

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mes réussites oubliées

Pourquoi faire cet exercice ?

Lorsque nous manquons de confiance en nous, nous avons souvent tendance à nous focaliser sur ce qui ne fonctionne pas, sur nos erreurs ou sur ce qu'il nous reste à accomplir.

Nous oublions alors tout ce que nous avons déjà traversé, appris ou réussi.

Cette fiche t'invite à porter un regard plus juste sur ton parcours.

Mes réussites des dernières années

Note toutes les réussites qui te viennent à l'esprit, même si elles te semblent modestes.

Par exemple :

- avoir obtenu un diplôme ;
- changer de travail ;
- élever un enfant ;
- traverser une période difficile ;
- apprendre une nouvelle compétence ;
- quitter une relation qui ne te convenait plus ;



- réaliser un projet personnel.

Mes réussites :

Ce que ces réussites révèlent de moi

Pour chacune de ces réussites, demande-toi :

Quelles qualités m'ont permis d'y parvenir ?

Ce dont je peux être fière aujourd'hui

À retenir

La confiance grandit lorsque nous reconnaissons nos capacités et les défis que nous avons déjà relevés.

