



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 !

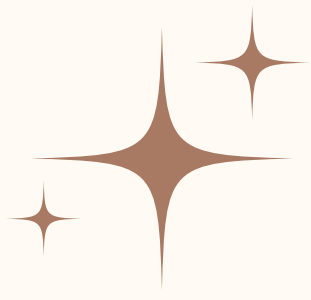
J'espère que ce E-book t'aidera à faire le point sur ta situation et à prendre conscience de tes enseignements, de tes capacités et de tes forces, pour te permettre de **prendre confiance en toi !**

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

