



LES 6 CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

d'après le livre de Nathaniel Branden



L'ACCEPTATION DE SOI

Donnez-vous la permission d'être pleinement vous-même autant dans vos actes et vos choix que dans vos pensées et vos émotions. Êtes-vous bienveillant avec vous-même?



L'INTEGRITE PERSONNELLE

Dites la vérité, tenez vos engagements, respectez vos valeurs : soyez aligné avec vous-même, votre conscience, vos dires et vos actions. Constatez-vous des incohérences chez vous?



L'AFFIRMATION DE SOI

Parlez et agissez en fonction de vos valeurs profondes. Refusez de fausser la réalité de qui vous êtes, ne craignez pas la désapprobation. Laissez-vous les croyances des autres vous influencer?



ImprovYourself
understanding is the key

LA VIE CONSCIENTE

Etre présent à soi, ici et maintenant. Le fameux "instant présent" que l'on travaille par la concentration et la pleine conscience. Avez-vous essayé la méditation?



LA RESPONSABILITE DE SOI

Vos choix, vos décisions et leur réalisation vous appartiennent entièrement. Vous êtes responsable de l'aboutissement de vos projets. Blâmez-vous autrui quand vous n'arrivez pas à vos fins?



L'IDENTIFICATION DES OBJECTIFS

Identifiez vos objectifs et définissez les étapes pour les atteindre. Expérimentez et ajustez vos actions en fonction des résultats. Avez-vous des objectifs clairement identifiés et mis à jour?



"Rien n'est possible sans courage, persévérance, volonté et sans une énergie qui ne peut venir que de l'amour que l'on ressent pour sa propre vie. Cet amour est l'ultime clé de la confiance en soi."

Mes notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....