

12 PHRASES POUR BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI



ACCEPTÉ-TOI ET AIME-TOI TEL QUE TU ES.
DES PERSONNES T'AIMENT POUR CE QUE TU ES.

DE PETITS PAS ASSURENT UN LONG VOYAGE. ALORS FAIS UN PAS APRÈS L'AUTRE SANS
ESSAYER DE COURIR !

TU PEUX CHOISIR DE CROIRE EN TOI. CE CHOIX EST UN POUVOIR QUE TU POSSÈDES.

TU N'ES PAS UNE ÉTIQUETTE (TIMIDE, FORT, INTELLIGENT, IDIOT,...). TU ES CE QUE TU FAIS
ET TU PEUX CHANGER D'ATTITUDE ET DE COMPORTEMENT POUR PROGRESSER.

LES ERREURS SONT DES INFORMATIONS DONT TON CERVEAU SE SERT POUR AJUSTER TA TRAJECTOIRE.

LA PERFECTION N'EXISTE PAS. NOUS SOMMES TOUS HUMAINS.

TE COMPARER C'EST TE METTRE UNE GROSSE PRESSION. FAIS DE TON MIEUX SANS REGARDER AILLEURS.

TU AS LE DROIT D'ÊTRE DÉÇU. TU AS LE DROIT D'ÊTRE JOYEUX. TU AS LE DROIT DE RESSENTIR DES
ÉMOTIONS. ELLES SONT TES GUIDES POUR AGIR ET RÉPONDRE À TES BESOINS.

SI TU CHANGES TA FAÇON DE PENSER ET DE FAIRE, TU OBTIENDRAS DES RÉSULTATS DIFFÉRENTS.

TRAVAILLE À TES DÉFAUTS ET APPUIE-TOI SUR TES FORCES POUR LES DÉVELOPPER.

SOUVIENS-TOI DE TOUT CE QUE TU SAIS DÉJÀ FAIRE ET DE TOUT CE QUE TU AS APPRIS.

EN TE TENANT DROIT ET EN MARCHANT PLUS VITE, TU AURAS PLUS CONFIANCE EN TOI. TON CORPS
INFLUENCE TES PENSÉES;