

RENFORCER SON ESTIME DE SOI POUR DISPOSER D'UNE CONFIANCE EN SOI HAUTE ET STABLE QUOIQ'IL ARRIVE



- pour se donner du **courage** et passer à l'**action**
- pour rester en **équilibre** entre nos qualités/nos défauts ou entre nos succès/nos erreurs
- **s'accepter** tel que l'on est car il n'y a **pas de meilleure version de soi**
- pour se sentir capable de **faire face à toutes les situations**

**« Quoiqu'il arrive, je connais mes qualités et mes limites
et je sais que je peux compter sur moi-même »**



1/ JE LE SENS DANS MON CORPS

- Je sens que je **respire**



- Je vérifie ma **posture**



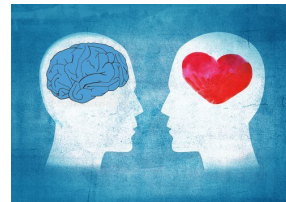
- Je **souris** autant que possible



**COMMENCE
TA
JOURNÉE
PAR UN
SOURIRE**

2/ JE LE SENS DANS MON COEUR

→ je ressens de la **bienveillance pour moi-même** (= je veille à mon bien-être)



→ je **reconnais mes qualités** et j'alimente le coffre à **trésor** de celles-ci tout au long de la vie



→ je note régulièrement dans mon **carnet des réussites** « aujourd'hui **je me sens fier de moi ...** »



3/ JE L'OBSERVE DANS MES PENSEES

→ j'observe en témoin le **discours intérieur** sans le repousser ni sans l'alimenter



→ je décide de ne **pas écouter ni croire** « **radio critique** » dès que je la détecte



→ je choisis la radio intérieure qui diffuse des **pensées ressources** pour moi, celles qui **encouragent l'action et favorisent la réussite**



LA PLEINE PRESENCE, UNE PRATIQUE AVANT TOUT

« Tout est déjà là »

« Tout change tout le temps »

« J'ai des outils pour veiller à mon propre bien-être
ici et maintenant, et d'instant en instant »

- l'immobilité
- le silence
- le mouvement associé au souffle
- la météo intérieure
- la respiration
- l'ancrage des pieds et du bas du corps
- le ressenti de mon corps (zones de tension, impact du stress, alertes émotionnelles)
- l'essorage du stress
- la bienveillance pour les émotions
- l'attention portée aux besoins à satisfaire
- la posture digne et ouverte
- le sourire de préférence
- le coffre au trésor de mes qualités
- le carnet de mes réussites
- la censure de « radio critique »
- le choix de « radio je m'encourage à agir car je suis capable de faire face à toutes les situations »

Mind Full, or Mindful?



Surmené ou pleinement présent ?