

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mon plan d'action confiance

Pourquoi faire cet exercice ?

La confiance en soi se construit dans la durée.

Cette fiche t'aidera à définir des actions simples et réalistes pour continuer à la renforcer au quotidien.

Mon objectif

Dans quel domaine aimerais-tu développer davantage de confiance ?

- Vie personnelle
- Vie professionnelle
- Relations
- Communication
- Prise de décision
- Autre :



Ce que j'aimerais oser davantage

Trois actions concrètes pour ce mois-ci

Action n°1

Action n°2

Action n°3

Mes ressources pour réussir

Ce qui pourra m'aider :

Mon engagement envers moi-même

Je m'engage à :



À retenir

La confiance ne se construit pas grâce à une grande transformation.

Elle se construit grâce à une multitude de petits pas répétés dans le temps.

