

21 jours pour vaincre son esprit et s'affirmer



EXTRAIT OFFERT

WORKBOOK

CONFIANCE EN SOI



→ INTRODUCTION

La confiance en soi n'est pas une qualité innée réservée à quelques privilégiés. C'est une compétence que chacun de nous peut développer, renforcer et cultiver. Que tu te sentes parfois hésitant(e), que tu doutes de tes capacités, ou que tu souhaites simplement élever ton estime personnelle, ce programme est fait pour toi.

Chaque jour, tu découvriras des exercices pratiques, des réflexions profondes et des stratégies pour transformer ta perception de toi-même et de tes capacités. Tu apprendras à identifier tes forces, à célébrer tes réussites et aussi à accepter tes faiblesses. Tu exploreras comment adopter un mindset positif, changer tes habitudes, et maintenir cette nouvelle version de toi-même dans le temps [...].



SEMAINE n°1

Une introspection profonde

Cette première semaine est rythmée de réflexion et surtout d'introspection, qui constitue la première étape pour renforcer notre confiance en soi. Chaque jour nous permettra d'atteindre une meilleure compréhension de nous-mêmes et de nos capacités. Nous aborderons des thèmes essentiels tels que l'identification de nos forces, la célébration de nos succès, l'acceptation de nos vulnérabilités, et bien d'autres aspects cruciaux pour construire une confiance en soi solide et authentique.

JOUR 1 : IDENTIFIER SES FORCES

Reconnaître ce qui nous rend unique est le premier pas vers une estime de soi épanouissante. Nos forces sont nos atouts les plus précieux. Elles représentent nos compétences, nos talents et nos qualités.

Lorsque nous prenons conscience de ces aspects positifs de nous-mêmes, nous commençons à construire une fondation solide pour notre confiance en soi. C'est comme allumer une lumière à l'intérieur de nous-mêmes, une lumière qui éclaire le chemin vers l'accomplissement et la satisfaction personnelle.

Pourquoi est-ce important ?

Savoir identifier et valoriser nos forces nous permet non seulement de nous sentir plus compétent(e)s et plus sûr(e)s de nous, mais aussi de cultiver une attitude positive envers les défis à venir. En reconnaissant ce que nous faisons bien, nous nous préparons à relever les défis avec confiance et détermination.

Identifier nos forces nous permet également de mieux nous positionner dans nos interactions sociales et professionnelles. Cela renforce notre capacité à contribuer de manière significative aux projets et aux relations qui nous tiennent à cœur.



1. Fais une liste de tes forces : Prends quelques minutes pour dresser une liste de tes qualités, puis de tes compétences et talents. Que ce soit des aptitudes physiques, des qualités au travail, ou des traits de caractère que les autres admirent en toi, note-les sans modération dans ton journal.

2. Réfléchis aux situations où tu as brillé : Pense à des moments où tu as réussi quelque chose brillamment. Qu'as-tu fait pour atteindre ce succès ? Quelles compétences ou qualités personnelles ont joué un rôle crucial ?





SEMAINE n°2

Le changement c'est maintenant

Cette semaine, nous entamons une nouvelle phase de transformation avec pour thème central : le changement. Nous explorerons comment adopter un mindset positif, surmonter les pensées négatives, définir des objectifs inspirants, soigner notre apparence et notre image, sortir de notre zone de confort, et modifier notre environnement pour favoriser notre croissance personnelle.

Chaque jour, nous plongerons dans des exercices et des réflexions conçus pour vous aider à embrasser le changement avec confiance et détermination[...].



SEMAINE n°3

Devenir une nouvelle version de soi-même

Cette semaine est conçue pour te permettre d'explorer et de maîtriser des outils puissants qui t'aideront à atteindre une version de toi-même plus confiante, équilibrée et épanouie.

Chaque jour, nous aborderons des thématiques clés pour prendre soin de soi, pour dompter le stress et l'anxiété qui peuvent parfois nous freiner, et pour transformer tes habitudes quotidiennes en alliées de ta réussite. En t'engageant pleinement, tu te donnes non seulement les moyens de briller dans ta vie professionnelle et personnelle et [...].



→ Alors, tu te lances ?

Pendant 21 jours, tu vas plonger dans des thématiques essentielles pour renforcer ta confiance en toi, avec un défi à relever chaque semaine et chaque jour.

Imagine te libérer de tes peurs, transformer ton état d'esprit, adopter des habitudes qui te valorisent et améliorer ton image. Chaque action que tu entreprendras sera un pas vers une version plus affirmée et confiante de toi-même.

Es-tu prêt(e) à devenir cette personne qui s'impose, qui sait ce qu'elle veut, et qui exprime clairement ses besoins ?

Si oui, **ce workbook** est ton allié pour amorcer ce changement positif.

Prix spécial de lancement : **9,99€** au lieu de **19,99€** !

*Offre limitée**

Je veux mon workbook :

[Lien du workbook](#)



Je prends contact :

louisa.muller@luxharmonia.com
www.luxharmonia.com



Je m'abonne :

[@lux.harmonia](#) sur instagram et TikTok

**LUX &
HARMONIA**