



# 8 QUESTIONS D'INTROSPECTION

## **Pour prendre confiance en toi !**

UN PREMIER PAS POUR COMMENCER À PRENDRE  
CONFIANCE EN TOI À TON RYTHME !





## Je m'appelle Manon et je suis une coach passionnée !

Après 5 ans en tant que salariée (anciennement commerciale), j'ai décidé de reprendre ma vie en main afin de consacrer 100% de mon temps à ce qui m'a toujours animée : **vous aider à reprendre confiance en vous, pour oser vous affirmer et agir sans peurs ni culpabilité !**

J'ai à cœur de vous mettre à disposition mon expertise de coach en confiance en soi **pour vous aider à commencer à reprendre confiance en vous à votre rythme.**

Je vous souhaite de prendre du plaisir et de prendre confiance en vous à travers ce E-book et surtout, d'**oser vous révéler au monde entier, et de croire en vous.** N'oubliez pas : vous êtes votre meilleur allié !

Au plaisir d'échanger ensemble si vous en ressentez le besoin !

*Mythérapeute*

# 01

**Quels enseignements positifs de ton histoire pourrais-tu transmettre aux autres ?**



**" LA VIE DOIT ÊTRE VÉCUE EN REGARDANT VERS L'AVENIR, MAIS ELLE NE PEUT ÊTRE COMPRISE QU'EN SE RETOURNANT VERS LE PASSÉ. " SOREN KIERKEGAARD**



# 02

**Quelles sont les  
3 meilleures décisions  
que tu as prises  
jusqu'à maintenant ?**

**“SOYEZ QUI VOUS ÊTES ET NON LA PERSONNE QUE LE MONDE VEUT QUE VOUS SOYEZ “**

# 03

**Qu'est-ce que tu peux apprendre de tes échecs ou de tes erreurs passées, et qui peut renforcer ta confiance en toi-même ?**



**"TON MEILLEUR PROFESSEUR, C'EST TA DERNIÈRE ERREUR."**



# 04

**Quelles sont les pensées ou croyances limitantes qui t'empêchent de croire en toi-même, et comment peux-tu les remettre en question ?**

# 05

**Quelles sont tes réussites passées, même les plus petites, dont tu es fier(e) ?**

**De quoi es-tu fier(e) et pour quelles raisons ?**



**“SOYEZ HEUREUX D’ÊTRE VOUS. N’ESSAYEZ PAS D’ÊTRE QUELQU’UN D’AUTRE. VOUS ÊTES UNIQUE, ALORS SOYEZ FORT ET FIER.” – APOLLON OHNO**

# 06

**Si tu étais à la place de  
ta/ton meilleur(e) ami(e),  
que dirais-tu de positif  
te concernant ?  
Comment te décrirais-tu ?**

*(N'hésite pas à lui  
demander également !)*



# 07

**Quels sont les petits pas que tu peux faire chaque jour pour te rapprocher de tes objectifs, et renforcer ta confiance en toi-même progressivement ?**



**“ TOUT COMMENCE PAR UN PREMIER PAS ! “**



# 08

**Si tu te rencontrais,  
quels conseils te  
donnerais-tu ?**

# Thank you !

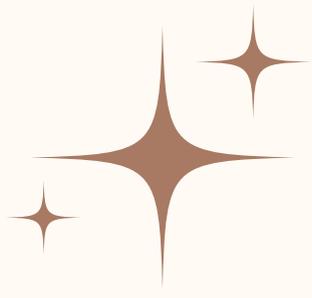
J'espère que ce E-book t'aidera à faire le point sur ta situation et à prendre conscience de tes enseignements, de tes capacités et de tes forces, pour te permettre de **prendre confiance en toi !**

Si tu souhaites aller plus loin, n'hésites pas à me contacter et/ou réserver **ta séance découverte gratuite** afin d'échanger ensemble sur ce que tu souhaites approfondir en faisant équipe ensemble !



## CONTACT:

-  mytherapeute@outlook.com
-  06 10 55 26 26
-  @mytherapeute
-  mytherapeute.fr



**Je te souhaite le  
meilleur pour  
la suite !**

*Prends soin de toi et surtout,  
crois en toi !*

*Mythérapeute*

