

Trouver le chemin de la **CONFIANCE EN SOI**

*7 stratégies pour augmenter votre
niveau de confiance*



Un guide de

Chemin Gagnant
Confiance en soi, ça s'apprend

par Manal Idbali

« Nous savons qui nous sommes mais nous ne savons pas qui nous pourrions être »

– William Shakespeare

Ce livre est dédié à toute personne désirant explorer son pouvoir intérieur, progresser et atteindre son niveau supérieur.

Vous découvrirez en **7 étapes** comment développer votre **niveau de confiance**:

1. S'observer pour mieux se connaître
2. Changer ses croyances négatives
3. Modifier son discours intérieur
4. Définir ses objectifs
5. S'entourer de gens positifs
6. Elargir sa zone de confort
7. Avancer par petits pas

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Manal Idbali**, auteure du blog ***CheminGagnant*** spécialisé dans l'**apprentissage** de la **confiance en soi**. Je me suis longtemps considérée comme timide et aujourd'hui je me dépasse de plus en plus pour développer ma confiance en moi. Je souhaite **partager** avec vous les **outils** et les **stratégies** que je découvre et **expérimente** à travers mes **lectures**, les **séminaires** et **conférences** auxquels je participe, pour que vous puissiez aussi **croire en vous** et qu'ensemble on avance sur le chemin de la **confiance en soi**, le chemin du **succès**.



POURQUOI LA CONFIANCE EN SOI ?

« Le point commun des gens qui réussissent est la confiance en soi » – Brian Tracy

Il suffit d'observer les gens à succès qu'on admire, pour s'apercevoir qu'ils ont tous une grande confiance en eux.

Je me suis longtemps considérée comme timide et j'ai toujours manqué de confiance en moi. Mais depuis que j'ai découvert le développement personnel, lu des livres, assisté à des conférences sur le sujet, j'ai compris que je pouvais aussi accéder au même niveau de confiance en soi que les personnes qui m'inspirent. J'ai alors commencé petit à petit mon apprentissage pour développer ma confiance en moi. Il suffit de lire les biographies des personnes qui ont réussi pour comprendre qu'elles ont toutes **APPRISES** à développer leur confiance.

Aujourd'hui je suis de plus en plus à l'aise lorsque je présente des projets en milieu professionnel. Je suis même passée de la fille timide extrêmement réservée, à la fille qui désire donner des conférences devant un grand public.

La confiance en soi est **accessible à tous** et est **indispensable à tous** pour réussir.

La confiance en soi permet :

- ❖ D'agir pour obtenir ce qu'on désire
- ❖ De saisir des opportunités
- ❖ De créer de la sérénité dans notre quotidien
- ❖ De réussir point final ;)

LA CONFIANCE EN SOI C'EST QUOI ?

Avant de commencer, tout apprentissage, il faut se donner une définition exacte de ce que l'on souhaite apprendre. Pour développer sa confiance en soi, il faut évidemment comprendre de quoi elle est composée et pourquoi elle peut nous rendre extraordinaire.

Il existe de nombreuses définitions de la confiance en soi, que ce soit dans les dictionnaires, par les psychologues ou encore tous les différents livres de développement personnel. Je vais vous donner ici la définition qui me permet d'avancer chaque jour.

La confiance en soi est une sensation intérieure qui donne le courage d'agir pour atteindre ses objectifs.

Pourquoi c'est la définition que je préfère ? Car elle est composée de mots clés qui sont indispensables pour l'apprentissage de la confiance en soi.

Le premier mot clé est « **intérieur** » : La confiance en soi est en nous, présente depuis nos premiers jours et se développe tout au long de notre vie en fonction de nos différentes expériences vécues. Chacun de nous possède son propre niveau de confiance et on est tous capable de le fortifier.

Le deuxième mot clé est « **courage** » : Le courage est la prise de conscience de nos capacités avant de passer à l'action. Nous avons tous de grandes capacités mais nous ne les utilisons pas à 100%. La confiance en soi permet justement de libérer tout notre potentiel, ce qui nous donne le courage de réaliser ce qui est important pour nous.

Le troisième mot clé est « **agir** » : C'est une des clés principales de tout apprentissage. Nous découvrirons comment, avec de toutes petites actions, nous pouvons développer notre confiance plus rapidement que vous ne pouvez l'imaginer.

Le troisième et dernier mot clé est « **objectif** » : Si nous souhaitons développer notre confiance c'est que nous avons des objectifs à atteindre. L'objectif peut être financier, de bien être, professionnel... peu importe l'objectif qu'on se fixe, la confiance en soi permet de l'atteindre.

Vous découvrirez donc ici 7 stratégies qui vous permettront de développer votre niveau de confiance en vous.

S'OBSERVER POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

La première fois que j'ai entendu parler de la connaissance de soi, je rédigeais mon premier CV pour trouver un travail d'été. La deuxième fois qu'on m'en a reparlé, j'étais étudiante et je postulais pour un stage d'études. Notre professeur nous expliquait l'importance de connaître ses qualités et ses défauts lors d'un entretien d'embauche. Mais aujourd'hui je me pose la question suivante : En dehors des entretiens et des qualités et défauts que tout le monde choisit en fonction de ce que l'employeur voudra entendre, est-ce qu'on se connaît vraiment ? À quand remonte la dernière fois où vous avez pris le temps de vous observer pour mieux vous connaître ?

La confiance en soi commence par la connaissance de soi. Si vous ne vous définissez pas vous-même, les gens vont prendre le soin de le faire à votre place. Mais personne ne vous connaît assez pour le faire à votre place. Ils risquent de se tromper dans leur jugement et de vous transmettre de fausses croyances sur vous-même qui vous limiteront et baisseront votre estime de vous-même.

Imaginez-vous en train de discuter avec un collègue de votre évolution dans l'entreprise. Vous lui faites part de votre désir de travailler dans un poste avec plus de responsabilités, et ce dernier se permet de vous dire qu'il ne pense pas que vous serez capable de réussir car il pense que vous êtes trop timide. Comment vous sentiriez vous ? Permettez-moi de vous dire que si vous ne vous êtes jamais définis, vous serez certainement frustré, triste et en colère contre ce collègue qui ose briser votre rêve.

Certes ce collègue ne devrait pas se permettre ce genre de remarques mais soyons honnêtes, se permettre de juger sans connaître la personne, tout le monde l'a déjà fait donc au lieu de vouloir faire changer les gens, il serait plus bénéfique et certainement plus facile de prendre sa responsabilité et de prendre le temps de s'observer jour après jour.

Observez votre comportement dans les différentes situations que vous pouvez vivre pour enfin connaître vos forces, vos points d'améliorations et votre système de valeur. Et concentrez-vous surtout sur vos forces, cherchez et trouvez vos forces. Vous en avez, soyez en sûr.

« Tout le monde est un génie mais si vous jugez un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il va passer toute sa vie à penser qu'il est stupide »

– Albert Einstein

Se définir soi-même permet de ne plus être sensible aux jugements de son entourage. Vous n'aurez plus peur des critiques. Vous saurez qui vous êtes, vous connaîtrez vos valeurs et vous n'aurez plus besoin des autres pour l'affirmer. Vous serez capable de filtrer les messages constructifs des messages destructifs que vous allez recevoir et utiliser uniquement ceux qui vous font grandir.

MODIFIER SES CROYANCES

Dans ce chapitre, avant de commencer à apprendre, je vous propose d'abord de désapprendre. Je m'explique :

Chaque individu a ses propres croyances. Une croyance est une façon de penser qui permet d'affirmer des faits sans les avoir vérifiés.

Les croyances sont généralement le résultat d'une expérience ou de paroles qui nous ont été inculquées par nos familles, amis, professeurs, par la société en générale, tout au long de notre vie depuis notre tendre enfance. Elles nous influencent inconsciemment et nous guident dans tous nos choix de vie. Par exemple une personne qui croit qu'il est dangereux de prendre l'avion se limitera dans ses destinations de voyage. Ou encore quelqu'un qui pense qu'il faut souffrir pour gagner sa vie, risque de ne jamais avoir de plaisir dans son travail, etc.

« La chose en laquelle vous croyez, finit toujours par se produire, et la croyance en une chose, est ce qui la fait se produire » – Frank Lloyd Wright

Nos croyances peuvent être dynamisantes ou limitantes.

Voici quelques exemples de croyances limitantes :

- Si on est de nature timide on le restera à vie
- Il faut avoir beaucoup de chance pour avoir ce qu'on veut dans la vie
- Il faut être né de parents riches pour pouvoir le devenir à son tour
- Mon père est dépressif donc je serai aussi dépressif à son âge
- Mes parents ont divorcé, je suis donc prédisposé au divorce

Et voici quelques exemples de croyances dynamisantes :

- Tout peut s'apprendre dans la vie
- Quand on veut, on peut
- La vie réserve toujours de belles surprises
- Je réussis tout ce que j'entreprends
- Je suis capable de toujours m'améliorer
- J'atteindrai mon objectif en faisant des petits pas chaque jour

Quelles belles croyances stimulantes!

Pour développer sa confiance en soi, il faut se débarrasser des croyances limitantes en les remplaçant par des croyances dynamisantes.

« Posez-vous les questions suivantes. D'où me viennent mes croyances ? Et cela fait combien d'années que ces croyances existent dans mon esprit? Peut-être qu'il est temps de faire une mise à jour de votre identité. »

– Anthony Robbins

Voici les 4 étapes du changement d'une croyance :

1-Prendre conscience :

La première étape est de prendre conscience qu'on a cette croyance en nous, qu'elle nous limite et qu'elle nous empêche d'avancer.

2-Comprendre :

Découvrons pourquoi nous avons eu cette croyance depuis tant d'années. S'agit-il du résultat d'une mauvaise expérience, d'un discours dans notre enfance...Vérifions si elle est justifiée ou non.

3-Se dissocier :

Cherchons des contre-exemples qui nous prouvent que cette croyance est infondée. Et posez-vous la question : en quoi ces croyances sont ridicules ? Par exemple pour une personne qui pense qu'on ne peut pas faire le métier d'acteur si on est timide peut changer d'avis en découvrant que plusieurs grands acteurs de cinéma sont ou étaient timides et ont réussi à dépasser leur timidité, comme Nicole Kidman et Harrison Ford.

4-Reconditionner

A cette étape nous sommes prêts à acheter une nouvelle croyance positive. Pour cela il suffit de modifier la composition de votre pensée. Par exemple au lieu de dire «je n'ai pas confiance en moi», dites «Ma confiance en moi se développe de plus en plus » et gardez bien vos croyances positives en tête.

Alors prenez le temps de lister vos croyances puis supprimez et remplacez celles qui vous limitent en suivant ces 4 étapes.

Faites l'exercice maintenant et pas plus tard. Pourquoi attendre de vous débarrasser d'un poison?

« Tout ce qui peut être fait un autre jour, le peut être aujourd'hui » – Montaigne

CHANGER SON DISCOURS INTERIEUR

Avez-vous une petite voix dans votre tête ? Une sacrée pipelette négative ? Oui ? Alors bienvenue au club car vous n'êtes pas seul(e) dans ce cas.

L'être humain entretient un discours avec lui-même toute la journée. Alors lorsque vous faites une erreur quels commentaires entendez-vous de la part de votre petite voix ?

Les discours intérieurs négatifs peuvent avoir des conséquences néfastes sur votre estime de vous-même et donc sur votre confiance en vous. En effet, lorsque vous entretenez des propos négatifs envers vous-même, vous finissez par les croire.

Laissez-moi-vous poser la question suivante : Est-ce que vous pourriez fréquenter des gens qui vous parlent comme vous vous parlez ? CERTAINEMENT PAS !

Pour acquérir une plus grande confiance en soi, il est indispensable d'apprendre à mieux se parler. Et la bonne nouvelle est qu'il est possible d'apprendre à remplacer son monologue négatif par un discours positif. Cela se fait en 3 étapes :

- Prendre conscience de votre voix intérieure : Prenez le temps de vous observer et de vous écouter. Vous remarquerez que votre petite voix est bien trop dure et négative avec vous. Ainsi vous allez pouvoir vous questionner vous-même. Lorsque vous remarquerez que vous êtes en train de vous critiquer, par exemple : « Tu ne sers à rien ». Arrêtez-vous et questionnez cette pensée négative : « Est-ce vraiment vrai que je ne sers à rien ? » CERTAINEMENT PAS !
- Remplacez votre discours négatif par un discours positif : Lorsque vous remarquez que vous vous dites des propos négatifs, commencez par vous dire automatiquement et tout de suite le contraire.

- Développez le réflexe de vous parler positivement : Utilisez des propos positifs et réalistes qui vous conduiront toujours plus haut. Exemple « J'ai de plus en plus confiance en moi », « ma confiance en moi grandit de jour en jour ». Construisez vos propres phrases et répétez les dans votre esprit plusieurs fois par jour (au réveil, pendant votre pose café, au déjeuner, en allant et en revenant du travail, en se brossant les dents, juste avant de se coucher, en faisant du sport...)

Gardez en tête que tout s'apprend, que vous pouvez changer et qu'à force de vous répéter des propos positifs vous allez finir par les croire.

« De la même manière que l'Homme finit par croire à son discours négatif, il finira par croire à son discours positif » – Manal Idbali ☺

DETERMINER SES OBJECTIFS

Les objectifs sont un accélérateur de confiance. Il y a une corrélation directe entre le fait d'avoir des objectifs et avoir confiance en soi.

Lorsque nous n'avons pas de but dans la vie, nous nous dispersons sans vraiment savoir quelle direction on doit prendre. C'est comme si un marin partait en mer sans connaître son cap, il se laisserait pousser par les vents sans contrôler son navire en prenant le risque de se retrouver sans ressource au milieu des océans. Ce sentiment de vide crée un mal-être et donc une perte de confiance.

« Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. » – Sénèque

A contrario, quand nous avons des objectifs et nous mettons en place des actions pour les réaliser, nous obtenons en cours de route des succès qui alimentent à leur tour notre confiance. Et ces réussites nous aideront aussi à traverser toutes les difficultés qui surviendront sur notre chemin vers l'atteinte de notre but.

Vous devez donc utiliser ce levier des objectifs à votre avantage pour ne pas laisser les vents décider de votre trajectoire. C'est en pilotant votre navire vers une destination précise que vous en prendrez le contrôle.

Les objectifs jouent aussi un rôle sur la motivation. Pour augmenter son niveau de confiance, il faut faire des efforts pour changer ses habitudes, ce qui nécessite une certaine motivation et un fort désir d'avancer. Pour acquérir cette énergie, vous devez savoir ce que vous voulez et pourquoi vous le voulez ! Votre POURQUOI doit être fort car il représente la raison qui vous empêchera d'abandonner en cours de route. Votre « pourquoi » vous aidera à persévérer et à continuer votre chemin malgré les difficultés.

Prenez du temps pour vous et posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce que j'aime dans la vie ?

Qu'est-ce que je veux dans la vie ?

Pourquoi je le veux ?

A quoi ressemblera ma vie si je ne fais pas ce qu'il faut pour atteindre ce que je veux ?

Concentrez-vous sur ce que vous VOULEZ et non pas sur ce que vous ne voulez pas et soyez précis. Plus le cap du marin sera précis, plus sa trajectoire sera directe.

Définir vos objectifs vous aidera à augmenter votre confiance en vous. Vous aurez la motivation qu'il faut pour vous dépasser, vous donnerez un sens à votre vie et donc à vous-même.

ENTOUREZ-VOUS DE GENS POSITIFS

« Dis-moi qui tu fréquentes et je te dirai qui tu es » Avez-vous déjà entendu cette expression ? Certainement !

Dans la vie, on ne peut pas contrôler certaines choses : On ne peut pas choisir notre taille, on ne choisit pas nos parents, nos frères et sœurs... mais heureusement on peut choisir nos amis. Alors choisissons-les avec soin car ils peuvent soit nous aider à nous élever, soit nous limiter dans notre croissance.

« Vos amis vont élargir votre vision...ou étouffer vos rêves » – Anonyme

Nous avons découvert dans le chapitre précédant que la confiance en soi nous permettra de réaliser nos projets qui nous tiennent à cœur. Si nos amis ne nous soutiennent pas dans ce chemin, on risque de se perdre et d'abandonner. En effet, à force d'écouter quelqu'un vous répéter les difficultés que vous allez rencontrer et d'insister uniquement sur les côtés négatifs de vos projets, vous allez finir par le croire et donc abandonner votre objectif. Et si vous n'êtes pas capable de croire en votre objectif, vous ne serez pas capable de croire en vous et donc votre estime de vous-même et votre confiance en vous diminuera petit à petit.

Entourez-vous de personnes avec un état d'esprit positif qui vont vous booster, vous encourager et vous tirer vers le haut. Imaginez-vous en train de parler de vos objectifs à un ami, de vos efforts actuels et de votre évolution vers l'atteinte de ce but et que cet ami soit très enthousiaste, il vous encourage à poursuivre ce chemin et vous félicite pour avoir entrepris ce projet. Comment vous sentiriez vous ? Ne seriez-vous pas heureux et fier de vous-même ? Ces sentiments vous procureront énormément de plaisir et augmenteront de façon significative votre estime de vous-même et votre confiance en vous. Ce qui vous aidera à persévérer dans le chemin que vous aurez choisi.

S'entourer des bonnes personnes, c'est s'assurer que l'on va progresser, que l'on va toujours être entre de bonnes mains, ce qui va nous aider à développer une plus grande confiance en nous.

Les individus négatifs envers vous ne le sont pas forcément par méchanceté. Ce sont souvent des personnes immobilisées par leurs croyances limitantes et leurs peurs. Elles ne veulent certainement pas vous blesser en brisant vos rêves. Ce sont en générale leurs propres angoisses et leurs propres souffrances qui s'expriment lorsqu'elles vous parlent. C'est pour cela qu'il ne faut pas les écouter et les fréquenter le moins possible. Il ne s'agit pas de couper votre relation avec une personne négative mais de limiter vos rencontres ou de ne pas s'attarder sur vos projets avec elle.

« Vous représentez la moyenne des cinq personnes que vous fréquentez le plus souvent. » – Jim Rohn

Les gens qu'on côtoie, qu'ils soient positifs ou négatifs ont toujours une influence sur nous. Qu'on en soit conscient ou pas, qu'ils le fassent volontairement ou non. Donc choisissez bien vos fréquentations. Vous avez la possibilité de le faire. Profitez-en.

ELARGIR SA ZONE DE CONFORT

La zone de confort est cette zone de tranquillité psychologique, intellectuelle et morale. C'est l'endroit où vous vous sentez complètement détendu. Vous êtes en territoire connu et cela vous rassure.

Le problème des territoires connus c'est qu'ils deviennent ennuyeux et trop étroits. Ils rétrécissent lentement et finissent par étouffer les personnes qui n'en sortent jamais.

Évaluez votre propre zone de confort. En êtes-vous satisfait? Est-ce qu'il y aurait place à l'amélioration? Est-ce qu'il vous vient immédiatement en tête des choses – petites ou grandes – que vous n'osez pas faire mais que vous aimeriez faire?

Votre zone de confort représente votre niveau de confiance. Plus celle-ci est large, plus votre niveau de confiance est grand. Donc si l'on désire augmenter son niveau de confiance en soi, on se doit de sortir de sa zone de confort. Mais pas de panique, sortir de sa zone de confort équivaut à faire de nouvelles choses certes mais n'équivaut pas à faire ce qu'on n'aime pas faire.

« Sortir de sa zone de confort, ne signifie pas de faire ce que vous ne voulez pas faire. Il s'agit plutôt de faire ce dont vous **rêviez**, mais qui vous intimidait »

Tenter de faire de nouvelles choses permet de sortir du conformisme et ainsi faire la différence qui vous rendra plus visible. Cette visibilité amènera plus d'intérêts pour vous et donc plus de confiance en soi.

Dernièrement dans mon travail, lors d'une réunion j'ai dû prendre la parole devant les employés de l'entreprise. Cela correspondait à sortir de ma zone de confort puisque cette action ne faisait pas partie de mes habitudes. J'étais terrifiée mais je savais que c'était une occasion pour me dépasser car parler en public avec sérénité fait partie des aptitudes que je souhaite développer. Alors je suis passée à l'action et j'ai pris la parole. Le lendemain un collègue est venu me voir pour me dire qu'il a été impressionné par ma capacité à parler à l'oral avec calme (pourtant au fond de moi j'étais loin d'être calme). Son compliment m'a fait extrêmement plaisir et m'a surtout permis de renforcer ma croyance sur ma capacité à parler en public. Cette expérience a instantanément augmenté mon niveau de confiance.

« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent » – Albert Einstein

A partir du moment où l'on décide qu'on veut développer sa confiance en soi, il faut accepter qu'on va devoir changer. Le changement implique la modification de nos habitudes et donc de faire des choses nouvelles.

Il est impossible de devenir une nouvelle personne qui croit en ses capacités sans changer ses habitudes, comme il est impossible de perdre du poids sans modifier son alimentation.

Alors agissons, changeons nos habitudes en faisant des petits pas.

FAIRE DES PETITS PAS

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » – Lao Tseu

Avancer par petits pas, c'est la méthode magique. C'est celle qui me permet d'avancer un peu plus chaque jour. C'est cette méthode qui m'a permis entre autre, de créer mon blog et de rédiger ce petit guide que vous êtes en train de lire. C'est cette méthode qui vous aidera à atteindre vos objectifs et devenir une personne plus confiante.

Alors c'est quoi cette méthode ?

C'est la méthode des petits pas. Une méthode qui permet d'atteindre ses objectifs en avançant paisiblement, un pas à la fois.

Que signifie le petit pas?

Le petit pas est à la limite entre l'inconfort et le confort. C'est-à-dire qu'il ne faut pas qu'il soit trop gros et inconfortable pour éviter de déclencher la peur et le blocage qui conduisent à la perte totale de confiance. Mais il ne faut pas non plus qu'il soit dans le confort total sinon il n'entraîne aucune évolution. Le petit pas est une petite action qui sort de notre routine.

Par exemple, la personne désirant courir un marathon n'ira pas s'inscrire à cette course sans entraînement. Elle va commencer par introduire petit à petit la course à pied dans sa routine. Son petit pas peut ressembler à courir chaque jour pendant 10min, 15min puis 20min... Ses entraînements représenteront donc ses petits pas face à son objectif.

« Le petit pas n'a pas pour but d'obtenir des résultats immédiats, mais de nous faire devenir la personne capable d'agir pour réaliser ses objectifs » – David Laroche

C'est une nuance extrêmement importante. Je fais ce petit pas pour avoir une chance d'obtenir des résultats plus tard. Je dois devenir la personne capable de l'avoir. Et quand on accepte cette idée cela change radicalement notre façon d'accepter nos défis.

Reprenons l'exemple de la personne qui souhaite courir un marathon. Ses petits pas qui sont ses entraînements quotidiens ne lui donnent pas un résultat immédiat pour le marathon, mais lui permettent d'avancer dans cette direction et de devenir cette personne capable de courir 42,195km quelques mois plus tard.

C'est la même chose pour une personne désirant augmenter son niveau de confiance en elle.

Prenons l'exemple d'une personne se considérant timide et qui décide d'animer la totalité d'une réunion dans son travail pour pouvoir dépasser sa timidité. Elle risque probablement de reporter à plusieurs reprises cet événement car elle ne sera pas prête tout de suite. Ce qui est normal, car dans une telle situation l'action est tellement grande par rapport aux habitudes de la personne que cela engendre de la peur et un blocage. Ce défi trop grand risque de conduire cet individu à abandonner son projet pensant qu'il ne sera jamais capable de le faire.

Heureusement, la méthode des petits pas est là pour nous rendre prêts à affronter ce type de situations. La personne de notre exemple précédent, pourrait pour commencer à dépasser sa timidité, prendre la parole pour donner son avis sur un sujet en réunion ou aider l'animateur officiel à présenter 2 ou 3 points de cette rencontre, etc. Un tout petit changement, contrairement à un grand changement, aide notre mental à agir malgré la peur.

N'oubliez pas que c'est vous et vous seul qui devez définir vos petits pas. Souvenez-vous du premier chapitre, apprenez à vous connaître pour vous définir par vous-même. Vous êtes la seule personne capable de fixer vos limites entre le confort et l'inconfort. Vous savez intérieurement quelles petites actions vous permettront de devenir la nouvelle personne capable d'obtenir les résultats que vous souhaitez.

Pour finir, pour chaque petit pas accompli, célébrez votre succès. Eh oui il s'agit bien d'un succès qui saura vous conduire vers vos objectifs, vers vos rêves.

A VOUS DE JOUER

Je vous invite maintenant à appliquer tout ce que vous venez de lire. Commencez par modifier des petites habitudes pour devenir la nouvelle personne que vous souhaitez être. N'oubliez pas que vous pouvez décomposer toute grande action grâce à la méthode des petits pas. Alors définissez vos petits pas et agissez chaque jour. Faites simplement une petite action par jour et vous serez surpris par la vitesse de votre croissance. C'est uniquement en agissant que vous développerez votre confiance en vous.

Le pouvoir ne réside pas dans le savoir mais dans
l'application du savoir

Croyez en vous, on apprend ensemble.

A très vite sur chemingagnant.com, et merci pour votre inscription à la newsletter !

Manal.



Trouver le chemin de la confiance en soi de [Manal Idbali](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à <http://chemingagnant.com/>.