



COMMENT
AUGMENTER
TA
CONFIANCE EN TOI

Vous pouvez distribuer, à volonté, ce livret à vos proches à condition de ne pas le modifier et toujours citer Latifa RACHID comme auteur et d'inclure un lien vers femme-en-paix.com

0-INTRODUCTION

J'entends beaucoup de femmes dire qu'elles manquent de confiance en elles. D'autres ne l'expriment pas clairement mais ce fait se voit à travers leurs façons de se tenir, de parler et les expressions utilisées...

Je suis passée par là et j'ai mis en place plusieurs choses, que je vais partager avec toi dans les sections à venir.

J'ai rédigé ce document avec des exercices à faire. Le lire uniquement ne suffit pas, mettre la main à la pâte et réfléchir aux aspects abordés te permettra d'avancer vers la nouvelle version de toi-même.

Tu peux l'imprimer et le remplir.

Je t'invite aussi à visiter régulièrement mon blog femme-en-paix.com où tu trouveras des articles qui t'aideront à progresser dans la bienveillance.

1-PARDON

Tu vas commencer par signer cet engagement avant de continuer les autres exercices.

Je soussignée _____ Je me pardonne complètement pour tous les manquements que j'ai pu avoir pour atteindre mes précédents objectifs et je me pardonne pour tous les objectifs que je n'ai pas pu réaliser au cours de ma vie.

Je signe pour cela. _____

2-GRATITUDE

La plupart des gens focalisent sur les choses qu'ils n'ont pas. Ils ont 80% ou plus des choses mais sont quand même malheureux car ils ne pensent qu'à ce qu'ils leur manquent. Entrainons notre cerveau à focaliser sur tous les bienfaits que nous avons et apprécions la vie.

Cet exercice est à faire quotidiennement :

- Au réveil écrire (ou se dire) 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissante et pourquoi (trouver des différentes d'un jour sur l'autre). Exemple : la vue qui me permet d'apprécier la beauté de la nature, la parole qui me permet d'exprimer mes pensées et communiquer avec les autres, la voiture qui me permet de me déplacer rapidement et facilement...
- Avant de se coucher, choisir la chose pour laquelle tu as été la plus reconnaissante dans la journée qui vient de s'écouler. Exemple : avoir rédigé ce bonus, avoir appris quelque chose de nouveau...

5-CHOIX DES PRIORITES

Un des grands problèmes des personnes c'est qu'elles s'engagent dans différentes choses, différents projets. Agissant ainsi, elles se dispersent et courent plusieurs lièvres à la fois et au final elles ne vont pas au bout des choses et finissent par abandonner.

Cet abandon en pleine route génère de la frustration et la personne peut ressentir ça comme un échec et lorsque cela se répète plusieurs fois elle n'osera plus rien entreprendre.

Il est primordial de limiter ses priorités, maximum 3 par an. Ainsi le cerveau est plus concentré et peut t'aider à avancer en te trouvant des solutions, des idées au lieu qu'il gère 1000 choses qui n'ont rien à avoir l'une avec l'autre.

Tout ce qui sort de ces 3 priorités est à annuler, bannir, supprimer, ce que tu veux !!

Lorsque j'ai fait cet exercice en 2018 mes 3 priorités étaient : améliorer ma relation avec mes enfants, avec mon mari et l'association dont j'étais présidente. J'étais engagé une fois par semaine dans une autre association, je suis allée jusqu'à la fin de l'année et je n'ai pas renouveler mon engagement.

Choisis 3 priorités les plus importantes pour l'année à venir :

1 -

2 -

3 -

Lorsque tu auras réalisé une des priorités, tu pourras en choisir une autre et la réussir. C'est la réussite qui nous donne confiance en nous et nous pousse à entreprendre de nouvelles choses.

6-ACTIONS, ACTIONS & ACTIONS

Une fois que tu as fixé tes priorités, tu vas fixer pour chacune d'elle les actions à réaliser pour les atteindre. Il s'agit d'être le plus précise possible. Exemple : pour améliorer ma relation avec mes enfants, j'ai décidé de lire des livres (1 fois par mois) sur l'éducation, me former, faire une activité mensuelle avec eux. A cet effet, j'ai fait un fichier Excel avec les 12 mois de l'année sur la gauche et en haut Enfant, Mari, Association. Je notais le titre des livres lus, les activités faites, les formations et je remplissais au fur et à mesure. Au bout de l'année j'ai pu réaliser beaucoup de progrès. Le tableau me motivait et le fait d'avoir des cases vides me poussait à me rattraper.

Je n'ai pas lu les 24 livres que j'avais prévu de lire mais je devais être à une vingtaine de livres et je peux te dire que cela change la vie de lire autant de livre.

Quelles sont les actions à accomplir pour la priorité 1 ?

Quelles sont les actions à accomplir pour la priorité 2 ?

Quelles sont les actions à accomplir pour la priorité 3 ?

7-DECISIONS POUR TE FACILITER LA VIE

On a trop d'engagements, on est trop connecté, on a trop de choses à la maison, on est envahi par les informations souvent négatives.

Je ne sais pas vous mais moi j'étais rajoutée à des groupes Whatsapp sans que je demande rien. Après avoir choisi mes priorités, j'ai envoyé un message en privé à l'administrateur du groupe pour expliquer que j'ai pris d'autres engagements cette année auxquels je souhaite me consacrer à 100% et juste après je quittais le groupe.

Pareil pour les mails, on reçoit trop de pubs je me désabonne de façon à garder que les mails liés à mes priorités.

On a beau vider les placards ils finissent toujours par se remplir on ne sait comment. La règle que j'applique maintenant : quand j'achète un nouvel habit j'en retire un autre plus ancien que je donne ou vend. De cette façon le nombre d'habits reste le même.

Voici tes exercices pour cette section :

Débarrasse toi de d'au moins 10 choses personnelles de la façon que tu souhaites (don, poubelle...).

Choisis 3 actions auxquelles tu diras non cette année !

1 -

2 -

3 -

8-TRANSFORMER LES EXPERIENCES NEGATIVES EN RESSOURCES

Souvent ce qui nous fait manquer de confiance en nous, c'est les expériences perçues comme négatives que nous avons vécu par le passé.

Nous allons faire un exercice pour transformer ces expériences en ressources. Il s'agit de lister les bénéfiques et ce que tu as mis en place suite à cette expérience. Trouve au moins 5 bénéfiques par expérience et répète l'exercice pour chacune d'entre elles.

La bonne nouvelle c'est que plus tu as eu d'expériences négatives plus tu as développé de ressources. Comme on n'y peut rien autant les retourner à notre avantage !!

Exemple : lors de mon enfance mes frères étaient très autoritaires, ce n'est pas l'idéal pour le développement d'un enfant. Les apprentissages que j'ai eu de cette période : ne pas reproduire ça avec mes enfants, aider les parents à comprendre l'importance de l'éducation bienveillante, apprendre à gérer les émotions des tous petits pour éviter les cris et punitions, vouloir créer une école avec l'éducation bienveillante, créer un blog pour partager mon expérience avec les autres.

Ressources développées lors de l'expérience 1

Ressources développées lors de l'expérience 2

Autre exercice, en cas de besoin et dans le cas que tu as gardé une mauvaise impression d'une situation au lieu de culpabiliser ou s'auto-flageller, ce qui n'apporte rien de constructif, demande toi si cette situation est amené à se reproduire comment je ferai ? Ainsi on progresse.

9-PHYSIOLOGIE

La physiologie joue un rôle important dans la confiance en soi, je vais la décliner en plusieurs points.

- La posture : la façon de te tenir est à observer et rectifier si besoin. Se tenir droite, la tête bien relevée et les épaules droites va te donner confiance en toi. A contrario, les épaules courbées et la tête basse donne l'impression d'avoir le poids du monde sur nous. Alors, sois attentive à comment tu te tiens.
- Le sourire : est magique, si tu es mal fais un large sourire et tu verras comment tu vas te sentir bien instantanément.
- La voix : le volume de ta voix a beaucoup d'effet. Si tu parles tout bas, tu donnes l'impression de quelqu'un de faible. Essaie de monter un peu le volume la prochaine fois que tu demanderas ta baguette, tu sentiras la différence.

10-LE MEILLEUR INVESTISSEMENT

Le meilleur investissement que tu peux faire c'est sur toi-même. Alloue toi un budget mensuel pour acheter des livres, te former, te faire du bien, sortir entre copines, faire du sport...

La connaissance et l'action sont les choses à privilégier. Même si tu 0 € tu peux aller à la bibliothèque emprunter des livres, souvent tu as des séminaires gratuits organisés par des associations, il y a aussi pleins de blogs avec du contenu très intéressantes.

Acheter des habits et aller au resto peuvent nous faire du bien pendant quelques jours mais les problèmes reviennent inlassablement si on ne fait rien pour y faire face.

Quelles sont les choses qui te font plaisir ?

Qu'est-ce que tu peux mettre en place pour les multiplier ?

11-MENTORS

S'entourer de personnes qui ont plus de connaissances et d'expériences que toi va te tirer vers le haut. Observe-les et demande-leur des conseils.

Fuir les personnes qui passent leurs temps à se plaindre, qui sont pessimistes ils finiront par te polluer surtout si toi-même tu es mal. Vider son sac nous fait du bien sur le moment et nous conforte dans notre idée mais l'effet néfaste se fait sentir juste après. On est encore plus mal.

N'hésite pas changer d'entourage car tu finiras par être comme eux, à toi de choisir lequel tu veux.

12-MINI CHALLENGE

Je te lance le défi de faire une mini action tous les jours que tu n'as pas l'habitude de faire. Exemple : aborder une inconnue, aider un enfant, dire non, sourire à quelqu'un...

Perso j'ai mis un rappel sur mon téléphone qui est affiché à 10h tous les jours et j'ai pu sortir de ma zone de confort un peu plus tous les jours.

Liste ici des exemples d'actions que tu pourras faire dans les prochains jours :

13-LE MEILLEUR CADEAU QUE TU PUISSES T'OFFRIR

Tu veux savoir le meilleur cadeau que tu puisses t'offrir ? C'est tout simple : c'est celui de t'écouter. Fais les choses en fonction de toi pas en fonction des autres, de ce qu'ils vont penser ou dire. Tu es l'experte de toi-même et personne ne peut savoir ce qui est le mieux pour toi que toi.

Pose-toi souvent ces questions :

- Qu'est ce j'ai envie de faire ?
- Si les autres n'étaient pas là comment j'aurai agi ?
- Qu'est ce qui est important pour moi ?

Il ne s'agit pas d'être égoïste, loin de là. Mais en se posant ces questions tu vas répondre à tes besoins primordiaux.

Quand nos besoins sont satisfaits on est bien, en paix,

Des fois on se plie en quatre pour les autres et on s'oublie nous-même. On fait pour les autres et on se met en difficulté pour nos propres obligations. Bonjour les heures de travail en plus pour rattraper le retard, bonjour la frustration et l'épuisement.

Alors vaut mieux prévenir que guérir ;)