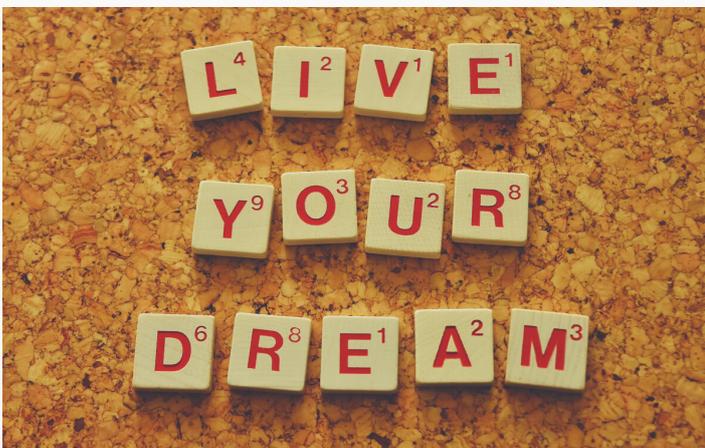


# LA CONFIANCE EN SOI

Carole's conseils

7 février 2022



atteindre ses objectifs



Sa définition

---

C'est quoi ?

---

Son rôle

---

## A SAVOIR

*"La confiance en soi commence par l'acceptation de soi. Accepter son corps, s'aimer soi-même."*

*Une fois que l'on a réussi cette étape, je vous confirme que l'on regagne la confiance en soi.*

**Carole.**

---

# LA DÉFINITION DE LA CONFIANCE EN SOI

C'est avoir la conviction d'avoir les ressources en soi pour faire face à ce qui va arriver. C'est donc la capacité à se jeter dans l'action malgré les doutes.

## C'EST QUOI ?

La confiance en soi est une base nécessaire pour entreprendre, se lancer dans de nouveaux projets ou encore relever des défis. Le manque de confiance en soi est problématique car il nous empêche de passer à l'action, de mener à bien des choses qui nous tiennent à coeur.



## SON RÔLE

La confiance en soi permet d'avoir une vision réaliste de nos capacités. Croire en nos capacités permet de mieux gérer nos émotions et atteindre nos objectifs. Avoir confiance en soi est bénéfique pour la santé mentale, la réussite, la prise de décision et la résilience.

### Comment reconnaître une personne qui n'a pas confiance en elle ?

- la personne se sent nulle,
  - elle manque d'assurance,
  - elle doute de ses compétences même lorsqu'on la complimente,
  - elle se sent inférieure aux autres,
  - elle accepte difficilement les critiques,
  - elle n'ose pas dire "non",
  - elle n'ose pas faire des actions car elle a peur,
  - elle a peur du jugement.
-

---

# POURQUOI JE N'AI PLUS CONFIANCE EN MOI ?

Au cours de notre vie, depuis notre enfance, nous nous sommes créés des croyances limitantes. Ces pensées qui nous bloquent, qui nous limitent ; que nous avons entendu, appris, ou vu ou tout simplement par notre éducation.

## COMMENT CASSER, CHASSEZ MES CROYANCES ?

Il faut tout simplement OSER et changer ses croyances à l'aide d'exercices pratiques. Oser faire, oser dire et oser être cette personne belle, confiante et positive.

Fixez vous des objectifs, écrivez vos rêves et faites tout pour les atteindre. OSEZ !

Lorsque nous voulons franchir notre zone de confort, notre mental nous rappelle à l'ordre "mais non qu'est ce que tu fais ?" "qu'est ce que tu veux faire ?" Il veut vous garder dans votre zone de confort.

Deux choses se passent et cela dépendra de votre décision :

- 1/ Vous n'osez pas la franchir, alors vous resterez cette personne. Vous n'évoluerez pas.
- 2/ Vous osez franchir cette zone, alors vous grandirez à chaque étape et vous gagnerez la confiance en vous.

Je suis passée par là et je peux vous dire aujourd'hui, c'est QUE DU BONHEUR !

On a qu'une vie, alors prenez la décision d'OSER.

***1ère étape : Osez m'appeler pour découvrir ce que je vous propose. En faisant ce premier pas, vous prenez la décision de changer. Vous faites un pas vers et pour vous. Et ça c'est TOP !***

Vous décidez d'avoir plus de confiance en vous, vous souhaitez chasser vos croyances. Être cette personne confiante, belle et positive, la prochaine version de vous ?

Alors réservez votre RDV au 06.77.15.85.29 ou par mail à [contact@carolesantamaria.com](mailto:contact@carolesantamaria.com).  
***(c'est un appel découverte offert et sans engagement)***

---