

Feuille de travail en matière de la confiance en soi

Il est important d'avoir de la confiance en soi afin de pouvoir être un défenseur qui a de la confiance. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour relever votre confiance, utilisez cette feuille de travail pour réfléchir au sujet de ce qui fait en sorte que vous ayez de la confiance, et pour créer des pratiques pour augmenter votre confiance.

J'ai de la confiance quand...	
J'ai moins de confiance quand...	
Lancer un défi au discours intérieur négatif En portant attention aux messages que vous vous dites et en leur lançant un défi, vous pouvez lentement changer les modèles de pensées négatives qui minent votre confiance.	Un message négatif que je me dis est : Je sais que ce message n'est pas vrai car :
Affirmations positives Commencez à créer des modèles de pensées positives avec des affirmations positives : de courts énoncés mémorables au sujet de ce que vous êtes capables de réaliser.	Mes affirmations :
Visibilité En recevant une plus grande visibilité des choses qui font en sorte que vous vous sentez nerveux et moins confiants, au fil du temps, vous améliorerez votre confiance car vous constaterez que vous pouvez vous débrouiller quand vous êtes dans la situation.	La situation à laquelle je pratique de m'exposer est : Je pratiquerai en : Dans la situation, je me sentais : Mes récentes réussites :