

# Éveil & Résonance

## Exercice Pratique

# Oser un petit pas hors de ma zone de confort

### **Pourquoi faire cet exercice ?**

La confiance se développe rarement dans les situations que nous maîtrisons déjà parfaitement.

Elle grandit lorsque nous osons progressivement faire des choses nouvelles malgré l'inconfort.

L'objectif n'est pas de réaliser un exploit.

L'objectif est simplement de faire un petit pas.

### **Une situation que j'évite actuellement**

Quelle est la situation que tu repousses par peur, doute ou manque de confiance ?

---

---

---



## Le plus petit pas possible

Quelle serait la plus petite action que tu pourrais réaliser cette semaine ?

Exemples :

- poser une question ;
- demander un renseignement ;
- publier un message ;
- exprimer une opinion ;
- dire non à une demande ;
- prendre un rendez-vous.

Mon petit pas :

---

---

---

## Ce que je redoute

---

---

---

## Ce qui pourrait se passer de positif

---

---

---

## Bilan après l'action

Qu'ai-je appris ?

---

---

---



## À retenir

Le courage n'est pas l'absence de peur.

C'est la capacité à avancer malgré elle.

