



Les 7 principes de la confiance en soi

PAS À PAS



**VERTU ESSENTIELLE
AU BONHEUR**

LES 7 PRINCIPES DE LA CONFIANCE EN SOI

La nature humaine étant l'objet de notre étude, voyons ce que le dictionnaire nous dit au mot confiance :

- ▶ Être sûr de soi et de ses possibilités.
- ▶ Sentiment d'assurance envers soi-même.
- ▶ Espérance ferme en quelque chose.
- ▶ Mettre sa confiance dans la Vie.
- ▶ Donner ou témoigner de sa confiance envers quelqu'un.
- ▶ Un caractère ouvert.
- ▶ Savoir entretenir sa confiance ou ranimer sa confiance.

LA CONFIANCE EN SOI

Pourquoi ?

- ▶ Oser passer à l'action.
- ▶ Obtenir ce que l'on veut.
- ▶ Ecouter son intuition - *petite voie intérieure*.
- ▶ Se valoriser.

QU'EST-CE QUE LES 7 PRINCIPES ?

= REGLES

Qui conduisent inévitablement au développement des capacités constructives nécessaires à la confiance en soi.

Symbole imagé

Qu'est ce
qu'évoque
pour vous
cette image ?



LA CONFIANCE EN SOI

Sur le **plan spirituel** :

- ▶ Étape importante dans l'accomplissement de soi.
- ▶ La réalisation de son IDENTITE VERITABLE.

CAPACITE

À partir de **LA CONFIANCE EN SOI**, nous avons la capacité de :

- ▶ Se dépasser avec courage.
- ▶ Faire face aux situations malencontreuses de la vie (divorce, faillite, chômage, deuil, conflit etc....).
- ▶ Atteindre concrètement des objectifs.

1^{er} Principe

LE CHEMIN

- ▶ Ligne conductrice à suivre qui se réalise pas à pas.
- ▶ Il s'acquiert par la patience et la persévérance.
- ▶ Il se conquiert par le courage et le sens de l'effort.

La clé : Ne plus se disperser.

2^e Principe

Le point d'équilibre

- ▶ Retrouver son équilibre intérieur sur le plan émotionnel.

C'est à dire une base émotionnelle stable.

La clé : Gérer ses émotions.

3^e principe

Gérer votre mental

- ▶ Observation des attitudes de pensées. La nature des pensées, leurs contenus.
- ▶ Les projections imaginaires.

La clé : Avoir des pensées claires, élevées et confiantes.

4^e principe

Valorisation de soi

- ▶ Avoir une bonne estime de soi ; aimer ce que nous sommes.
- ▶ Accepter son corps, son esprit, sa vie.
- ▶ Appréciation de soi : essentielle, sans quoi, il est difficile d'avancer **constructivement** dans sa vie.

La clé : Oser se mettre en avant.

5^e principe

Choisir ses énergies

Certains événements, situations passées ou actuelles suscitent de l'incompréhension, de l'irritabilité ou du ressentiment.

Choisir ses énergies signifie :

- ▶ Identifier vos états d'être.
- ▶ Ne plus entretenir de sentiments négatifs pour ne plus les nourrir et leur accorder de l'importance.
- ▶ Vérifier vos états intérieurs avant d'entreprendre toute action.
- ▶ Laissez derrière soi son passé.

Note : Choisir consciemment les énergies favorisant la confiance en soi. Le conflit, la peur, la colère, les pensées négatives sont des puissants destructeurs de la force intérieure par laquelle la confiance en soi, se développe.

La clé : 12 secondes pour changer d'énergie.

6^e principe

Se connaître mieux

- ▶ Apprendre à découvrir son identité véritable ; mais aussi ses goûts, qualités et forces ; manques et faiblesses ; croyances et valeurs.

Non celle d'une construction familiale ou autre, mais celle qui vous caractérisent profondément.

La clé : La connaissance de soi dans sa quête personnelle.

7^e principe

Exister par soi-même

- ▶ Se Libérer de la sensibilité à l'opinion des autres.
- ▶ Ne plus se mentir.
- ▶ Exprimer qui vous êtes, (idées, désirs, aspirations profondes). Non pas celle d'une attitude égoïste (*orgueil*) mais celle d'une attitude détachée et libre.

La clé : Faire un travail personnel sur l'identité.

Symbole
imagé

Qu'évoque
pour vous
cette
image ?



COMMENT AUGMENTER SA CONFIANCE ?



- ✓ S'accorder avec ses valeurs.
- ✓ Faire des choix.
- ✓ Passage à l'action.
- ✓ Etablir des étapes - faire des expériences qui viendront fortifier vos souhaits.

LES BLOCAGES

- ▶ La peur.
- ▶ La timidité, la honte, la gêne.
- ▶ La culpabilité.
- ▶ Le manque (de connaissance ou d'information).
- ▶ La victimisation.
- ▶ La dépendance.



LES OBSTACLES A FRANCHIR

- ▶ Les dialogues intérieurs négatifs.
- ▶ Les doutes.
- ▶ L'esprit de compétition.
- ▶ La comparaison.
- ▶ La condamnation.
- ▶ Le jugement.
- ▶ La plainte.
- ▶ L'excès de perfectionnisme.



CHANGER LE DISQUE GRAVE :

Modifier les pensées surtout quand il s'agit de problème. Celles qui sont répétitives et agissent sur vous comme un disque gravé.

Affirmations dynamiques et positives pour :

- ▶ Inscrire un autre programme.
- ▶ Construire quelque chose de nouveau.
- ▶ Une transformation intérieure.

DÉCIDER C'EST AGIR

ENGAGEMENT

SUR DEUX NIVEAUX

Physique

Spirituel

Symbole imagé

Qu'évoque
pour vous
cette image ?



LES MOYENS

- ▶ Les affirmations.
- ▶ Agir - le passage à l'action.
- ▶ Y croire - la foi.
- ▶ Aide d'un thérapeute, d'un groupe.
- ▶ Faire des exercices réguliers (revoir ses objectifs, créer un tableau de visualisation, un coffre au trésor).

Exercices pratiques :

- Évaluez par une note de 1 à 10 la confiance en vous ?

.....

- Comment seriez-vous si vous aviez 100 % confiance en vous ?

.....

.....

- Identifier vos résistances et vos blocages à la confiance en vous ?

.....

.....

- Décrivez les émotions négatives encore actives en vous. Quelles sont-elles ?

.....

.....

Note : vous pouvez établir ces réflexions dans chacun des domaines de votre vie.

Vie professionnelle	
Situation financière	
Santé physique	
Spiritualité	
Vie personnelle	
Cercle d'influence	
Vie de famille	
Éducation continue	
Équilibre travail-famille	
Plaisir-vie sociale	
Satisfaction moyenne	

Déterminez ce que sont vos vrais buts dans la vie.
Puis ce dont vous avez besoin pour pouvoir les réaliser.

Mon but	Pourquoi ?	Comment ?	Durée :26

Voici quelques affirmations pour vous guider :

- J'ai confiance en moi partout où je me trouve.
- L'univers pourvoit à tous mes besoins.
- Je décide ce jour de ne voir que la liberté, l'abondance, la prospérité, la joie autour de moi.

Choisir trois autres affirmations avec vos mots :

.....

.....

.....

.....

UNE NOUVELLE HISTOIRE

Choisir une nouvelle histoire de vie ; **LA VOTRE !**

.....

.....

.....

Chaque jours régulièrement, venez nourrir votre nouvelle histoire avec des pensées motivantes.

Se parler comme à un ami et misez sur vos forces pour augmenter l'estime de soi qui vous conduira à **LA CONFIANCE EN VOUS !**.