

R Retrouver sa confiance

en 3 étapes !



by

DL Impact

Etape 1 : Renforcer son identité

Savoir qui l'on est, ce que l'on veut ou ne veut pas, ce qui nous fait du bien ou pas, est indispensable pour l'estime personnelle

Pour cela, rien de mieux que de s'organiser pour prendre du temps pour soi et faire des choses pour soi, cultiver son jardin personnel

Etre pleinement acteur de ton bonheur renforce tes connaissances sur tes valeurs, tes envies, tes challenges, tes forces, ton autonomie et ton indépendance

Etape 2 : Développer ses capacités

L'épreuve et l'apprentissage sont indispensables à toute évolution personnelle et renforcent ta confiance en tes capacités

Pour cela concentre toi sur tes possibilités d'adaptation lorsque tu subis des circonstances difficiles et ce que tu peux en apprendre

Challenge toi : la nouveauté t'apportera inconfort mais aussi découverte de capacités que tu ne pensais même pas avoir

Etape 3 : S'affranchir

Nous portons tous un regard tantôt positif tantôt négatif sur les personnes, leurs choix, leur comportement, leur physique et personne ne peut faire l'unanimité

Conditionne donc plutôt ton estime personnelle à tes choix, tes réalisations, tes évolutions : tu es à la fois le sportif, le coach et l'arbitre de ton parcours

Lorsque tu connais ta valeur, ton identité et tes capacités, le regard que portent les autres sur toi n'a plus d'importance et cette nouvelle liberté t'apporte une confiance personnelle constante et affranchie



Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement
et nous met face à de nombreux
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution
pour t'adapter aux changements et
prendre les meilleurs chemins pour
t'épanouir

Doris

