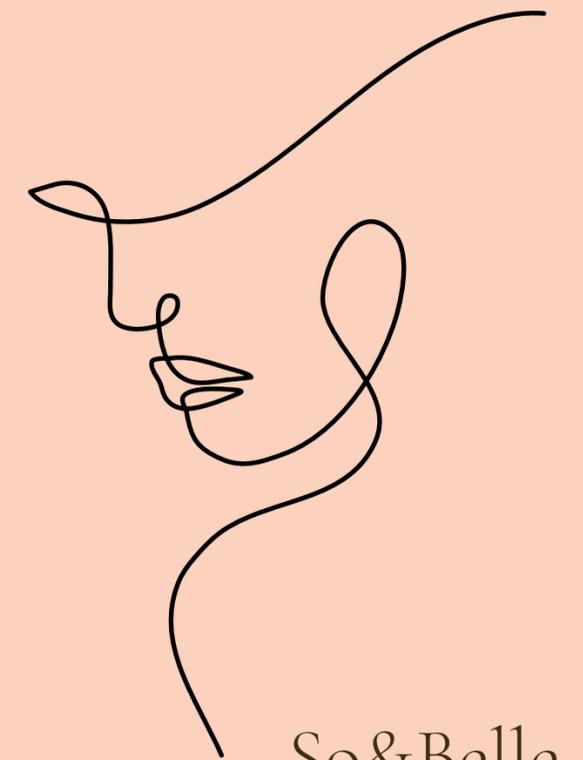




Oser être Femme

Confiance en Soi & Affirmation



So&Belle

Programme

3	-Le défi des 7 jours : Ose sortir de ta zone de confort -Les affirmations du matin : Ancre ta confiance dès le réveil	7	Suivi activité de la journée
4	-Le tableau de visualisation : Crée ta version So&Belle -Le journal de gratitude : Remercie chaque progrès -Le miroir de l'amour propre : Affronte toi chaque matin	8 9- 10- 11-	Réunion D'équipe So&Belle Journal de Gratitude
5	-La Méditation de la "Femme Puissante" : Se connecter à sa force intérieure -L'Exercice du "Rôle Modèle" : S'inspirer des autres pour renforcer sa propre affirmation	12 13	Tableau de vision So&Belle Conclusion
6	.La Méthode des 3 "Pourquoi" : Identifier la source de tes doutes		

Oser être Femme

Exercices pratiques : Pour nourrir ta confiance au quotidien

1. Le défi des 7 jours : Ose sortir de ta zone de confort

Chaque jour pendant une semaine, fais quelque chose que tu n'as jamais osé faire. Que ce soit prendre la parole en public, dire "non" à une demande, ou même t'offrir un moment de détente seule. À la fin de chaque jour, écris dans ton carnet ce que tu as ressenti et comment cela t'a aidé à renforcer ta confiance. Cela te permettra de prendre conscience de tes progrès et de te féliciter pour chaque petite victoire.

2. Les affirmations du matin : Ancre ta confiance dès le réveil

Au matin, avant même de sortir du lit, répète trois affirmations positives qui résonnent avec toi. Par exemple :

- "Je suis une femme forte et capable."
- "Aujourd'hui, je choisis de m'aimer telle que je suis."
- "Je mérite d'être heureuse et épanouie."

Répète ces affirmations tous les jours pendant un mois. L'objectif est de créer une habitude positive qui nourrit ta confiance et t'aide à te lancer dans ta journée avec énergie et assurance.

Oser être Femme

3. Le tableau de visualisation : Crée ta version So&Belle

Prends un tableau Le Carnet So&Belle , et colle des images, des citations, ou des objets qui symbolisent la femme que tu souhaites devenir. Ces éléments doivent représenter ta vision de la confiance en soi, de l'affirmation de ta féminité et de la vie que tu désires créer. Place ce tableau à un endroit où tu le verras chaque jour. Cela t'aidera à garder ton objectif en vue et à rester inspirée.

4. Le journal de gratitude : Remercie chaque progrès

Chaque soir, prends quelques minutes pour écrire trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante ce jour-là. Cela peut être aussi simple qu'une conversation inspirante, une petite victoire personnelle ou un moment de calme pour toi. Ce journal t'aidera à cultiver une attitude positive et à te concentrer sur les progrès que tu fais chaque jour.

5. Le miroir de l'amour propre : Affronte toi chaque matin

Chaque matin, tiens-toi devant un miroir, regarde-toi dans les yeux, et dis-toi trois choses que tu aimes chez toi. Cela peut concerner ton physique, ta personnalité, ou ton caractère. Ce moment d'introspection t'aidera à renforcer ton amour propre et à t'affirmer dès le début de ta journée.

Oser être Femme

6. La Méditation de la “Femme Puissante” : Se connecter à sa force intérieure

La méditation est un excellent moyen d'apaiser les doutes et d'entrer en contact avec sa force intérieure. Cet exercice te permet de visualiser ta confiance en toi comme une énergie palpable.

Comment faire :

- Installe toi dans un endroit calme et prends quelques respirations profondes.
- Ferme les yeux et imagine-toi en tant que femme pleinement affirmée, debout dans toute ta puissance. Visualise-toi confiante, pleine de grâce et de détermination.
- Ressens l'énergie de cette femme en toi, et imagine-la traverser chaque cellule de ton corps. Cette visualisation quotidienne te permettra de renforcer ta connexion à ta propre force intérieure.

7. L'Exercice du “Rôle Modèle” : S'inspirer des autres pour renforcer sa propre affirmation

Nous avons toutes des modèles, des femmes qui nous inspirent par leur force, leur audace, ou leur confiance en elles. Cet exercice consiste à observer et à apprendre de ces modèles pour nourrir ta propre confiance et affirmation.

Comment faire :

- Choisis une femme qui t'inspire profondément, que ce soit une personne de ton entourage, une figure publique, ou même un personnage fictif. Note ce qui te plaît particulièrement chez elle : sa manière de s'affirmer, sa façon de prendre des décisions, son comportement face aux obstacles.
- Observe comment tu pourrais appliquer certaines de ses qualités dans ta propre vie. Par exemple, si tu admires sa capacité à dire “non” sans culpabilité, engage-toi à l'appliquer dans une situation similaire.

Oser être Femme

8. La Méthode des 3 "Pourquoi" : Identifier la source de tes doutes

Cet exercice aide à identifier les croyances limitantes qui se cachent derrière tes doutes. Quand tu comprends pourquoi tu doutes de toi-même, tu peux déconstruire ces pensées et les remplacer par des affirmations positives.

Comment faire :

- Lorsque tu te sens en manque de confiance, demande-toi : "Pourquoi ai-je ce doute ?"
- Puis, pour chaque réponse, pose la question "Pourquoi" encore deux fois. Par exemple :
- Pourquoi ai-je ce doute ? Parce que je n'ai pas réussi à cette tâche auparavant.
- Pourquoi cela me gêne-t-il ? Parce que j'ai peur d'échouer encore.
- Pourquoi ai-je peur de l'échec ? Parce que je pense que l'échec signifie que je ne suis pas capable.
- Une fois que tu as identifié la source, remplace cette pensée par une affirmation positive. Par exemple : "Je suis capable d'apprendre et de réussir, peu importe les échecs passés."

Les Activités d'aujourd'hui

7 h 00 à 8 h 00

8 h 00 à 9 h 00

9 h 00 à 9 h 30

9 h 30 à 10 h 30

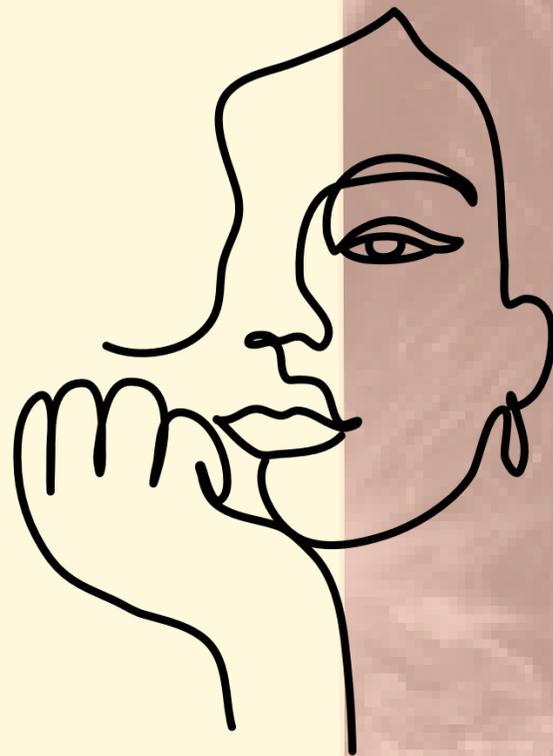
10 h 30 à 11 h 30

11 h 30 à 12 h 00

12 h 00 à 13 h 00

13 h 00 à 14 h 15

14 h 15 à 14 h 30



Objectifs



Rappels



Réunion D'équipe So&Belle



Coaching

- Écrivez ici



Méditation

- Écrivez ici



Évènement So&Belle

- Écrivez ici



Soin Énergétique

- Écrivez ici



Autres rappels

- Écrivez ici



Journal de Gratitude



A blank sheet of lined paper with a paperclip at the top left corner, mounted on a brown background.



A blank sheet of lined paper with a paperclip at the top left corner, mounted on a brown background.

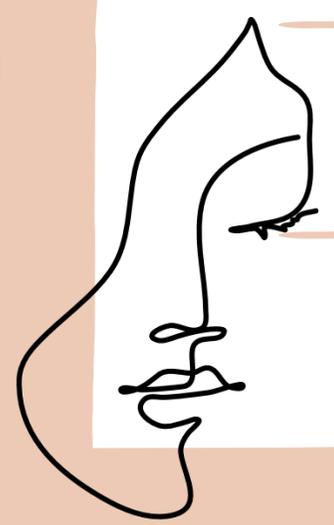


A blank sheet of lined paper with a paperclip at the top left corner, mounted on a brown background.



A blank sheet of lined paper with a paperclip at the top left corner, mounted on a brown background. A simple line drawing of a woman's face with closed eyes is positioned in the bottom right corner of the page.

Journal de Gratitude



Journal de Gratitude

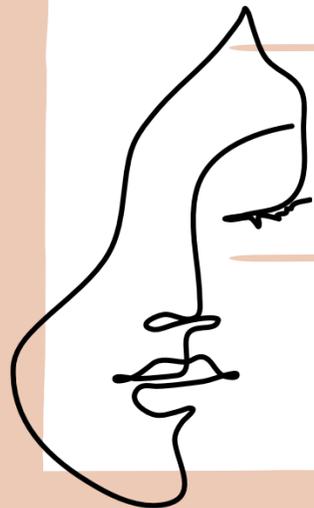
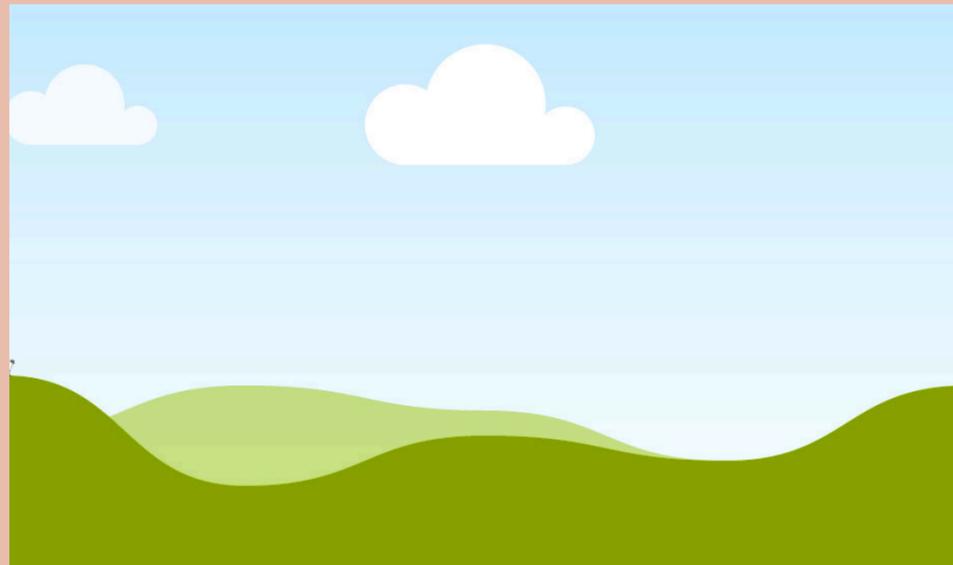
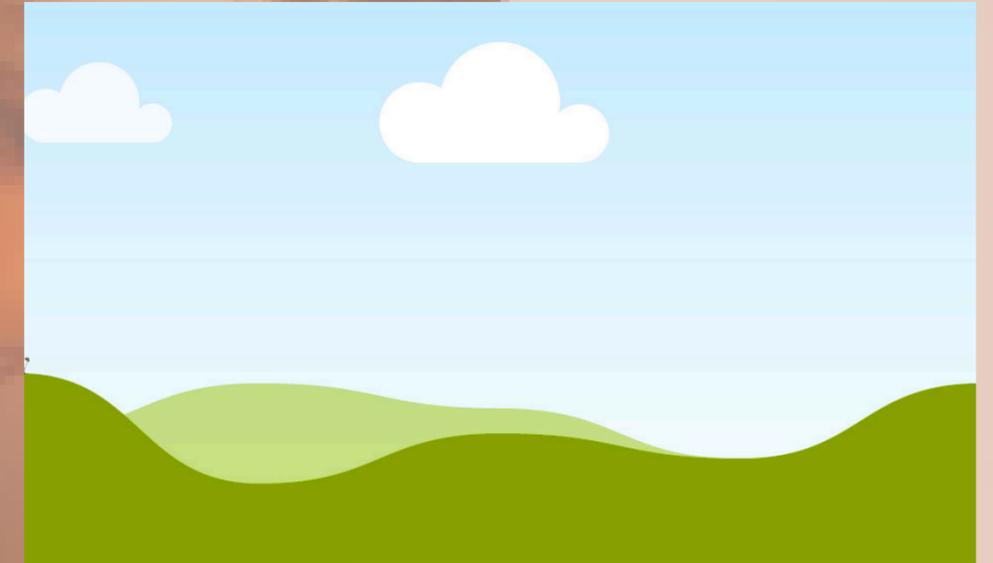
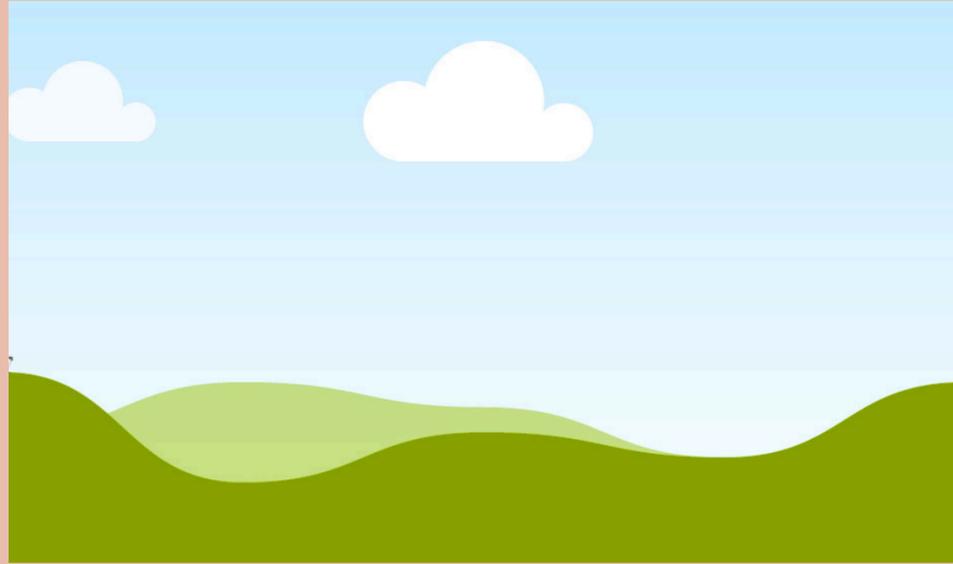
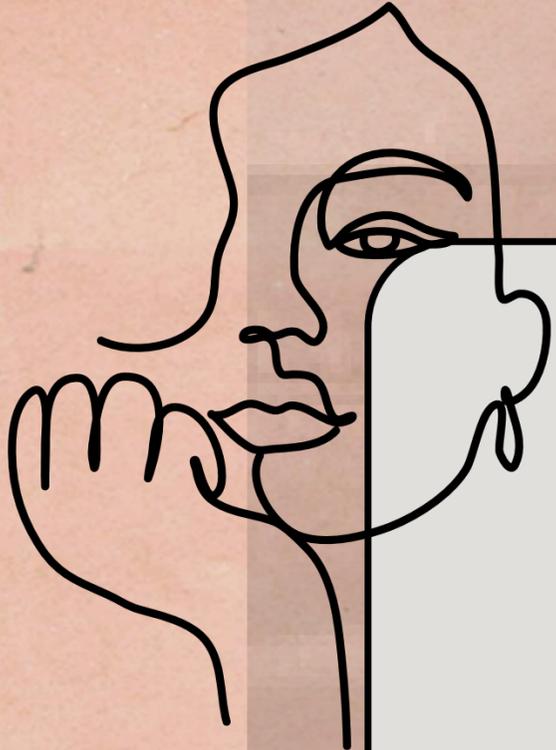


Tableau de visualisation So&Belle

SO&BELE

Créer une représentation visuelle de nos projets et objectifs.
C'est une préparation mentale vers
l'atteinte de nos rêves , nos buts et objectifs .





CONCLUSION

Chaque action renforce ta confiance

Ces exercices sont là pour t'aider à poser les bases de ta confiance et à t'affirmer au quotidien. Ils ne sont pas destinés à être faits en un jour, mais plutôt à être intégrés progressivement dans ta vie pour un changement durable. Prends ton temps, avance à ton rythme, et souviens toi que chaque petit pas compte.

Ose être Femme

Belle

