

Imagine le premier petit pas à faire pour t'engager dans le processus de réussite



Souviens-toi de la dernière fois que quelqu'un que tu aimes t'a dit des mots d'encouragement et revis les sensations agréables associées



Adopte la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarde les gens dans les yeux, souris.



Imagine-toi dans la peau d'une personne que tu admires (héros/ héroïne, sportif.ve, artiste...) et imagine comment elle réagirait



Souviens-toi de ta dernière réussite ou fierté (petite ou grande) et revois chaque étape dans ta tête



Liste 8 de tes qualités, écris-les et décore tes phrases

