

Pratiquer le cercle de l'excellence	Inspirer amplement, bloquer la respiration, remonter les épaules en pensant à une qualité, baisser les épaules en expirant fortement et en se représentant avec cette qualité	Effectuer le massage de l'armure invisible
-------------------------------------	---	--

www.apprendreaeduquer.fr

Écouter une musique entraînante	Se sourire dans le miroir	Lire des citations motivantes	Faire la posture de yoga L'envol de l'avion
Trouver un point positif dans une chose désagréable		Respirer et se détendre (fermer les yeux, poser une main sur le ventre, inspirer profondément par le nez, expirer doucement / lever le pouce devant la bouche et souffler tout doucement dessus comme pour éteindre une bougie)	Se visualiser en train de réussir et convoquer tous les sens pour s'imaginer en situation de réussite (des images, des sons, des sensations, des odeurs)
S'aérer l'esprit			Adopter la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarder les gens dans les yeux, sourire
S'imaginer dans la peau d'une personne admirée (héros/ héroïne, sportif.ve, personnage célèbre, star...) et imaginer une histoire		Se répéter trois fois: Je peux le faire et trouver trois personnes pour se faire dire: Tu peux le faire	Se dire des phrases d'auto encouragement
Lister ses qualités et les mettre par écrit			Se souvenir de la dernière grande réussite/ fierté et en revivre chaque étape mentalement
Lire un livre sur la confiance en soi ou la biographie d'une personne qui a surmonté ses échecs	Trouver un rituel/ objet anti trac/ un porte bonheur/ un vêtement qui augmente la confiance en soi	Se rappeler la dernière fois que quelqu'un qu'on aime a dit des mots d'encouragements et revivre les sensations agréables associées	Imaginer le premier petit pas à faire pour s'engager dans le processus de réussite