

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Mon plan d'action pour m'affirmer davantage

Pourquoi faire cet exercice ?

L'affirmation de soi se développe progressivement.

Chaque petite expérience renforce la confiance que nous avons en notre capacité à nous exprimer.

Cette fiche t'aidera à définir les premières actions concrètes que tu souhaites mettre en place.

Aujourd'hui, j'aimerais être capable de...



Les situations dans lesquelles je souhaite davantage m'affirmer

Les trois premières actions que je peux mettre en place cette semaine

1.

2.

3.

Les difficultés que je pourrais rencontrer



Comment puis-je m'encourager ?

Quelle phrase pourrais-tu te répéter lorsque tu hésites à t'affirmer ?

Mon engagement envers moi-même

Cette semaine, je choisis de...

À retenir

S'affirmer ne consiste pas à devenir une autre personne.

Il s'agit simplement d'oser être davantage soi-même, un pas après l'autre.

'est prendre soin de soi tout en respectant la relation.

