

Mission confiance en soi

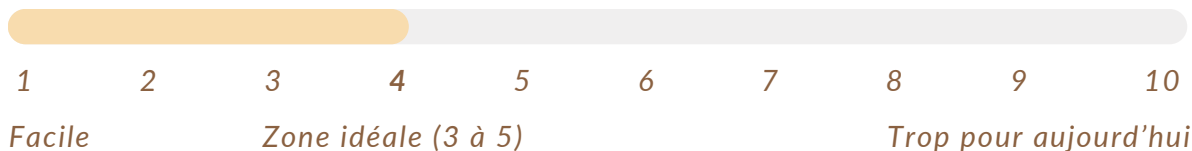
Un outil pour avancer en douceur

Date:

Identifier le type de confiance à renforcer.

- ☐ Confiance par la pratique
S'appuyer sur ses réussites, préparation technique et mentale.
- ☐ Confiance par l'action
Oser, même si ce n'est pas parfait
- ☐ Confiance en la vie
Agir là où j'ai du pouvoir, et laisser la vie faire le reste.

Je choisis mon juste niveau d'inconfort.



 Ce que je choisis d'oser bientôt.

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

La façon dont je célèbre mon courage.

- ☐ Je me dis merci ☐ Je partage ma fierté à quelqu'un
- ☐ J'écris ma victoire du jour ☐ Je m'offre un petit plaisir simple

Elodie Urago - Coach de vie - 06 59 06 24 19

<https://elodie-urago-coach.com>