



Mini-séminaire

- . « Horizon »
- . « Croire en ses capacités »
- . « Savoir mieux vivre sa vie »



La confiance en soi, en la
vie et l'estime de soi

+ Programme de la formation

- La nature de la confiance en soi
- Mettre plus de sens
- Sortir de sa zone de confort
- La victimisation
- Sa valeur personnelle
- La visualisation
- Références



+ La nature de la confiance en soi

- Le mythe de la confiance en soi
 - La confiance, une baquette magique
 - Peur de souffrir, se tromper
- Projections mentales
 - Ego – Les peurs
 - « Corps de souffrance »
- Inverse de la « Présence »
 - Faire ce qui fait "sens"



+ Mettre plus de sens

- A quoi sert la vie ?
 - La vie est-elle bienveillante ?
- Le rôle des échecs
 - Comment se rendre compte du « bon » chemin ?
- Tout ce qui nous arrive est donc « bon » pour nous !
 - Que nous en ayons conscience où non !
- Un sens plus profond de notre existence
 - Ce que nous sommes véritablement
 - Notre « chemin d'incarnation »



+ Sortir de sa zone de confort

- Un pallier nécessaire à la croissance
- Une méthode simple
 - Méthode « des petits pas » (kaizen)
- Renoncement
- Médiocrité



+ La victimisation



- Quels sont les avantages à cette situation ?
 - Tableau des avantages et des inconvénients

Ma situation actuelle			
Sans changements		Avec changements	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

- Notion de choix
 - Je fais le choix d'être bien !
 - (À se répéter tous les jours dans chacune de ses actions)
 - Auto-sabotage

+ Sa valeur personnelle



- EST-CE QUE JE MÉRITE LE MEILLEUR ??
 - Le meilleur de SON point de vue
 - Essence

- Exercices :
 - Noter tous les jours une chose accomplie et dont vous êtes fière
 - Avoir un cahier de gratitude
 - Méthode des « petits poissons »
 - A chaque instant se répéter : Je mérite le meilleur
 - Les 4 phrases (tous les matin devant le miroir)
 - (Votre prénom) je t'aime, je t'aime vraiment (3x)
 - Je m'aime et je m'accepte infiniment (3x)
 - Je m'aime et je me respecte (3x)
 - Je m'aime et je me pardonne 3x)

+ La visualisation



- Préparer les situations en « énergie »
 - Comme un sportif
 - Visualiser un « état interne » associé à une image
- Faire arriver le meilleur pour soi
 - Comment je me sentirais si ça se passait au mieux ?
 - Faire arriver ce qui est bon pour nous
- Exercices
 - Installez-vous confortablement...

+ Concrètement...

- Reconnectez-vous à vous-même
 - Cesser de chercher les solutions à l'extérieure
 - La présence
- Intégrez que la vie est bienveillante
 - RIEN n'est là par hasard et la vie ne veut que votre bien
 - Rôle de vos échecs (non-réussites)
- Un jour à la fois
 - Step by step – pas à pas – petit à petit
- Prenez bien conscience de vos avantages
 - FAITES UN CHOIX !
- Entraînez vous – L'amour se construit
 - Visualisez-vous !!



+ Fin de la formation

Références

- Méthode Kaizen : <http://www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr/la-voie-du-kaizen/>
- Echec : <http://heureux-dans-sa-vie.com/lehec-une-formidable-opportunite/>
- Confiance en la vie :
<http://heureux-dans-sa-vie.com/de-la-confiance-en-soi-a-la-confiance-en-la-vie/>
- Zone de confort : <http://heureux-dans-sa-vie.com/la-zone-de-confort/>
- Les essences : <http://heureux-dans-sa-vie.com/essence-qualite-forme/>
- Méditations : <http://heureux-dans-sa-vie.com/category/meditation/>





Pour vous procurer ce
mini-séminaire :

[http://heureux-dans-sa-
vie.com/bibliotheque-de-
formation/](http://heureux-dans-sa-vie.com/bibliotheque-de-formation/)



*Pour en savoir plus,
procurez-vous mon
livre : « Rendre le
bonheur possible » !*

Pour poser une autre
question, rendez-vous :
[www.heureux-dans-sa-
vie.com](http://www.heureux-dans-sa-vie.com), rubrique
« formation gratuite »



**Merci d'avoir suivi cette
formation !**

A très bientôt !
Maxime