

Comment cultiver la confiance en soi



sans tomber dans l'orgueil ?

Quand on porte le besoin excessif d'être vus et reconnus, au final, c'est peut-être juste parce qu'on manque un peu de confiance en nous et que notre sentiment d'identité est plein de trous. Alors on cherche à le colmater par la reconnaissance des autres. – Soizic Michelot et Anaël Assier. – 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.