

# Comment cultiver la confiance en soi



## sans tomber dans l'orgueil ?

Dans sa dimension éclairée, l'orgueil passe du besoin de confirmer son existence à la certitude que sa présence au monde est un bienfait pour l'humanité. Une sensation de confiance et de générosité se dégage de chacun de ses gestes. – Soizic Michelot et Anaël Assier

### ÉCHANGER

Partager avec l'entourage sans s'imposer ni crainte d'être rejeté (musique, vidéo, mode, humour...)



### SE DIRE QU'ON EST QUELQU'UN DE BIEN

Lister les qualités et réfléchir à la façon dont les défauts peuvent être utiles.

### NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES

Apprécier les différences avec la conscience que chacun est porteur d'une spécificité qui nourrit l'ensemble.

### UTILISER LES SENSATIONS

Sentir la terre qui soutient, le vent qui souffle et le soleil qui chauffe.



### UTILISER LE CORPS

Se redresser régulièrement pour se donner du courage comme si un fil invisible maintenait la tête et le dos droits.



### RIRE DE SES DÉFAUTS

Une personne bien dans sa peau n'a pas besoin de s'attaquer aux autres. Une personne qui a confiance en elle est capable de rire de ses défauts et de ses failles sans se sentir anéantie ou attaquée personnellement.

### EPROUVER DE L'AMOUR

Faire preuve de compassion pour les personnes en souffrance et de réjouissance sincère pour les personnes heureuses.

### SE CONNAÎTRE

Être conscient de ses qualités et de ce qu'on sait bien faire, être satisfait de ses efforts et de son travail, reconnaître quand on a atteint un objectif, être qui on est sans se dévaloriser.