

Audio n°2 : Je manque de confiance en moi

Vous manquez de confiance en vous ? N'arrivez pas à vous valoriser, à vous affirmer, et cela pèse sur votre vie et votre rapport aux autres ?

Je dis souvent que le manque de confiance en soi se résorbe de lui-même dès lors qu'on passe à l'action : avancer dans un projet de cœur (malgré la peur !), apprendre à se connaître... sont autant d'axes "long terme" pour plus de confiance et d'estime de soi.

Sans attendre cela, découvrez dans cet atelier une approche différente et ô combien efficace : celle des **affirmations positives** (en mode action) pour stimuler votre confiance en vous.

Mes propositions :

Courte :

une visualisation créative au coeur des affirmations positives de confiance en soi

Embarquer pour la visualisation



Longue :

la visualisation + une pratique de rédaction inspirée de tes affirmations positives



Je t'invite à présent à finaliser cet atelier ensemble, en mode participatif.

- Dans le temple sacré de l'amour que tu as visité pendant ta visualisation, tu découvres un pan de mur sur lequel rien n'est inscrit... au pied du mur, une petite table, une feuille, et un encrier doré... tu es là pour rédiger tes propres messages, pour laisser parler ton cœur, ta magie, ta sagesse intérieure...

Tu t'installes et tu écris... au fur et à mesure que tu écris les mots sur ta feuille, le message apparaît sur le mur devant toi.

Prends le temps de rédiger entre 5 et 10 affirmations positives qui viennent nourrir ce sentiment de confiance et d'amour absolu pour toi en cet instant :

10 sets of horizontal lines for writing affirmations, each set starting with a red circular icon containing a white comma.

- Ensuite, prends le temps de choisir parmi elles celle qui t'inspire le plus. Celle qui t'aide à te connecter à cet état d'être qui est là, en toi, à chaque instant.

Récite-la

Poétesse de l'amour, tu te laisses chanter par les mots, sublime incarnation en cet instant de ta grandeur d'âme... voilà.
Tu te vois enfin telle que tu es.

- Que se passe-t-il en toi maintenant que cette action est réalisée ? (Observe tes pensées, tes ressentis physiques...)



Bravo à toi pour ce joli pas en direction de ta grandeur naturelle !