ? ».

Isabelle Filliozat dans son livre « Fais-toi confiance », identifie quatre dimensions qui se construisent les unes après les autres au cours de notre développement. Elle parle des 4 étages de la confiance en soi :

- Le sentiment de sécurité intérieure
- La confiance en sa propre personne
- La confiance en ses compétences
- La confiance relationnelle

Le sentiment de sécurité intérieure

Celui qui n'a pas reçu suffisamment de contact physique authentique aura une sécurité intérieure fragile. Il s'agit de se sentir à sa place dans la vie. Cette sensation :

- Procure une certaine tranquillité
- Permet d'apprécier les instants présents même dans la solitude
- Permet de faire face aux épreuves de la vie
- Confère la certitude d'avoir une place sur cette terre
- Donne la sensation d'être solide, aimé et protégé

La sécurité intérieure, c'est la sensation d'être bien dans son esprit et son corps. Cette confiance-là est liée au contact physique et aux paroles de nos proches.

Quel est le contact physique que tu préfères ?

Pour te sentir en sécurité intérieurement, tu vas devoir identifier le contact physique que tu aimes. Analyse les gestes qui te font plaisir, qui te mettent assez à l'aise et te donnent une sensation agréable, au point où tu te sens exister. **Qu'est-ce qui te permettrait de te sentir en confiance, aimé et protégé quotidiennement ?**

- Le toucher. Tu aimes cette sensation d'être touché lorsqu'on te parle ou lorsqu'on veut te montrer de l'intérêt.
- La Tendresse. Tu aimes les moments d'affection, d'amour qui se manifeste par des paroles, des gestes doux et des attentions délicates

Quelles sont les paroles verbales positives et négatives que tes parents t'ont adressées dans ton enfance jusqu'à aujourd'hui ?

PAROLES NÉGATIVES	PAROLES POSITIVES

La confiance en sa propre personne

Avoir confiance en sa personne propre signifie avoir confiance en ses propres émotions, pensées, sentiments et sensations.

Cette confiance se re-construit en :

- Osant braver l'interdit
- Apprenant à dire non
- Faisant des choix et en les assumant

Quels sont les 3 interdits que tu as bravés dans ton enfance ?

Pour te sentir en confiance avec toi-même, il faut passer en quelque sorte par une crise d'adolescence. C'est-à-dire oser t'affirmer, prendre la parole haut et fort, et assumer ces envies et choix. **Quelles sont les actions que tu as faites étant jeune qui t'ont permis d'être en confiance avec ta personne ?**

Par exemple, choisir un croissant à la boulangerie, changer d'avis 3 fois avec notre plus beau sourire.

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

CHALLENGE : Voici 7 actions à faire durant une semaine complète pour avoir confiance en ta propre personne !

Entrer dans un fast-food, regarder les menus, réfléchir pendant 5 minutes, choisir un plat puis se raviser et préférer un autre plat et revenir sur la première envie.

Adopter une nouvelle coiffure de cheveux, qui change complètement de ses habitudes !

Entrer dans un transport en commun ou un taxi, en disant bonjour à haute voix (à la limite du cri) avec un sourire.

Faire volontairement une erreur à l'école ou au travail, s'excuser et dire que « c'est une simple erreur, ce sont des choses qui arrivent. Je ferai mieux la prochaine fois, faites-moi confiance ».

Au restaurant, oser "embêter" le serveur, en discutant avec lui sur sa journée avant de commander son plat. Et oser commander un Cheesburger sans steak, ni salade et en rigoler avec lui !

Se passer d'une addiction (cigarette, alcool, café ou viande) pendant une période d'un mois.

Faire une story sur ces réseaux sociaux en disant que « Je me sens très belle aujourd'hui, et j'espère que vous pourrez l'apercevoir également. Si ce n'est pas le cas, tant pis ! J'aurais essayé au moins de rendre votre journée exceptionnelle »

Quelles sont les personnalités dont les compétences m'inspirent ?

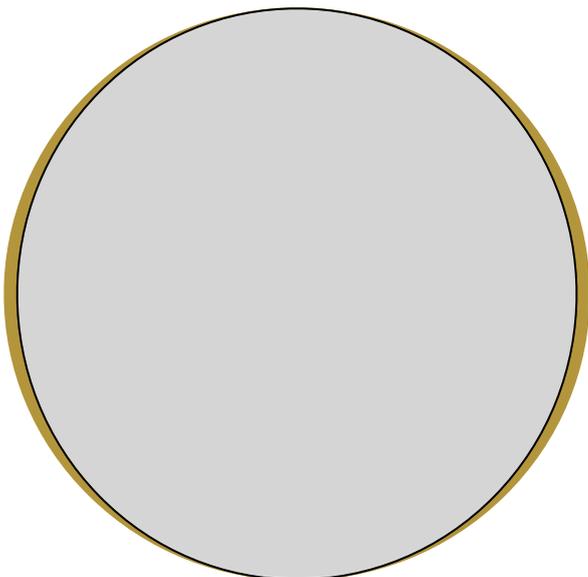


PERSONNALITÉ :
BEYONCÉ

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :
LA DISCIPLINE

POURQUOI ?

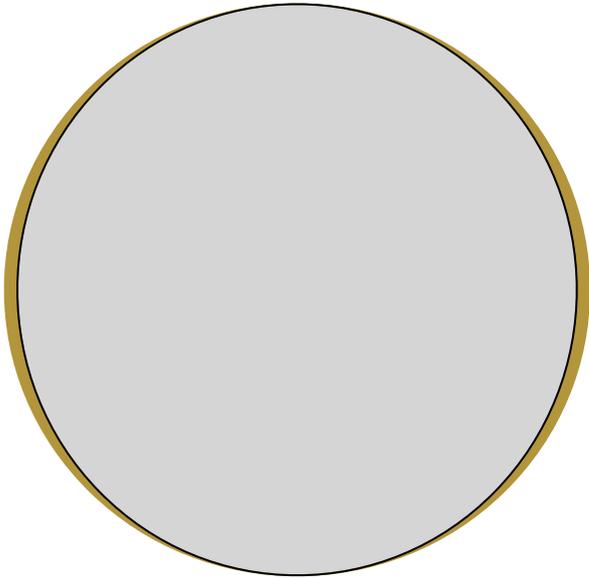
Parce qu'elle ne reste pas sur ces acquis, mais elle travaille son talent de manière à le perfectionner pour toujours la meilleure version d'elle et être la leader dans son domaine.



PERSONNALITÉ :

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :

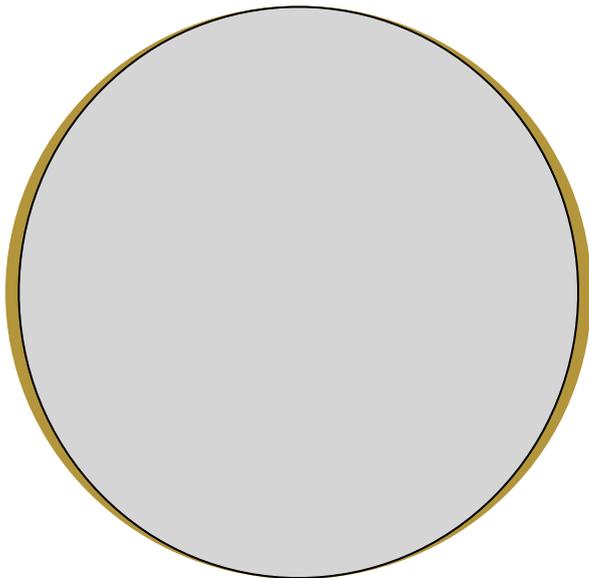
POURQUOI ?



PERSONNALITÉ :

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :

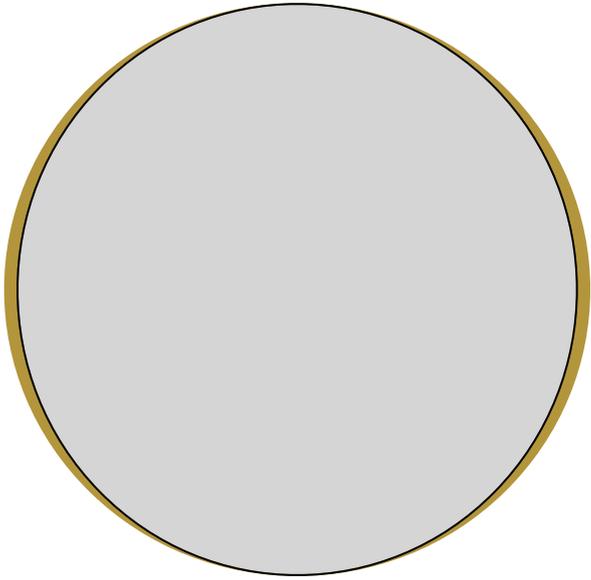
POURQUOI ?



PERSONNALITÉ :

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :

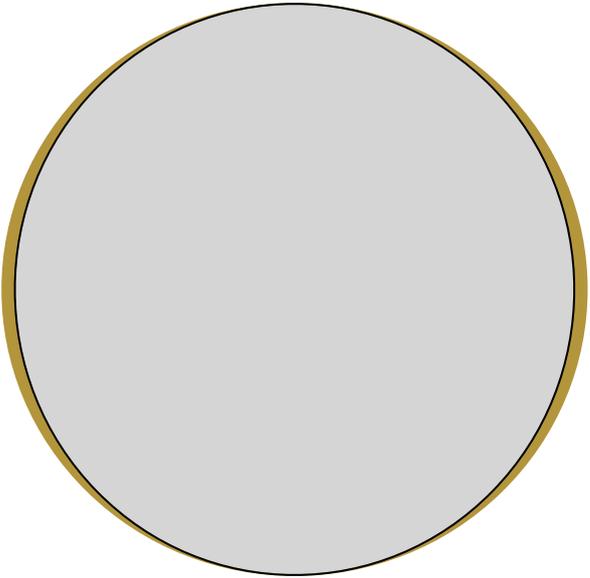
POURQUOI ?



PERSONNALITÉ :

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :

POURUQOI ?

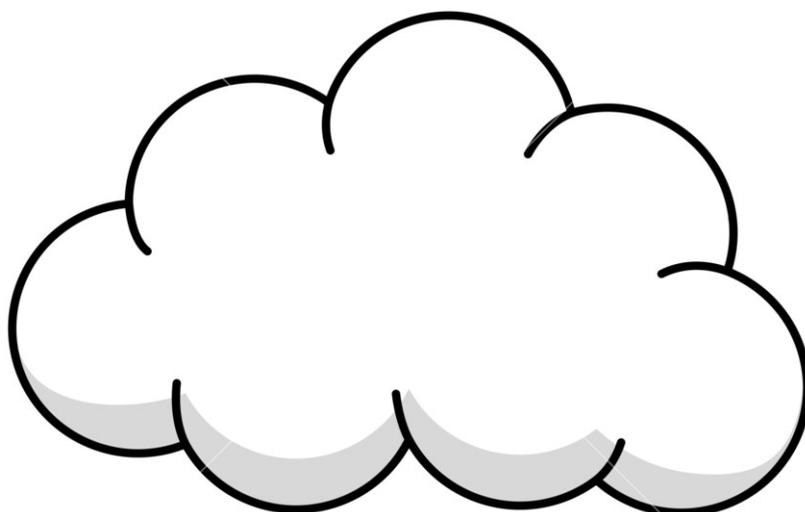
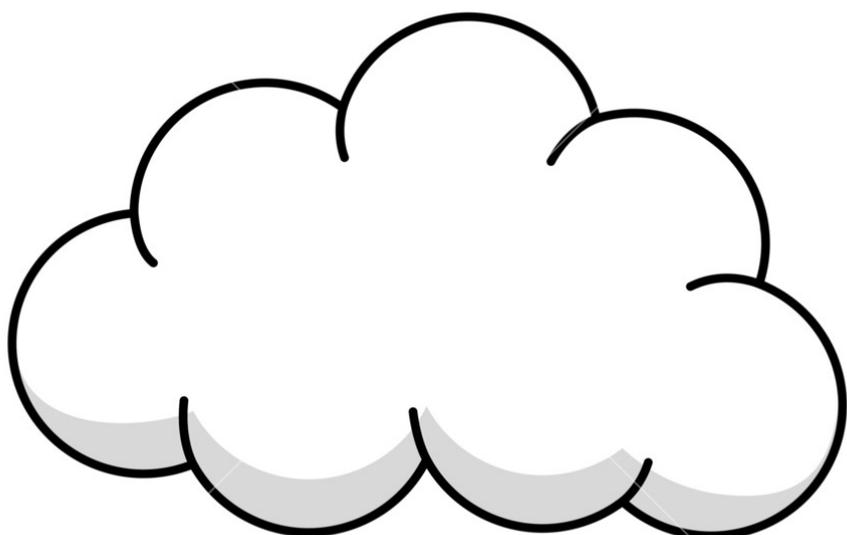
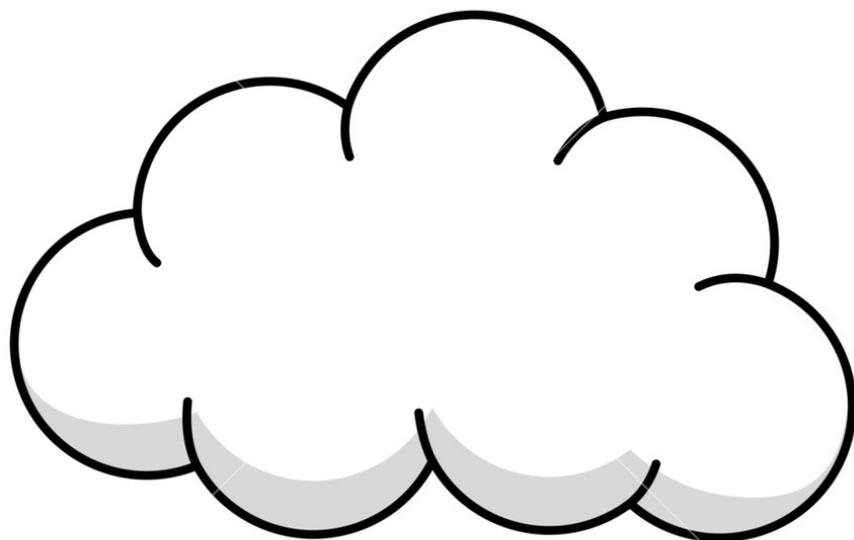


PERSONNALITÉ :

COMPÉTENCE QUI M'INSPIRE :

POURUQOI ?

Quelles sont les prochaines expériences professionnelles que tu veux avoir ?



Quels sont tes points forts et tes points faibles ?

POINTS FORTS	POINTS FAIBLES À AMELIORER

Dans 3 mois, je souhaite ...

Dans 6 mois, je souhaite ...

Dans 1 an, je souhaite ...

PROCLAME

Ce dont tu es capable !

Je suis capable de,
oui je peux le faire, car j'ai les ressources
nécessaires telles que et
..... et sans parler de
..... . Oui, j'ai
fait plusieurs erreurs telles que
..... et
..... . Mais plus
j'en fais, plus je deviens compétente dans
mon domaine. J'ai le droit de ne pas être
parfaire, de faire des erreurs et d'échouer.

Aujourd'hui, je suis capable de faire
plusieurs choses telles que
.....
et ainsi
que

Heureusement que j'ai essayé maintenant
j'ai confiance en mes compétences !

La confiance relationnelle

La confiance relationnelle permet de ne plus passer inaperçu ni de se cacher. Mais d'être assez sociable pour :

- Explorer les champs des possible
- Saisir des opportunités
- Créer son réseau professionnel
- S'ouvrir aux autres

Quelles sont les actions qui t'angoissent le plus ?

- Parler à haute voix
- Prendre la parole en public
- Regarder quelqu'un dans les yeux
- Se laisser séduire par un homme
- S'adresse à un inconnu
- Parler de tes projets ou de ton business
- Recevoir un refus
- Être remise en question ou qu'on doute de toi

2

IDENTIFIER LE TYPE DE CONFIANCE DONT J'AI BESOIN

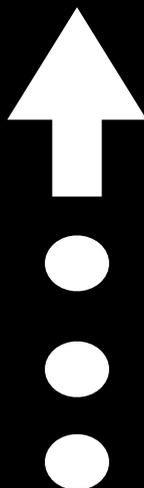
Maintenant, à toi d'identifier quel est le type de confiance dont tu as besoin pour être totalement confiante. Tu dois identifier où tu te situes sur ces 4 étages de la confiance en soi et expliquer en quelques mots ce qui te manque.

Le sentiment de sécurité intérieure

La confiance en sa propre personne

La confiance en ses compétences

La confiance relationnelle



Le sentiment de sécurité intérieure

J'apprends ou je ré-apprends à être une femme dont la sécurité intérieure est en phase avec ces besoins parce qu'il me manque :

La confiance en sa propre personne

J'apprends ou je ré-apprends à avoir confiance en mes émotions afin d'être en phase avec celle que je veux être. Pour cela, il me manque :

La confiance en ses compétences

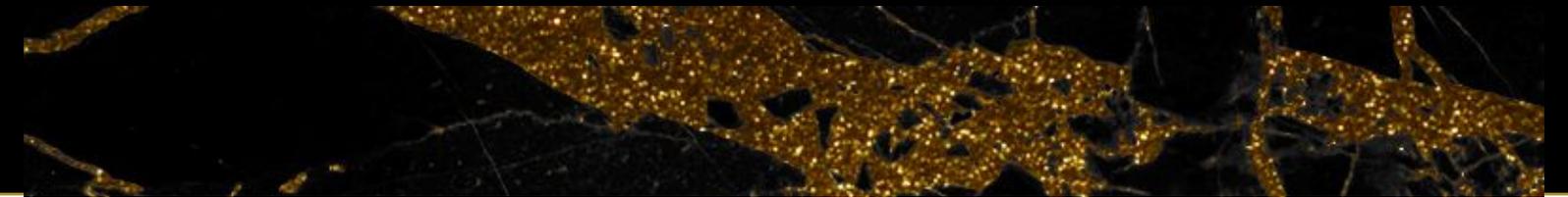
J'apprends ou je ré-apprends à développer mes compétences pour gagner en confiance. Pour cela, il me manque :

La confiance relationnelle

J'apprends ou je ré-apprends à avoir une meilleure relation avec l'autre. Pour avoir la confiance relationnelle que je souhaite, il me manque :



*Les 5 blessures vécues
par l'être humain*



1

CE QUI EMPÊCHE D'ÊTRE SOI-MÊME

Notre comportement, nos réactions et nos habitudes proviennent d'une source que nous devons comprendre. Nous n'agissons pas de telle ou telle manière sans raison. Tout a une raison, et il est important de comprendre les raisons qui nous poussent à agir de la sorte.

- Pourquoi te sens-tu toujours rejeté ?
- Pourquoi as-tu toujours peur qu'on te quitte ?
- Pourquoi te sens-tu toujours humilié dans chaque situation ?
- Pourquoi vois-tu la trahison partout ?
- Pourquoi trouves-tu le monde injuste ?

Dans le livre « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », Lise Bourbeau explique que toutes nos souffrances physiques, émotionnelles ou mentales proviennent de cinq blessures fondamentales :

- Le rejet
- L'abandon
- L'humiliation
- La trahison
- L'injustice

La Blessure du Rejet

Le rejet est une blessure très profonde qui touche l'être directement. On a le sentiment d'être rejeté dans son être et dans son droit d'exister. Il s'agit de la première blessure à se manifester dans la vie, parfois même avant de naître (ex. : bébé non désiré).

Le rejet étant vécu avec le parent du même sexe, le « fuyant » se sentira, plus tard, rejeté par les personnes du même sexe que lui.

BLESSURE	Rejet
MASQUE	Fuyant
PEUR	Panique
BESOIN	Appartenance

As-tu déjà eu le sentiment d'être rejeté par tes parents durant ton enfance ?

Fais appel à tes souvenirs, des situations où tu t'es sentie rejeté d'une manière quelconque par tes parents ou l'un deux.

Quels sont les mots que tu aurais aimé entendre de tes parents ?

CE QUE TU AS ENTENDU	CE QUE TU AURAS AIMÉ ENTENDRE

La Blessure de l'Abandon

Le manque d'affection, d'attention ou de présences peut causer la blessure d'abandon (ex. : parents très occupés, hospitalisation).

L'abandon est vécu avec le parent du sexe opposé. Le « dépendant » se sent donc facilement abandonné par les personnes du sexe opposé.

BLESSURE

Abandon

MASQUE

Dépendance

PEUR

Solitude

BESOIN

Attention

As-tu déjà eu le sentiment d'être abandonné ?

Quel type d'attention as-tu besoin ?

Il est important que tu sois honnête avec toi-même et que tu détermines le type d'attention dont tu as besoin pour ne plus ressentir ce sentiment d'abandon.

J'ai besoin que l'on soit présent très souvent pour moi.

J'ai besoin que l'on soit présent lorsque je vis un moment difficile.

J'ai besoin que mon entourage me soutienne dans mes projets.

J'ai besoin d'être entouré pour ne plus me sentir seule.

Très souvent, nous avons des besoins et nous pensons que notre entourage peut entrer dans notre intérieur pour devenir chacun de nos besoins. Est-ce que tu as fait part de tes besoins à ton entourage ?

Non

Pourquoi ?

.....

Oui

Pourquoi ?

.....

La Blessure de l'Humiliation

Cette blessure apparaît lorsqu'on a souffert d'humiliation après avoir eu du plaisir avec ses sens. Il a ressenti de la honte face au parent concerné (ex. : l'enfant a été traité « de petit cochon » parce qu'il s'est sali).

Aussi, la liberté de celui qui souffre de cette blessure a été brimée devant l'attitude répressive d'un des parents.

BLESSURE	Humiliation
MASQUE	Masochisme
PEUR	Liberté
BESOIN	Liberté

Quelles sont les 3 pires situations où tu t'es sentie humiliée ?

1

Pourquoi ?

2

Pourquoi ?

3

Pourquoi ?

Quels sont les besoins et envies que tu gardes pour toi ?

Parfois, nous connaissons nos besoins, mais nous ne les prenons pas en compte. Ainsi, nous prenons beaucoup sur notre dos, ce qui crée de nombreuses contraintes et obligations. Quels sont donc ces besoins que tu négliges, qui t'empêchent d'être réellement épanoui ?

La Blessure de la Trahison

C'est lorsque l'on se sent manipulé ou trahi et qu'on a perdu confiance en quelqu'un. Et on se met alors à accuser autrui d'être la cause de sa douleur et de ses émotions.

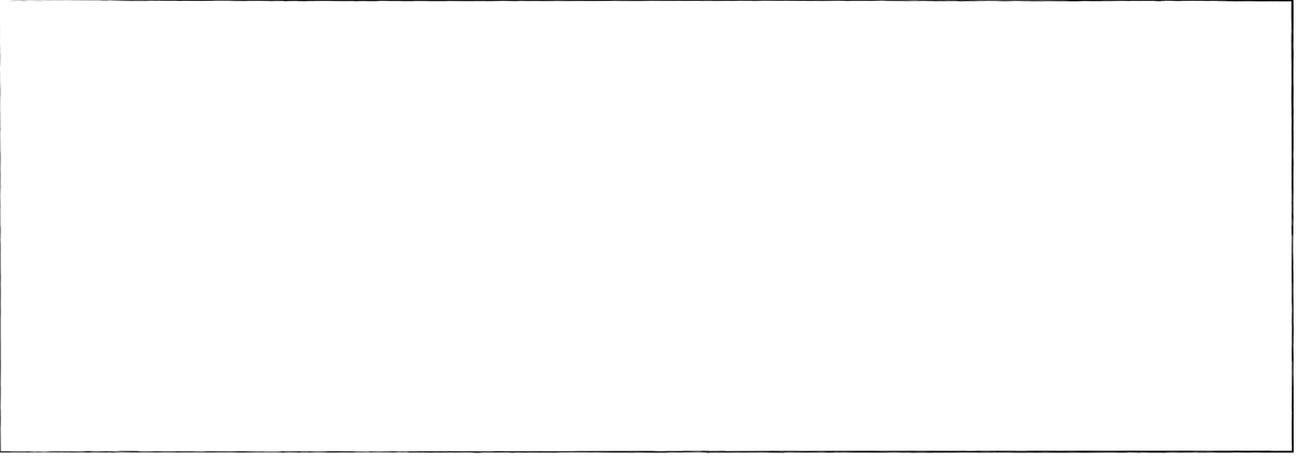
Cette blessure concerne les personnes qui ont été déçues et ont souffert de ne pas voir leurs attentes comblées avec le parent du sexe opposé.

BLESSURE	Trahison
MASQUE	Contrôle
PEUR	Renierement
BESOIN	Liberté

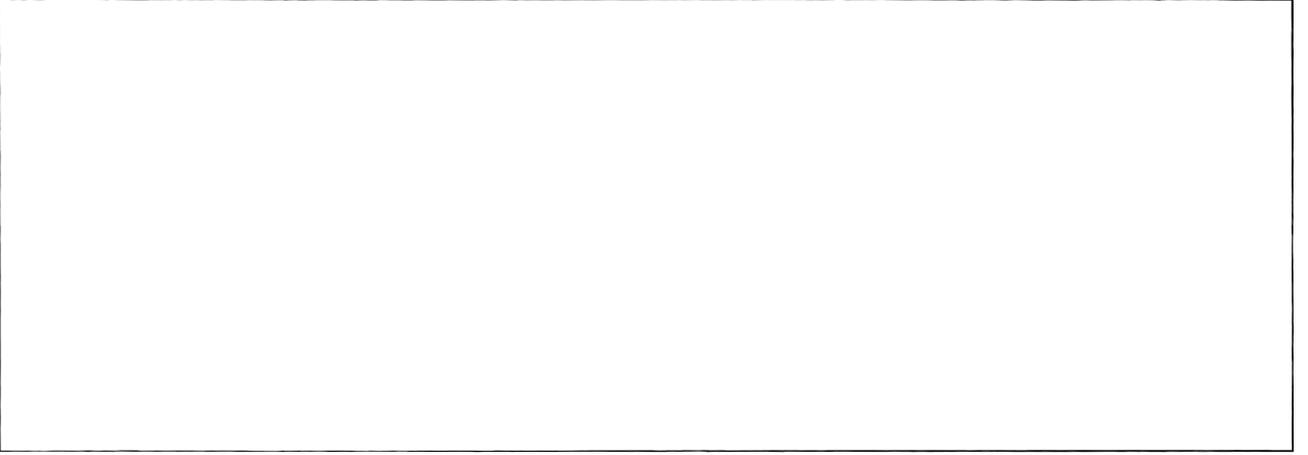
Quelles sont les 4 grandes trahisons que tu as vécues ?

1

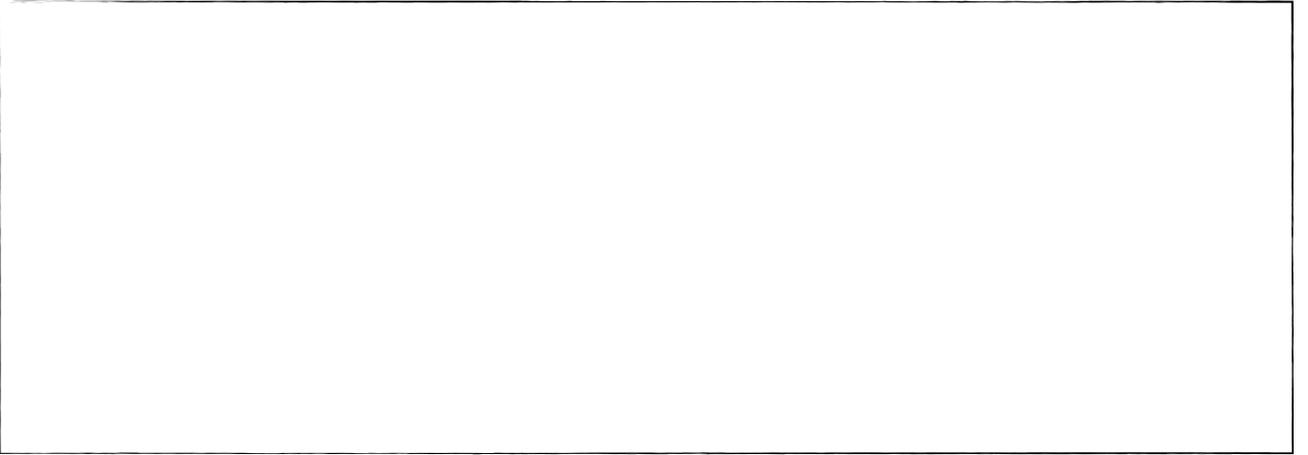
2

A large, empty rectangular box with a thin black border, positioned to the right of the number 2.

3

A large, empty rectangular box with a thin black border, positioned to the right of the number 3.

4

A large, empty rectangular box with a thin black border, positioned to the right of the number 4.

Quelles sont les choses que tu contrôles le plus par peur d'être trahie ?

LA CHOSE QUE JE CONTRÔLE	LA TRAHISON QUE J'ÉVITE
Mes sentiments	L'infidélité

La Blessure de l'injustice

Cette blessure s'éveille lorsqu'on trouve injuste de ne pas pouvoir s'exprimer, de ne pas pouvoir être soi-même, et lorsqu'on a reçu de nombreuses critiques. On devient alors de plus en plus insensible.

Le « rigide » accuse les personnes du même sexe d'être injustes avec lui.

BLESSURE

Injustice

MASQUE

Rigidité

PEUR

Froideur

BESOIN

Liberté

Quelles sont les situations les plus injustes que tu as dû vivre ?

1

Comment bien réagir face aux situations

SITUATION OÙ JE ME SUIS SENTIE TRAHIE	COMMENT J'AURAIS AIMÉ QUE LES CHOSES SE PASSENT	COMMENT JE DOIS RÉAGIR
Lorsque ma meilleure amie a révélé mon secret le plus intime à une inconnue.	J'aurais aimé qu'elle garde pour elle ce secret, qu'elle me protège.	Je ne suis pas responsable du comportement de mon amie. Et je ne peux pas blâmer tous mes proches à cause d'elle.

2

GUÉRIR DE SES BLESSURES INTÉRIEURES

Maintenant, à toi d'identifier quelles sont la ou les blessures intérieures que j'ai contractées depuis ma tendre enfance à maintenant. On peut en avoir une ou plusieurs. Mon attitude, mes réactions face aux situations déterminent si j'ai guéri de ces blessures.

EST-CE QUE MA BLESSURE
EST SOIGNÉE ?

LA BLESSURE DU REJET

NON

EN COURS

OUI

LA BLESSURE DE L'ABANDON

NON

EN COURS

OUI

LA BLESSURE DE L'HUMILIATION

NON

EN COURS

OUI

LA BLESSURE DE LA TRAHISON

NON

EN COURS

OUI

LA BLESSURE DE L'INJUSTICE

NON

EN COURS

OUI



*La valeur que je
me accorde*

2

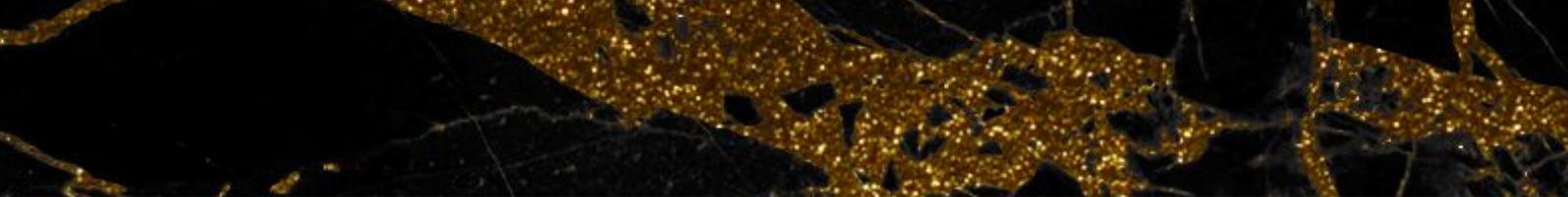
DÉTERMINER SES VALEURS

Tes valeurs représentent tes convictions, elles indiquent le type de personne que tu es ou que tu souhaites être, et te permettent de retrouver ton identité propre. Détermine quelles sont tes valeurs pour être certaine d'être toujours en cohérence avec la femme que tu veux être. Liste les valeurs qui ont dominé ton passé et qui dominent ton présent : Qu'est-ce qui a guidé tes actions jusqu'à maintenant, encore aujourd'hui et qui continueront à te guider même dans le futur ?

LOYAUTÉ

De quelle manière peux-tu mettre en avant tes valeurs dans les différents domaines de ta vie ?

MES VALEURS	POURQUOI ?



3 APPRENDRE À TE CONNAÎTRE PARFAITEMENT

Ce qui émane de toi va faire ton essence et ta particularité. Tu dois donc apprendre à te connaître parfaitement pour mieux t'épanouir. C'est en te connaissant que tu prendras des bonnes décisions qui te permettront d'être heureuse au quotidien.

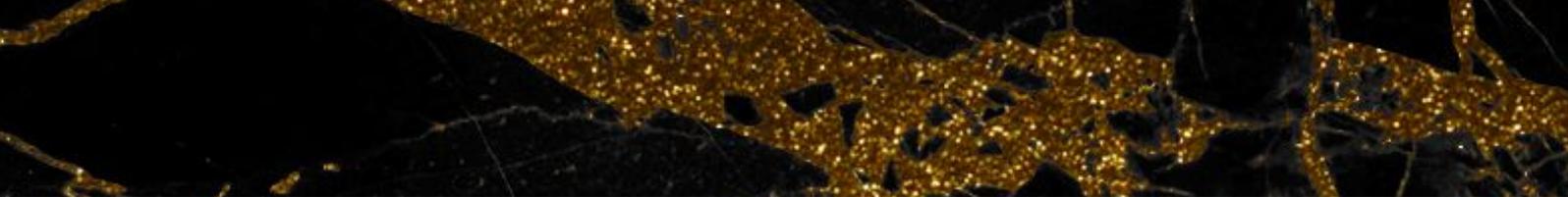
Détermine ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas :

CE QUE JE N'AIIIME PAS

CE QUE J'AIME

Bien se connaître, c'est également bien gérer ses émotions et prendre de bonnes décisions. Liste les mauvaises et bonnes décisions que tu as prises jusqu'à aujourd'hui :

MES BONNES DÉCISIONS	POURQUOI CE FUT UNE BONNE DÉCISION ?	MES MAUVAISES DÉCISIONS	POURQUOI CE FUT UNE MAUVAISE DÉCISION ?
J'ai réduit mes sorties le week-end pour me concentrer sur mon Business.	Cela m'a permis de me concentrer sur mon projet et le développer.	J'ai arrêté de voir mes amies pour me concentrer sur moi-même.	Parce que je dois juste bien choisir mon entourage et pas me renfermer sur moi-même.

**4****MAÎTRISE TON BODY-LANGUAGE**

L'estime de soi est étroitement liée à l'apparence physique. Quel est le regard que tu as sur ton physique ? Apprendre à aimer ton physique est primordiale pour t'épanouir.

Quelle relation entretiens-tu avec ton physique actuellement ?

- Ton apparence te définit en tant que personne
- Tu entretiens des pensées négatives sur ton corps et te compares constamment aux autres
- Tu as une vision déformée de ton corps
- Tu es obsédée par l'idée d'avoir une taille et une silhouette qui correspondent à un idéal
- Tu ne te sens pas attirante
- Ton poids et ta silhouette reflètent un échec personnel;
- Tu ressens de la honte, de la gêne et de l'anxiété
- Tu te sens mal à l'aise et embarrassée dans ton corps

Quels sont tes atouts physiques ?

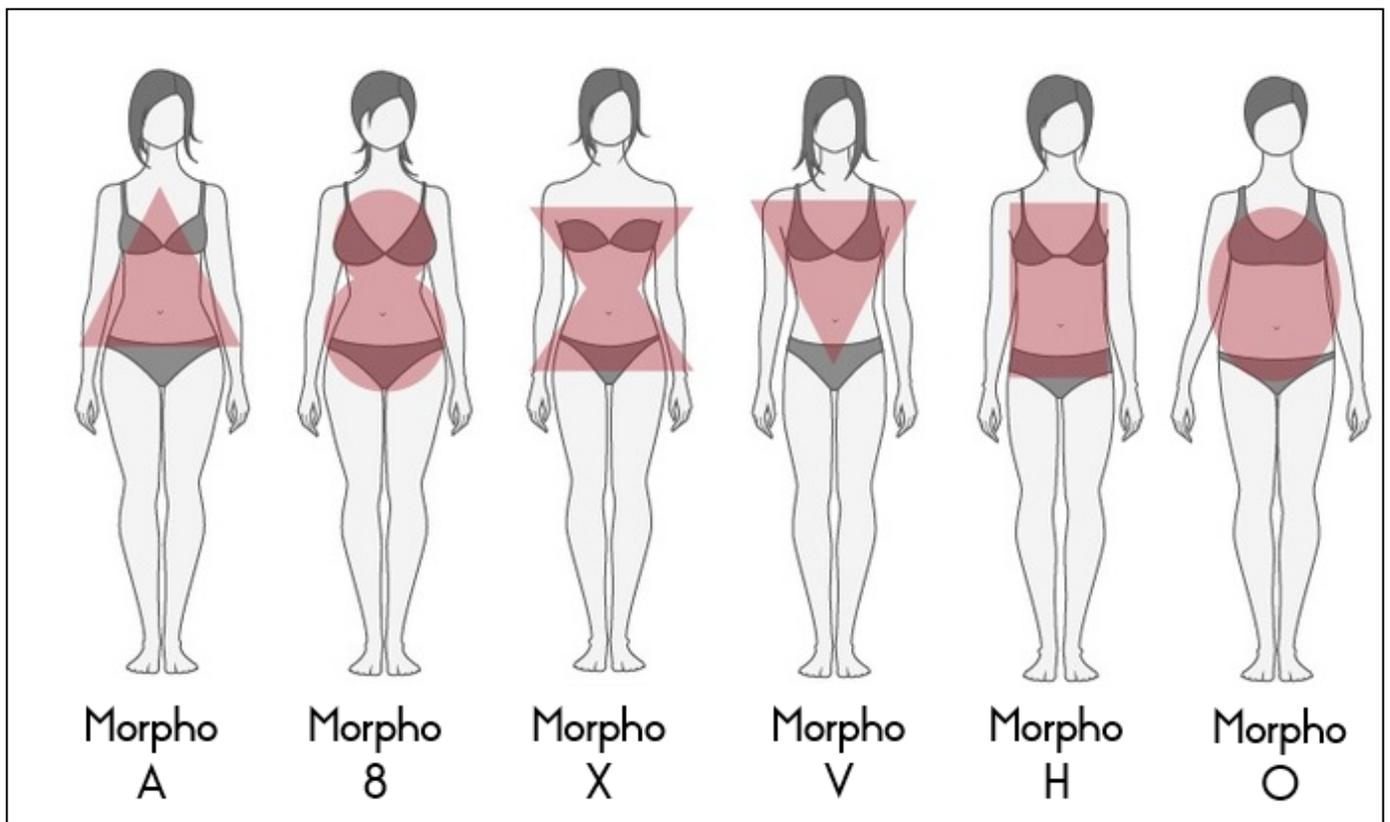
Sache reconnaître tes atouts. On s'empêche très souvent d'aller de l'avant, en s'attardant seulement sur nos défauts. Liste toutes tes qualités et atouts physiques que tu aimes chez toi :

ATTENTION : Tu es obligée de remplir chacune des cases ! Il est plus facile de trouver des défauts que tes qualités donc exerce-toi maintenant !

5

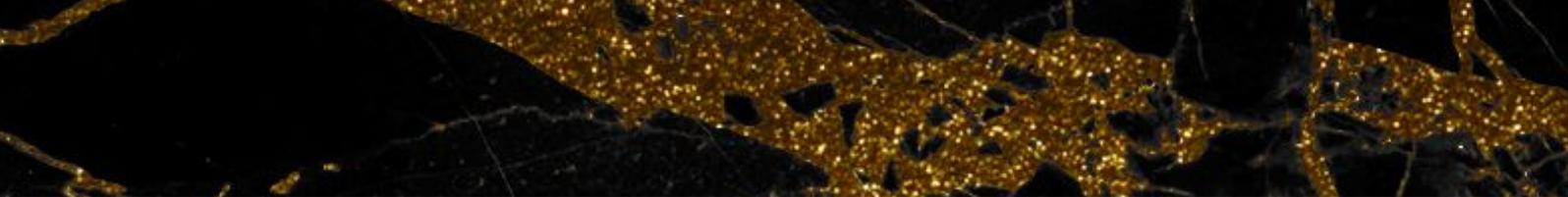
TROUVE TA MORPHOLOGIE

Es-tu certaine de porter ce qui te met réellement en valeur ? Choisis des vêtements qui te vont, adaptés à ta morphologie et biensûr des vêtements que tu aimes. Pour cela, tu vas devoir bien connaître ta morphologie pour choisir des vêtements en conséquence.



Ma morphologie :

.....



6

PRENDS SOIN DE TON CORPS

Ton bien-être est important. Il est essentiel alors de planifier tes moments où tu prends soin de toi chaque mois.

Liste 4 activités que tu dois absolument faire chaque mois pour te sentir bien dans ton corps :

1ère semaine



2ème semaine



3ème semaine

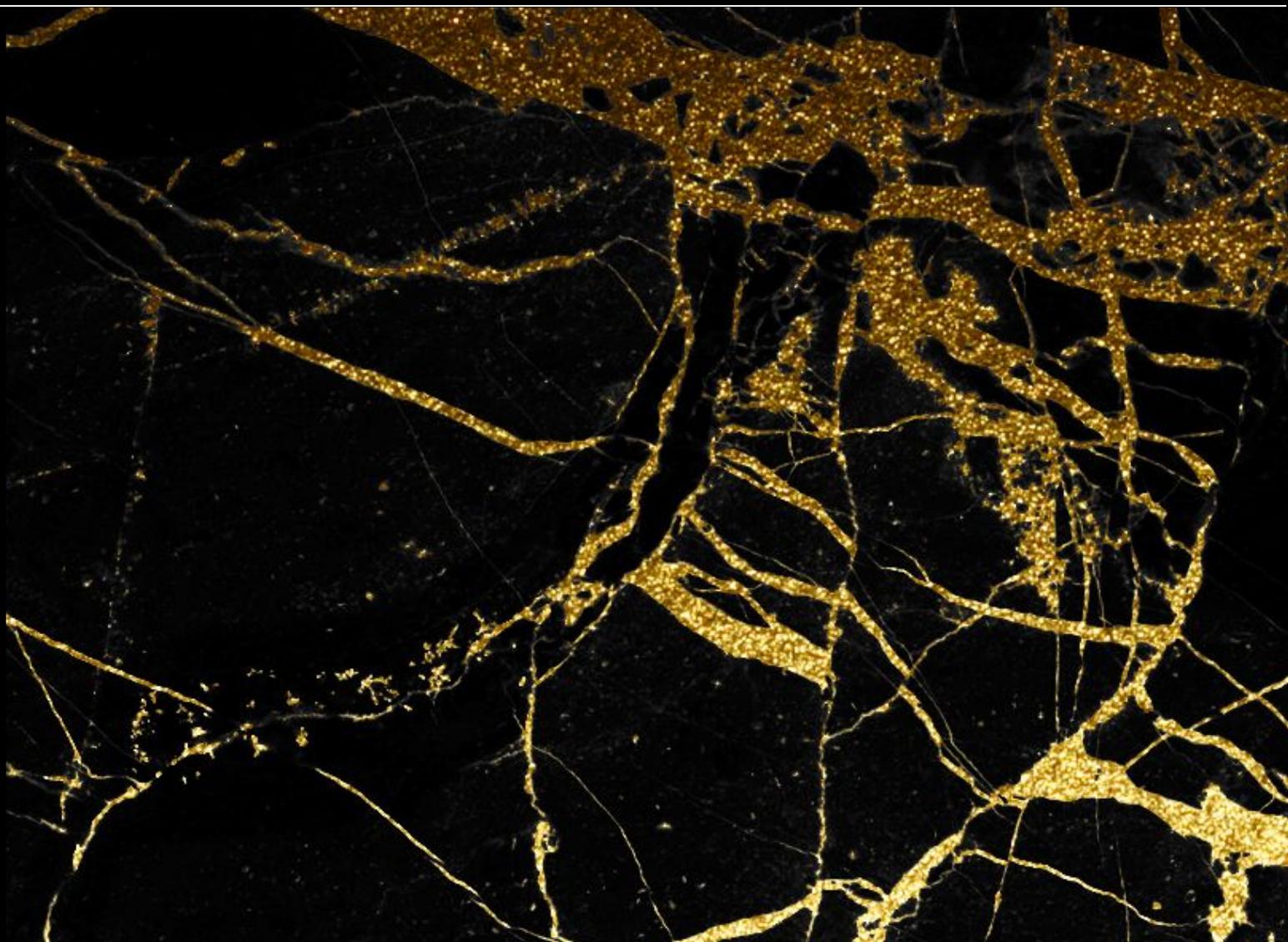


4ème semaine



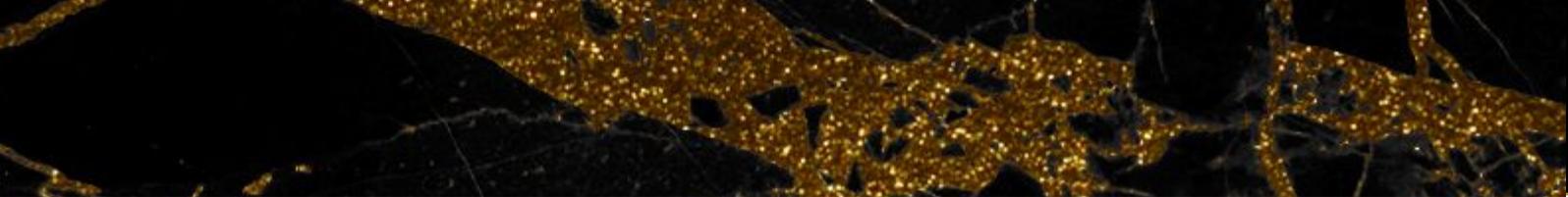
ES-TU PRÊTE À :

- Accepter ton apparence
- Accorder de la valeur à ton apparence en misant sur tes qualités
- Résister à la pression d'avoir le corps «parfait»
- Te sentir à l'aise et confiant dans ton corps





*Créer en mes
Capacités*



1

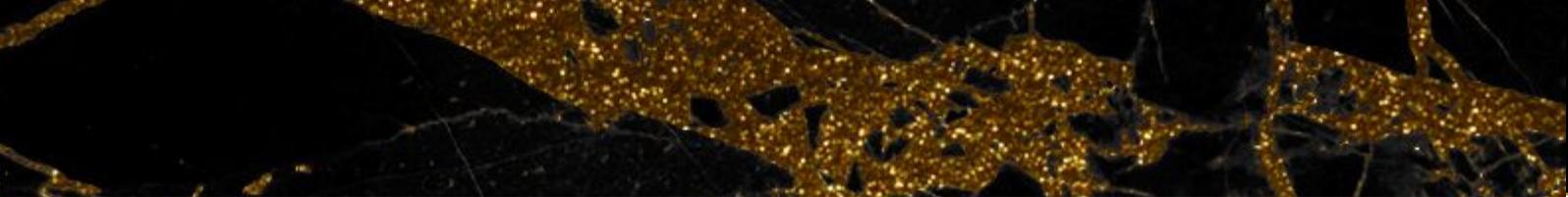
DEVIENS UNE EXPERTE

Une fois que tu connais ta valeur, tu peux enfin croire en toi et être confiante. Avoir confiance en soi c'est croire en soi et précisément croire en ses capacités pour atteindre ces objectifs.

Quelles sont tes compétences que tu souhaites développer pour devenir une experte ?

COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE DÉVELOPPER

Je souhaite devenir une experte.....
.....
.....
.....



2

MON CHALLENGE DE 30 JOURS

La confiance en soi c'est passer à l'action. Quoi de mieux que de te fixer des challenges pour être toujours en accord avec toi-même et être confiante en voyant des résultats concrets.

Accepter de faire des erreurs

Donne-toi l'opportunité de te tromper, d'échouer. C'est de cette manière que tu réussiras !

Cesse de te comparer à autrui

Plus de comparaison avec qui que ce soit ! Chacun son corps, ses atouts et ses qualités, concentre-toi uniquement sur toi.

Affirme tes opinions et prend des initiatives

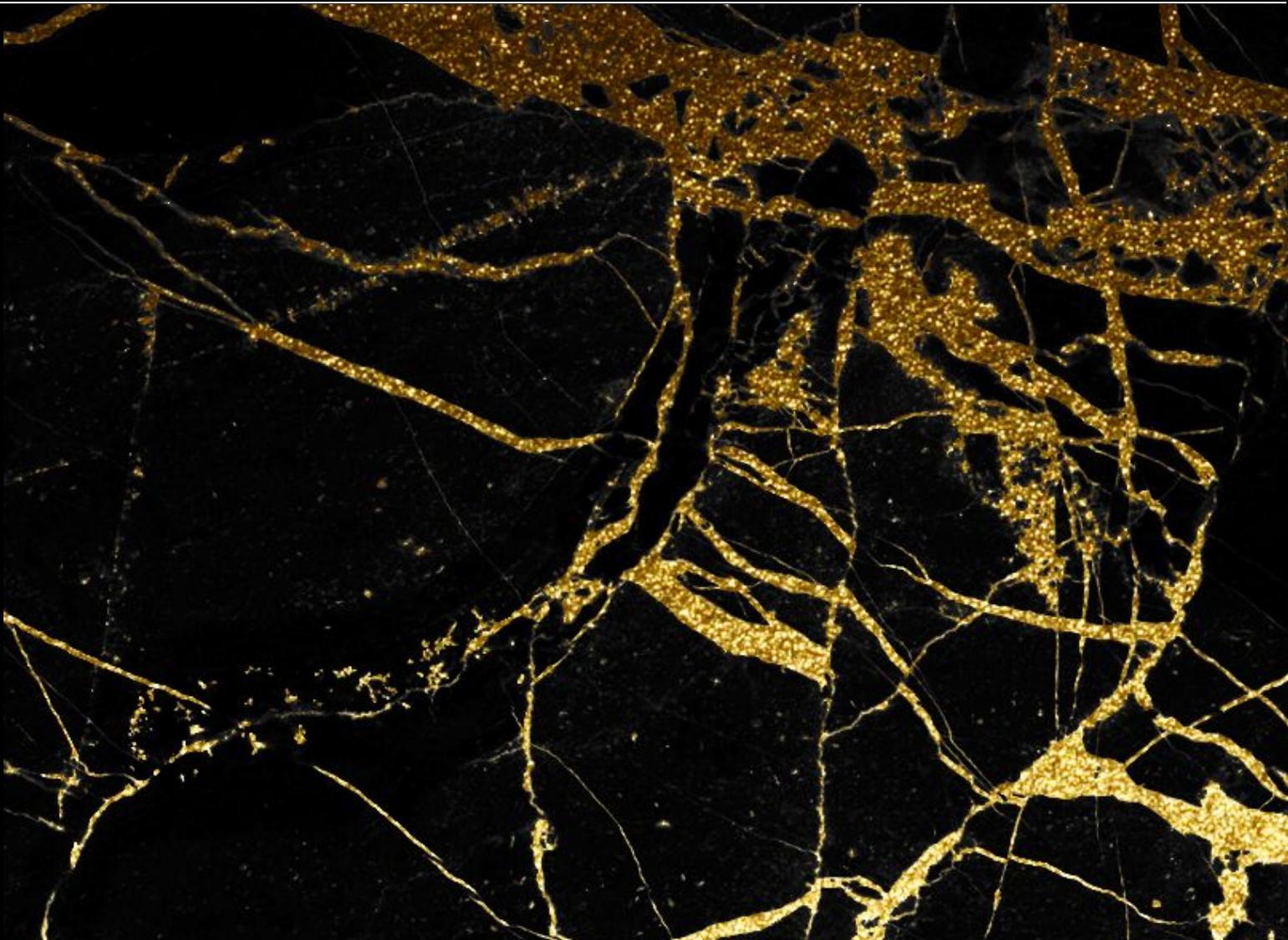
Donne ton avis, dis ce que tu penses et prends une initiative ! Tu ne risques rien du tout !

Ne te soucie plus du regard des autres

Fais une chose que tu n'osais pas faire, par peur du regard des autres !

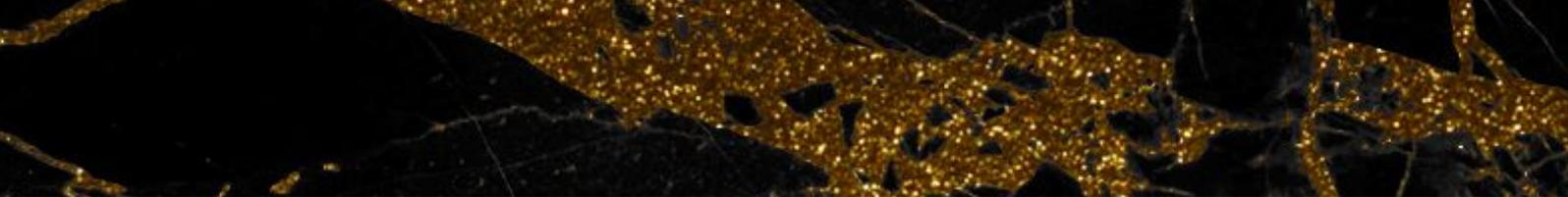
Sois reconnaissante & récompense toi

Fais-toi plaisir, un spa, un restaurant ou un cadeau ! Tu mérites de recevoir quelque chose pour tous tes accomplissements !





Fairy for Introspection



PETITE INTROSPECTION

Sur une échelle de 1 à 10 :

- Crois tu en Toi ? En tes capacités ? En tes compétences ?
- Crois-tu en ton avenir ?
- Que te manque-t-il selon toi pour atteindre 10 ?
- De quelle sécurité as tu besoin ? (affective, financière, professionnelle, etc...)

- Es-tu à l'aise avec ton corps ?
- Es-tu prête à avoir un regard sain sur toi ?



Es-tu prête à être
une femme confiante ?

